



**CELIACHIA:
RITROVARE LA GIOIA DI VIVERE**

MATRICOLA N° 0216

DONATELLA CHINETTI

Relatrice LORETTA FATTORI

A mio marito,
alle mie splendide figlie
e
alle mie sorridenti nipotine.

INDICE

INDICE	3
INTRODUZIONE	5
IL FRUMENTO	6
IL GLUTINE	8
LA CELIACHIA	9
DIAGNOSI DI CD	15
ESAMI PER LA CELIACHIA	16
POSSIBILI PATOLOGIE CORRELATE	22
VIVERE BENE: DIETA SENZA GLUTINE	25
AIC	25
ALIMENTAZIONE	34
La dieta per la celiachia	35
FUNCTIONAL FOOD	38
CEREALI	39
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E ALIMENTAZIONE	44
PROPRIETÀ DEI SAPORI	46
RIFLESSOLOGIA	53
IL TOCCO METAMORFICO	62
NUTRACEUTICA	69
Antiossidanti	70
Oligoelementi	70
Omeopatia	73
Fitoterapia	74
Gemmoterapia e meristemoterapia	74
Integratori spirituali	76
Floriterapia di Bach	77
IDROTERMOFANGOTERAPIA	82

IRIDOLOGIA occhio specchio dell'anima	84
PSICOSOMATICA	85
STUDIO DI UN CASO	91
CONCLUSIONI	95
RINGRAZIAMENTI	96
BIBLIOGRAFIA	97
SITOGRAFIA	98

INTRODUZIONE

Tutte le malattie cominciano nell'intestino. Ippocrate

Scegliere l'argomento della tesi non è stato semplice. Inizialmente avevo altri argomenti. Poi è proprio arrivato! Nel giro di qualche mese ad alcune persone, che vivono accanto a me, è stata diagnosticata la celiachia. Ecco che nasce l'idea di affrontare questo argomento innanzi tutto per conoscerlo e approfondirlo e quindi per attuare nella pratica tutti gli accorgimenti utili per ristabilire uno stato di salute.

La celiachia implica importanti cambiamenti, sia alimentari ma anche di stile di vita e di socialità, visto che molte relazioni si intrecciano con i momenti di convivialità.

Ho colto questa malattia, sorta in famiglia, non come una difficoltà, ma come un'opportunità al cambiamento e alla sperimentazione.

Inizialmente, nel testo, c'è una descrizione della malattia dal punto di vista patologico. Poi viene affrontata con un approccio olistico nelle diverse pratiche che si compenetrano. Si affronta l'alimentazione dal punto di vista dei nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, ... e dal punto di vista dei 5 movimenti della medicina tradizionale cinese che, attraverso l'interazione cibo - organo, salvaguarda lo stato di salute attraverso l'equilibrio energetico.

Si parla del sostegno che può fornire la riflessologia attraverso la stimolazione dei punti riflessi; della tecnica metamorfica come strumento in grado di sciogliere i vecchi schemi comportamentali che non ci permettono di raggiungere lo stato di benessere; del massaggio dell'anima che è in grado di sciogliere le corazze caratteriali; di nutraceutica e del supporto emozionale attraverso le vibrazioni dei fiori di Bach; dell'utilizzo della tecniche di idrotermofangoterapia per un riequilibrio termico.- Per concludere con un'analisi del significato della malattia dal punto di vista psicosomatico e l'analisi di un caso clinico descrivendo le metodiche utilizzate a favore di un ritrovato benessere.

IL FRUMENTO

La storia dell'uomo procede di pari passo con quella del frumento. Per gran parte della nostra evoluzione, la nostra dieta è stata priva di glutine. Poi, circa diecimila anni fa, nel Neolitico con la rivoluzione agricola gli uomini da nomadi divennero sedentari e iniziarono a coltivare piante e allevare animali addomesticati. La stanzialità permise lo sviluppo di attività creative e di costruzione. Il frumento, come merce di scambio non deperibile, diventò un'unità di misura della ricchezza.

Le sementi di oggi non sono quelle di un tempo. Le proteine sono geneticamente modificate ed in più i cereali subiscono trattamenti di sbiancamento, di antimuffa e di sterilizzazione per non essere attaccati dagli insetti. Si può dire che l'agricoltura sia nata, in varie parti del mondo, proprio con la coltivazione di graminacee con semi ad alto contenuto calorico. Frumento, orzo, segale originari della Mezzaluna fertile (Asia minore, Mesopotamia, Persia, Medio oriente), sorgo e miglio originari dell'Africa, mais del Centro America, riso dell'Estremo oriente ed altre specie hanno reso possibile la comparsa delle più antiche civiltà. Si calcola che attualmente oltre il 70% delle terre coltivate produca cereali.

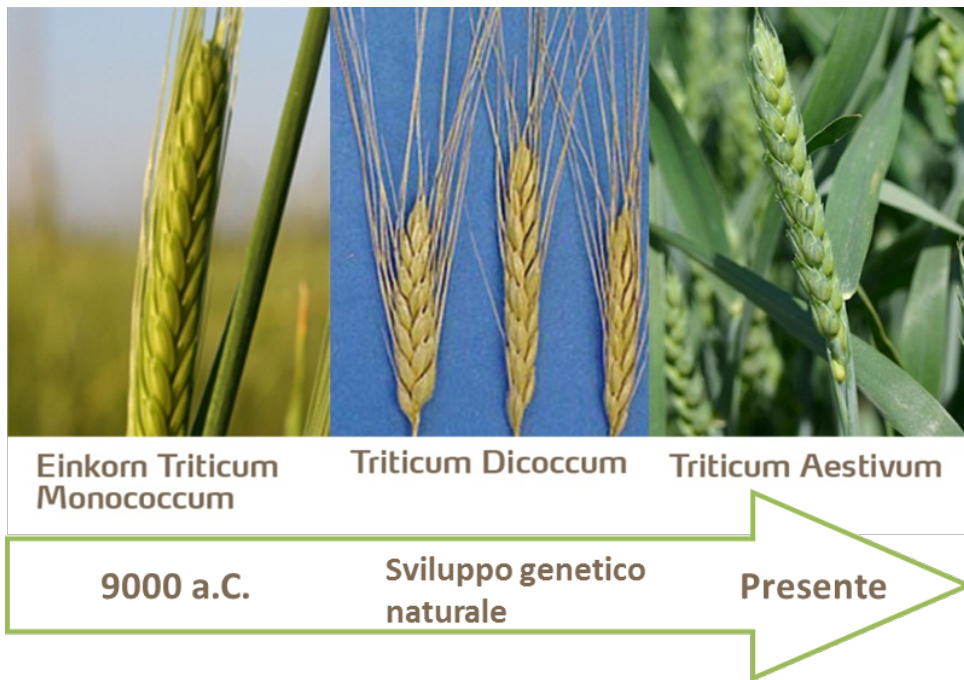
La ricerca agrobiologica ha portato delle modifiche genetiche al frumento e soprattutto alla sua proteina per aumentarne la produttività attraverso processi di selezione e mutazione che dalla forma diploide, con due cromosomi, è passato alla forma esaploide, con sei cromosomi.

La classificazione del genere *Triticum*, in base al tipo di genoma (diploide, tetraploide o esaploide) e quindi al numero cromosomico che è sempre un multiplo del genoma aploide ($n=7$ cromosomi), lo divide in tre sezioni:

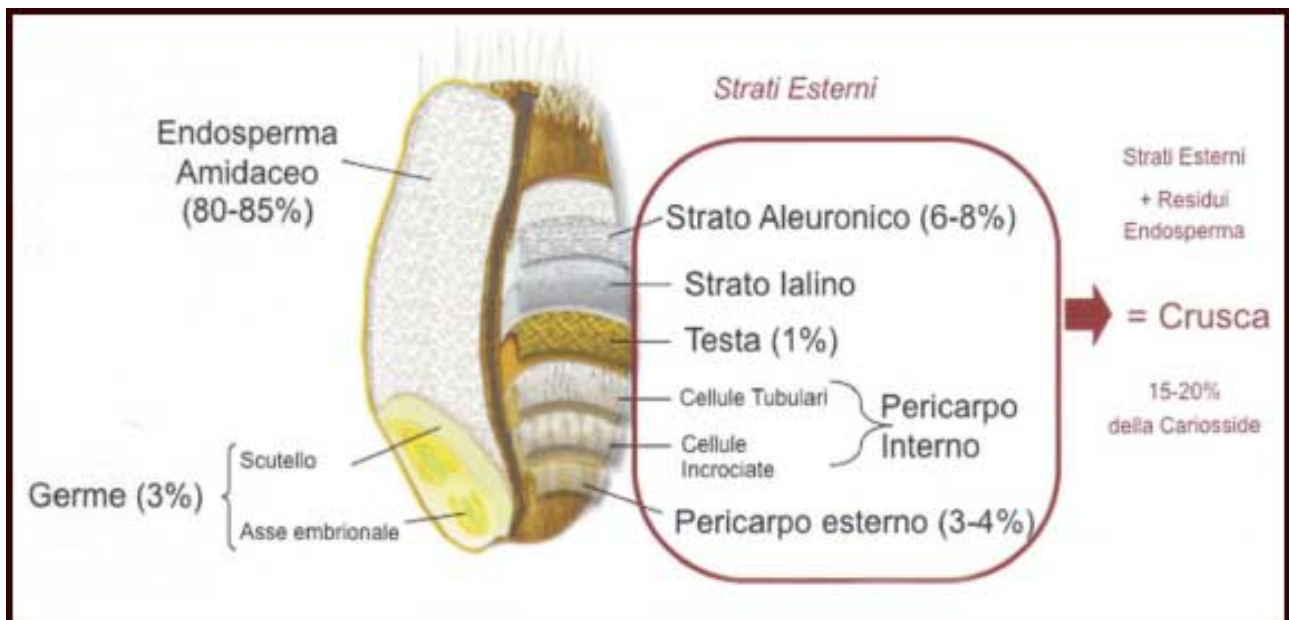
☆ **Monococca:** frumenti diploidi AA ($2n=14$ cromosomi) tra cui il monococco selvatico e monococco coltivato o piccolo farro.

☆ **Dicoccoidea:** frumenti tetraploidi AA BB ($4n=28$ cromosomi), tra cui il dicocco selvatico ed il dicocco coltivato o farro oltre ai frumenti: duro (*T. turgidum* spp. *durum*), turgido, polonico, cartlico, turanico o khorasan (su cui è stato registrato il marchio commerciale Kamut).

☆ **Triticum:** frumenti esaploidi AA BB DD ($6n=42$ cromosomi), tra cui il grano tenero (*T. aestivum* spp. *vulgare*) e lo spelta o grande farro (*T. aestivum* spp. *spelta*).



Nel 2010 è iniziata la mappatura del codice genetico del frumento tenero che presenta il corredo cromosomico più ampio e complesso tra tutte le specie agrarie, (48 cromosomi - 16 miliardi di "lettere" - 5 volte più grande di quello dell'uomo) dal momento che è una specie esaploide (ogni gene è presente in almeno 6 coppie diverse).



IL GLUTINE

Le nuove frontiere genetiche: diminuzione dell'altezza, precocità del ciclo colturale, aumento della fertilità della pianta, del numero di spighe fertili, hanno permesso maggiore produttività. Per determinare la qualità della granella, nella **cariosside**, uno dei parametri principali è il contenuto in proteine, più nello specifico di **prolammine** che sono un gruppo di proteine di riserva e le principali costituenti del **glutine**.

Delle prolammine fanno parte le **gliadine** (molto ricche di due aminoacidi: prolina e glutammica) e le **glutenine** che costituiscono l'**80%** delle proteine presenti in una cariosside. Aver modificato il loro contenuto significa aver modificato la qualità del glutine e di conseguenza la **qualità di ogni impasto**. Quindi con l'utilizzo delle farine, oggi introduciamo nel nostro organismo una quantità di glutine maggiore rispetto ad un tempo.

Il grano ha sempre avuto tra i suoi costituenti fondamentali una **componente tossica, il glutine**, con funzioni di riserva per la crescita del germe.

Il glutine è la massa proteica, insolubile in acqua, che rimane quando un impasto di farina di grano mescolato ad acqua viene lavato per rimuovere amido, albumine e altre proteine idrosolubili.

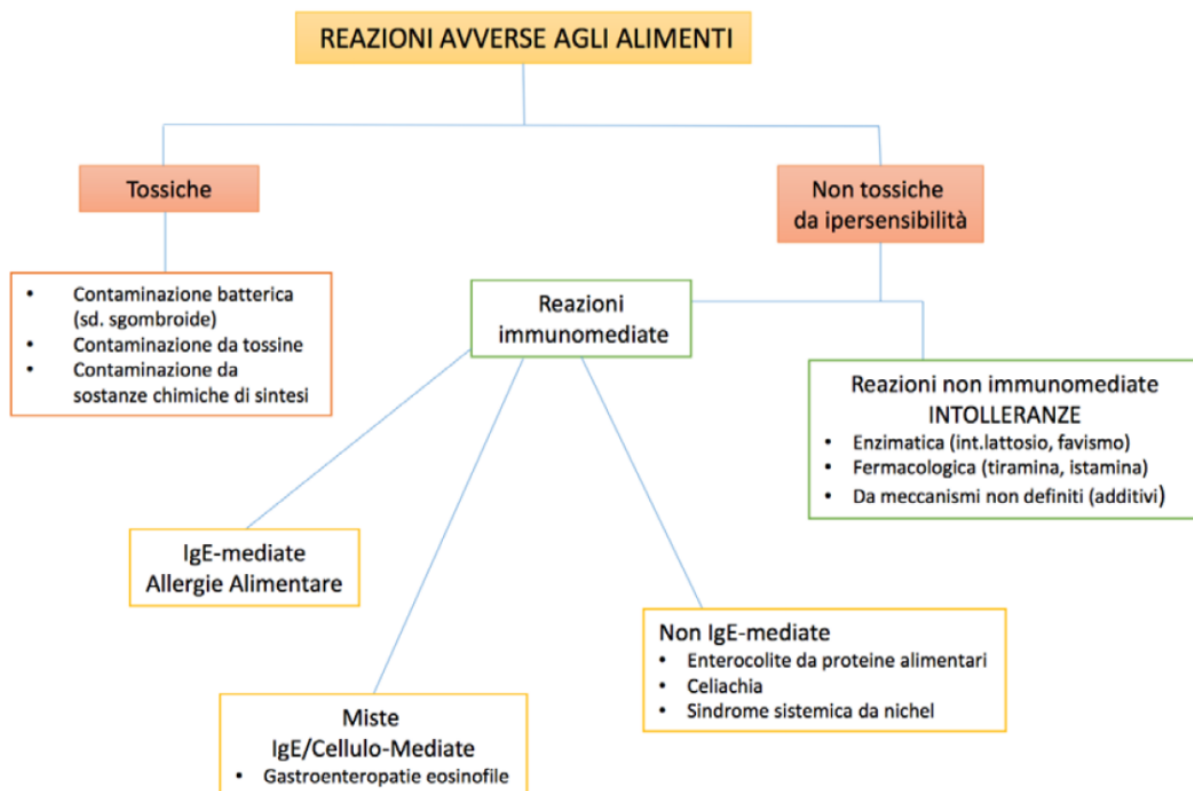
Il glutine e le proteine correlate ad esso come la gliadina e glutenina sono presenti in numerosi cereali: grano o frumento, segale, orzo, farro, spelta, grano Khorasan in commercio con il nome kamut, triticale. Queste proteine mescolate con l'acqua nell'impasto creano una maglia glutinica che trattiene l'anidride carbonica prodotta durante la lievitazione, e permette di conferire all'impasto morbidezza, elasticità, proprietà di cottura desiderata, sapore e di migliorare la consistenza. Grazie a queste proprietà è sfruttato per la panificazione.

La Gliadina è una proteina vegetale ricca di acido glutammico, che risulta particolarmente irritante per le cellule nervose. La Gluteina è una proteina solubile in alcali, ma quando il pH dell'intestino vara verso l'acido, non è più solubile e quindi non metabolizzabile e diviene una tossina.

L'ingestione di glutine è stata associata a una serie di disturbi clinici, chiamati disturbi correlati al glutine, che si rivelano come un fenomeno sempre più diffuso. Si ritiene che una causa sia da ricercare nel tipo di frumento che si sta consumando.

Il glutine si trova nell'endosperma, una parte interna del chicco.

Con lo schema sottostante si evidenzia la classificazione delle reazioni avverse agli alimenti. La celiachia, come le allergie si classifica nelle reazioni immunomediate, ma con l'intervento di anticorpi diversi rispetto alle immunoglobuline E, ha un quadro clinico differente.



LA CELIACHIA

La parola celiachia deriva da **celiaco** agg. [dal lat. *coeliācus*, gr. *κοιλιακός*, der. di *κοιλία* «cavità, ventre», da *κοῖλος* «cavo»] (pl. m. *-ci*).

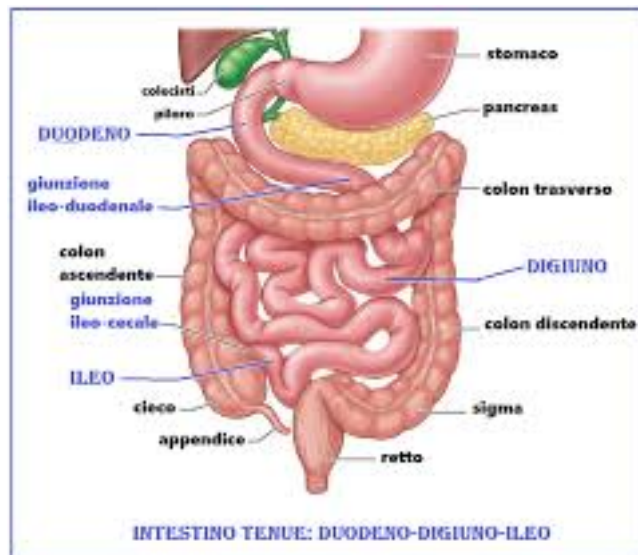
Areteo di Cappadocia fu il primo medico a fare una descrizione della *κοιλιακός* con il significato di *sofferente nell'addome*.

Storicamente la celiachia era nota come morbo celiaco o sprue celiaca, enteropatia sensibile al glutine o sprue non tropicale.

La celiachia è un'enteropatia autoimmune cronica permanente, multiorgano che colpisce l'intestino tenue in persone geneticamente predisposte, causata dall'ingestione di glutine che effettua un'azione tossica, dovuta alla gliadina che danneggia la mucosa dell'intestino determinando una progressiva distruzione dei villi dell'intestino tenue e altera l'assorbimento dei nutrienti dal cibo. Un gruppo di individui è considerato portatore "potenziale" perché presenta una mucosa dell'intestino tenue normale, ma una sierologia CD positiva, insieme alla positività HLA-DQ2 e/o -DQ8.

Nelle malattie autoimmuni il sistema immunitario scambia gli auto-antigeni per antigeni estranei, ne deriva un'inflammatione cronica in cui i linfociti T citotossici o gli anticorpi attaccano le cellule del proprio corpo come se esponessero antigeni non -self.

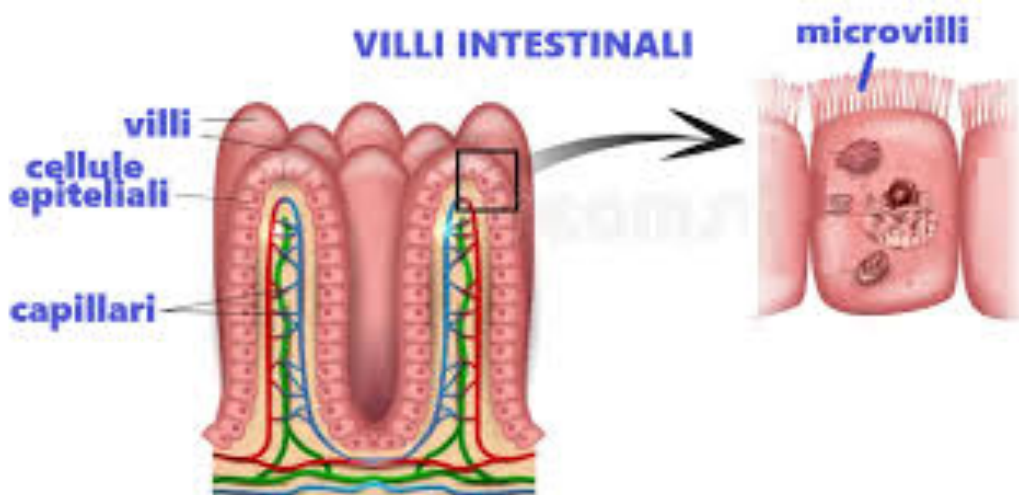
LA MUCOSA INTESTINALE



Nell'apparato digerente lo stomaco è una sorta di serbatoio all'interno del quale il cibo viene saturato con il succo gastrico ed esposto all'azione di enzimi e acidi e all'azione della pepsina. Questa è una fase preliminare perché le funzioni digestive e di assorbimento avvengono nell'intestino tenue dove viene completata la digestione chimica. È qui che si attua il 90% dell'assorbimento dei nutrienti.

L'intestino tenue è lungo, in media, 6 metri con diametro che varia fra 2,5 e 3,5 cm. Occupa le regioni addominali, viene suddiviso in tre porzioni: il duodeno, il digiuno e l'ileo. Il duodeno, lungo 25 cm, è una sorta di miscelatore che riceve il chimo dallo stomaco e le secrezioni digestive dal fegato e dal pancreas. Quando il duodeno si piega formando una curva a C inizia il digiuno che è lungo circa 2,5 m e svolge la maggior parte del processo digestivo e dell'assorbimento dei nutrienti. L'ileo è l'ultima porzione dell'intestino, è lunga circa 3,5 m e termina con la valvola ileocecale, uno sfintere che controlla il flusso di materiali dall'ileo al cieco, prima porzione dell'intestino crasso.

La mucosa intestinale è caratterizzata da una serie di pieghe trasversali, chiamate pieghe circolari. Queste pieghe sono permanenti e non scompaiono nemmeno con lo stato di massimo riempimento. L'intestino tenue ne contiene circa 800 e la loro presenza aumenta tantissimo la superficie assorbente.



La mucosa dell'intestino tenue è estroflessa in una serie di propaggini digitiformi chiamati villi intestinali. Queste strutture sono rivestite da un epitelio semplice, di tipo cilindrico munito di microvilli. I microvilli si estendono sulla superficie apicale delle cellule epiteliali come le setole di uno spazzolino (orletto a spazzola).

Se l'intestino fosse un tubo con pareti lisce, avrebbe una superficie assorbente di circa 300 cm²; la presenza di pieghe, villi e microvilli fa aumentare tale superficie a 2 milioni di cm². La lamina di ciascun villo è fornita di un'estesa rete capillare che origina dalla sottomucosa. Il suo compito è di veicolare i nutrienti assorbiti verso la circolazione portale, in modo che essi vengano trasportati al fegato che ne regola la concentrazione prima che siano inviati nella circolazione sistemica. Oltre ai capillari sanguigni e alle terminazioni nervose ogni villo contiene un capillare linfatico chiamato vaso chilifero (latteale). I vasi chiliferi trasportano tutte le sostanze che non sono in grado di penetrare nei capillari sanguigni come ad esempio gli acidi grassi.

Le contrazioni della muscolaris mucosae e delle cellule muscolari lisce presenti nella compagine del villo lo spostano, da un lato all'altro, per aumentare l'esposizione delle cellule epiteliali al contenuto liquido intestinale. Questo movimento aumenta l'efficienza dell'assorbimento poiché annulla le differenze di concentrazione di nutrienti a livello locale.

Nel paziente celiaco si va incontro ad un appiattimento totale o parziale dei villi, con perdita del loro aspetto rugoso e della capacità di assorbire nutrienti. La mucosa intestinale presenta, nel celiaco, atrofia parziale o totale dei villi, allungamento delle cripte, aumento delle cripte, aumento del numero di linfociti intraepiteliali, infiltrazioni di linfociti, plasmacellule nella lamina propria, anomalie dell'epitelio che perde il suo aspetto cilindrico.

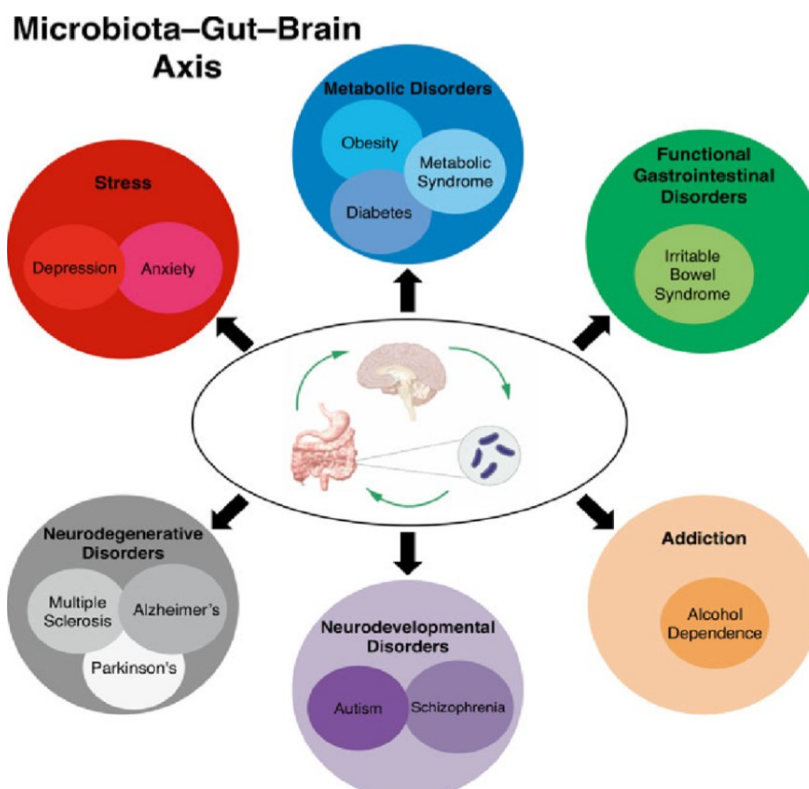


La celiachia si può manifestare in diversi modi con sintomi diversi, ma il danno che si verifica a livello intestinale è lo stesso.

Il microbioma intestinale è un ecosistema complesso e diversificato che svolge un ruolo importante nell'omeostasi intestinale e nella salute generale. Il microbioma intestinale è composto da tutti i microrganismi, archaea, batteri, funghi, virus, e da batteri. I batteri intestinali contribuiscono alla protezione dell'ospite contro i patogeni e modulano il sistema immunitario dell'ospite, inclusa l'attivazione dei linfociti T e B, producendo una varietà di molecole che interagiscono con esso.

Una dieta priva di glutine può cambiare il microbiota.

Dopo la mappatura del genoma umano, fu avviata la mappatura della flora batterica intestinale sotto il nome di progetto MICROBIOMA UMANO.



Il genoma umano è influenzato dal microbioma, tanto che le sue modificazioni nel tempo possono essere responsabili dell'espressione o meno dei geni di portare ad una malattia.

Si definisce Microbioma l'insieme dei geni appartenenti ai microbi che costituiscono il Microbiota. Poiché i geni permettono di identificare i tipi di microbi e le loro potenziali attività nell'organismo umano, il Microbioma è importante per definire l'interazione del microbiota con l'organismo stesso.

Il MICROBIOTA è l'insieme dei microrganismi simbiotici che convivono con l'organismo umano senza danneggiarlo, ma stabilendo una simbiosi mutualistica. È la terminologia più corretta per definire la flora intestinale, perché l'intestino umano è un ecosistema costituito sia da cellule umane ma anche da organismi ospiti (batteri, funghi, virus, protozoi, ...) che interagiscono fra loro e anche con quella parte del nostro organismo che occupano.

La flora batterica intestinale può anche essere un modo di chiamare una parte del Microbiota, quella di competenza dell'intestino.

Studi sul Microbiota affermano che a fronte di alcuni microrganismi certamente patogeni, cioè capaci di provocare malattie, ci sono miliardi di altri microrganismi che vivono nel nostro organismo contribuendo in modo positivo al suo funzionamento.

Il Microbiota:

- è formato da virus, batteri, archei ed eucarioti unicellulari;
- conta fino a 1000000 di miliardi di elementi, un numero 10 volte superiore a quello delle cellule che costituiscono l'organismo umano;
- è distribuito in molti tessuti ed organi, dalla pelle alla cavità orale, dagli organi genitali ai diversi tratti delle vie aeree;
- le sue colonie più numerose sono localizzate nel canale alimentare e il colon, in particolare, contiene più del 70% dei microrganismi presenti nell'organismo.

Il Microbiota colonizza virtualmente ogni superficie dell'organismo umano in qualche modo in contatto con l'ambiente esterno: pelle, vie urinarie, intestino e vie aeree.

Nella pelle per esempio è sia negli strati più esterni che in quelli più profondi. L'apparato più colonizzato è l'apparato digerente. Svolge un ruolo essenziale per garantire l'efficienza del sistema digerente.

Il microbiota intestinale sembra avere un ruolo predominante nella patogenesi della celiachia e dell'infiammazione che si genera. La riduzione di specie batteriche protettive come bifidobatteri e l'aumento di batteri patogeni, in particolare i Gram negativi, portano all'aumento della permeabilità intestinale attraverso la rottura delle tight junctions che stimolano la produzione di citochine pro infiammatorie. Nel celiaco, indipendentemente dalla dieta glutine free, si assiste ad una riduzione

del genere *Bifidobacterium longum*, mentre si osserva un aumento di batteri patogeni come gli *Enterobacteriaceae*. La contemporanea presenza di batteri patogeni e l'aumento della permeabilità intestinale favorisce il passaggio intraepiteliale di peptidi del glutine e l'innescò immunitario della celiachia.

Nei celiachi c'è sempre una disbiosi intestinale ed una riduzione della funzione barriera epiteliale, causata dal depauperamento delle specie batteriche protettive, e aumento di *Escherichiacoli* che concorrono ad altri disturbi gastrointestinali. La disbiosi è stata osservata sia in pazienti neo diagnosticati, sia in quelli che seguono la dieta aglutinata, ciò dimostra il ruolo fondamentale del microbiota. Importante è l'assunzione di diversi ceppi di probiotici per aiutare a ridurre la disbiosi.

Alcuni tipi di cellule presenti nel nostro intestino, le ENTEROENDOCRINE producono il 95% della serotonina presente nel nostro organismo.

La SEROTONINA è un ormone essenziale per il corretto funzionamento delle sinapsi del nostro SNC, partecipa alla regolazione del sonno, dell'umore, della sessualità dell'appetito della temperatura corporea. L'intestino è stato denominato *secondo cervello*.

Tra i neuroni di entrambi i cervelli c'è uno scambio continuo di informazioni e di emozioni e sono strettamente in relazione influenzandosi reciprocamente.

La serotonina inizia il riflesso peristaltico, mantiene il tono vascolare, regola i movimenti e l'attività digestiva, segnala il senso di sazietà e di nausea. I due cervelli sono collegati dal sistema simpatico e parasimpatico, attraverso reti di comunicazione che coinvolgono tutto il nostro corpo.

A seconda di alcune caratteristiche cliniche, immunologiche e istopatologiche, il coeliac disease, CD, malattia celiaca, può essere suddiviso in diverse categorie: CD sieronegativo, CD a risposta lenta e CD refrattario.

Oltre alla celiachia, lo spettro di questo disturbo include:

1. **La dermatite erpetiforme, DH**, è una manifestazione cutanea del CD caratterizzata da cluster erpetiformi di papule e vescicole urticanti pruriginose sulla pelle e depositi granulari di IgA nelle papille dermiche. Le lesioni cutanee solitamente scompaiono con l'astinenza dal glutine, ma non sempre.
2. **L'atassia da glutine** è definita come un'atassia sporadica, altrimenti idiopatica, in associazione a sierologia celiaca positiva con o senza enteropatia, è caratterizzata da un danno cerebellare che si manifesta con difficoltà ingravescente alla deambulazione.

3. La **sensibilità al glutine non celiaca**, Non-Celiac Gluten Sensitivity = NCGS, qui i sintomi sono simili alla sindrome dell'intestino irritabile, IBS, e le manifestazioni extra-intestinali, che si verificano in poche ore o giorni dopo l'ingestione di alimenti contenenti glutine, migliorando rapidamente con l'astinenza dal glutine e ricompaiono dopo l'assunzione. Il prerequisito per sospettare la NCGS è l'esclusione sia di CD che di allergia al grano, wheat allergy = WA, quando il paziente è ancora a dieta contenente glutine.

I numeri della celiachia

L'esposizione al glutine è essenziale per lo sviluppo della CD.

La presenza di CD è aumentata in modo significativo negli ultimi 50 anni, nella popolazione italiana è dell'1% circa, con un rapporto femmine:maschi pari ad oltre 2:1. Questi dati sono dovuti a migliori strumenti diagnostici e a uno screening approfondito su individui considerati ad alto rischio anche se la maggior parte dei pazienti con CD rimane non rilevata in tutto il mondo.

La CD colpisce tutte le fasce d'età, compresi gli anziani. La perdita di tolleranza al glutine può verificarsi in qualsiasi momento della vita talvolta come conseguenza di altri fattori scatenanti oltre al glutine come: infezioni gastrointestinali, farmaci, α -interferone e interventi chirurgici.

Per quanto riguarda la durata dell'allattamento al seno e/o il momento dell'introduzione del glutine non ci sono dati certi sul rischio di sviluppare la CD.

DIAGNOSI DI CD

La CD può presentarsi in diversi modi. I sintomi **tipici** per la CD presentano malassorbimento dominato da diarrea, steatorrea, perdita di peso o ritardo della crescita. In realtà la CD può presentarsi con un'ampia gamma di sintomi, alcuni **atipici**: anemia, vaghi sintomi addominali, spesso simili alla sindrome dell'intestino irritabile (IBS), esofagite da reflusso, esofagite eosinofila, neuropatia, atassia, depressione, astenia, bassa statura, perdita di peso, osteomalacia e osteoporosi, transaminite epatica inspiegabile, colite, tiroidite di Hashimoto, morbo di Graves, ulcere afose, dermatite erpetiforme, psoriasi, difetti dello smalto dentale, sindrome da stanchezza cronica, pancreatite, iposplenismo, nefropatia da IgA, emosiderosi polmonare, sindrome di Down, sindrome di Turner, epilessia, emicrania, impotenza, infertilità, esiti avversi di gravidanza, menopausa precoce, linfoma.

Il malassorbimento nel CD deriva dai danni alla mucosa dell'intestino tenue con perdita di superficie assorbente, riduzione degli enzimi digestivi, sia luminali che pancreatici, con conseguente scarso assorbimento di micronutrienti come vitamine liposolubili, ferro, B12 e acido folico. L'infiammazione provoca una secrezione netta di liquidi che può causare diarrea. La perdita di peso potrebbe essere dovuta al mancato assorbimento di calorie adeguate. Il malassorbimento provoca dolore

addominale e gonfiore. Il dolore addominale potrebbe essere anche attribuito alla distensione dell'intestino tenue, all'infiammazione con ispessimento della parete prossimale del digiuno, a causa di intussuscezione intermittente e a una IBS associata.

Nei bambini è spesso caratterizzata da ritardo della crescita, diarrea, atrofia muscolare, scarso appetito e distensione addominale. Molti di questi bambini mostrano anche segni di disagio emotivo, cambiamento di umore e letargia, deficit di attenzione, deficit cognitivo. Altri possono avere stitichezza e dolore addominale.

ESAMI PER LA CELIACHIA

Devono essere valutati:

- I componenti delle famiglie che hanno una persona con diagnosi di CD perché sono a più alto rischio, e i parenti di secondo grado. La frequenza di CD è maggiore nelle persone che hanno un familiare di primo grado affetto da CD.
- I pazienti con un aumento inspiegabile degli enzimi epatici, livelli sierici di aminotransferasi.
- Chi presenta altre patologie autoimmuni come il **diabete di tipo 1**.
- Chi presenta **deficit di IgA**, ciò riguarda il 2-3% dei pazienti con CD. Il riscontro di carenza di IgA dovrebbe indurre a una valutazione per altre malattie che possono causare atrofia dei villi VA, come giardiasi, sovracrescita batterica dell'intestino tenue (SIBO) o immunodeficienza comune variabile (CVID).
- Chi presenta Sindrome di Down, di Turner, di Williams.

Sierologia nella diagnosi

Tutti i test sierologici diagnostici devono essere eseguiti mentre i pazienti seguono una dieta contenente glutine, altrimenti il rischio è di non riconoscere la malattia.

Sono stati sviluppati negli anni diversi test anticorpali per rilevare il CD. L'IgA-AGA, Anticorpi IgA anti-gliadina AGA, è stato utilizzato per decenni, ma oggi è stato sostituito dal **Test della ricerca degli anticorpi IgA anti transglutaminasi e della ricerca degli anticorpi anti-endomisio (EMA)** come test di conferma.

Dovrebbero sottoporsi al test per la CD con **endoscopia e biopsia duodenale anche se la sierologia CD è negativa** chi manifesta:

diarrea cronica (non ematica), diarrea con caratteristiche di malassorbimento e perdita di peso, anemia sideropenica in assenza di altre cause, sintomi gastrointestinali con una storia familiare di CD, sintomi gastrointestinali, in pazienti con malattia autoimmune o carenza di IgA, ritardo di cre-

scita nei bambini, DH confermata da biopsia cutanea, pazienti con atrofia dei villi, ileo-(colo-)stomia.

È indicata la sierologia CD in pazienti che manifestano: IBS, transaminasi epatiche elevate altrimenti inspiegabili, sintomi gastrointestinali cronici senza una storia familiare di CD o di malattia autoimmune, colite microscopica, tiroidite di Hashimoto e morbo di Graves, osteopenia, osteoporosi, atassia o neuropatia periferica inspiegabili, ulcere aftose ricorrenti, difetti dello smalto dentale, infertilità, aborto spontaneo ricorrente, menarca tardivo, menopausa precoce, sindrome da stanchezza cronica, pancreatite acuta o cronica, epilessia, mal di testa, emicranie, disturbi dell'umore, disturbo da deficit di attenzione/deficit cognitivo, iposplenismo o asplenia funzionale, psoriasi o altre lesioni cutanee diverse dalla DH, sindrome di Down o di Turner, emosiderosi polmonare, nefropatia da IgA. **La biopsia è necessaria solo quando la sierologia è positiva.**

Peptidi di gliadina deamidati (DGP)

Gli enzimi digestivi scompongono gli aminoacidi, detti peptidi, della catena proteica, per essere assorbiti dall'intestino e diventare combustibile per l'energia o *mattoni* per altre proteine. Tutte le proteine che ingeriamo possono essere completamente scomposte, tranne una: il glutine e più precisamente le gliadine e le glutenine di cui è composto.

I DGP si legano con elevata affinità all'HLA-DQ2 o DQ8 sulle cellule presentanti l'antigene dei pazienti celiaci e provocano la risposta infiammatoria dei linfociti T, cellule immunitarie specializzate, i soldati dell'esercito immunitario. Sono stati identificati più di 50 peptidi del glutine, tra cui uno di questi con 33 aminoacidi, detto *33-mer*, è considerato uno dei fattori scatenanti della celiachia. Questi peptidi non digeriti nel duodeno sono percepiti dal sistema immunitario come una presenza ostile.

Endoscopia e istopatologia

La valutazione istopatologica delle biopsie dell'intestino tenue viene eseguita su campioni di biopsia contenenti tre o quattro unità villose-criptiche consecutive, visualizzate nella loro interezza e disposte parallelamente tra loro.

L'esame microscopico delle biopsie dell'intestino tenue deve assicurare l'ispezione e la valutazione della mucosa e della sottomucosa (quando presenti), dell'aspetto luminale, per identificare microrganismi infettivi aderenti o liberamente fluttuanti (ad esempio *Giardia*).

Le caratteristiche endoscopiche del CD evidenziano: fissurazione della mucosa, mucosa nodulare (mosaicismo), atrofia del bulbo con vasi sottomucosi visibili e perdita, e riduzione o smerlatura delle pieghe di Kerckring.

Circa un terzo dei casi di CD di nuova diagnosi ha un aspetto endoscopico del tutto normale. I reperti patologici nel CD possono essere frammentari e possono interessare aree del duodeno con diversi gradi di gravità. Quindi per la diagnosi di CD, devono essere eseguite biopsie multiple del duodeno (almeno quattro). Le biopsie del bulbo duodenale permettono una maggior precisione diagnostica.

Risultati istopatologici:

La diagnosi di CD si basa su una combinazione di riscontri clinici, sierologici e istopatologici. Sulla base dello sviluppo delle lesioni celiache, Marsh ha proposto un sistema di stadiazione per i cambiamenti istologici nel CD.

Classificazione di Marsh:

- **Lesione di tipo I** o infiltrativa:

- 1) Villi architettonicamente nei limiti morfologici della norma (normale rapporto villo/cripta = 3/1)
- 2) Incremento del numero dei linfociti intraepiteliali (superiore a 25 ogni 100 cellule epiteliali)

- **Lesione di tipo II** o iperplastica:

- 1) Villi architettonicamente nei limiti morfologici della norma (come tipo 1)
- 2) Incremento del numero dei linfociti intra-epiteliali (superiore a 25 ogni 100 cellule epiteliali)
- 3) Iperplasia degli elementi ghiandolari con aspetto rigenerativo degli elementi ghiandolari evidenziata da riduzione dell'attività mucipara e da aumento del numero delle mitosi.

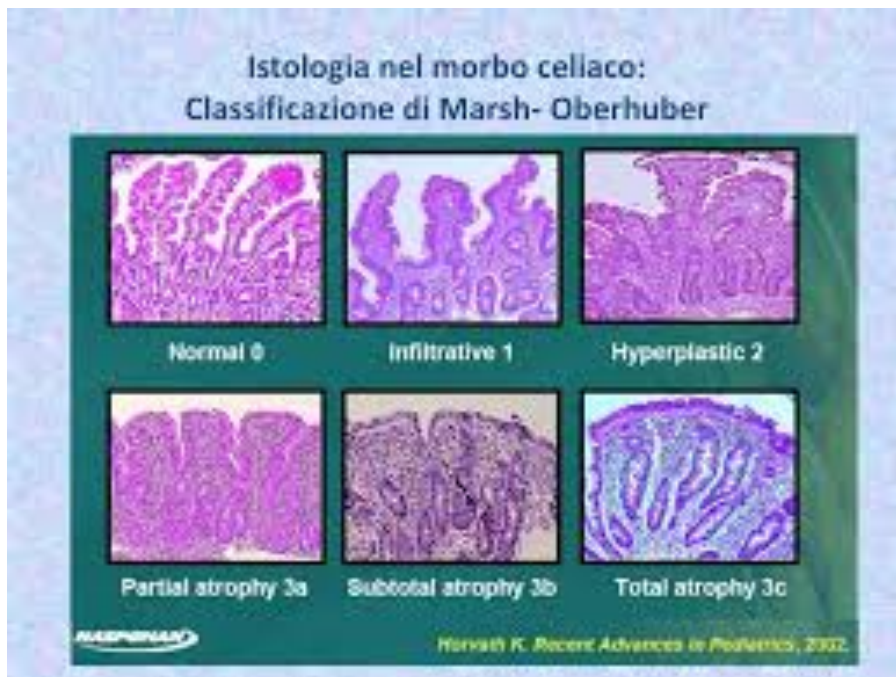
- **Lesione di tipo III** o distruttiva:

- 1) Atrofia dei villi di grado variabile associata ad iperplasia delle cripte ghiandolari;
- 2) Enterociti di superficie di altezza ridotta, con brush-border irregolare e talora vacuoli citoplasmatici;
- 3) Incremento del numero dei linfociti intraepiteliali (come lesione tipo I e II).

Oberhuber ha poi suddiviso la lesione tipo 3 di Marsh in tre sottogruppi.

Classificazione di Marsh - Oberhuber:

- 3a. Villi con lieve atrofia ed incremento patologico dei linfociti intraepiteliali.
- 3b. Atrofia dei villi di grado moderato ed incremento patologico dei linfociti intraepiteliali.
- 3c. Atrofia totale dei villi fino a diventare una superficie liscia ed incremento patologico dei linfociti intraepiteliali.



Sempre su questa linea e nel tentativo di semplificare e di uniformare il lavoro degli anatomopatologi è stata proposta recentemente una nuova versione della classificazione istologica da parte dei dott. Corazza e Villanacci, in cui le lesioni che caratterizzano la malattia celiaca sono state divise in due categorie:

Non-atrofica (grado A) e Atrofica (grado B)

e quest'ultima è stata ulteriormente suddivisa in:

- **Grado B1** in cui il rapporto villo/cripta è meno di 3/1, con villi ancora individuabili.
- **Grado B2** in cui i villi non sono più individuabili.

La lesione Grado A è caratterizzata dall'incremento patologico del numero dei linfociti intraepitelia-
li, riconosciuto dall'impiego di tecniche immunocitochimiche.

Attualmente, la classificazione di Marsh è utilizzata dalla maggior parte dei patologi sia per la dia-
gnosi che per valutare la regressione delle lesioni dopo una dieta senza glutine.

Diagnosi di CD senza biopsie duodenali per i bambini

Nei bambini e negli adolescenti con segni o sintomi suggestivi di CD, le linee guida ESPGHAN, So-
cietà Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica, dal 2015, raccomandano
che la diagnosi di CD possa essere fatta senza biopsia di conferma in chi presenta alti livelli di anti-
corpi tTGlgA(>10 volte ULN) confermati dalla positività EMA in un secondo campione sierologico, e
dalla presenza di aplotipi HLA-DQ2/8. La diagnosi è confermata dalla negativizzazione degli anti-
corpi e dalla scomparsa dei sintomi dopo una dieta aglutinata.

Ad un bambino asintomatico con un rischio aumentato di CD si dovrebbe effettuare il test HLA. In
assenza di aplotipi DQ2/DQ8 non sono necessari ulteriori test sierologici. Se invece il paziente è
positivo a DQ2 e/o DQ8, allora dovrebbe essere eseguito un test IgA-TG2 più IgA totale. Se gli anti-

corpi sono negativi, allora si raccomanda di ripetere periodicamente il test per anticorpi specifici per CD per i bambini a rischio.

Il ruolo dei geni, tipizzazione HLA-DQ2/8, per prevedere chi avrà la celiachia

Ereditarietà

La celiachia, come malattia autoimmune, implica una componente genetica coinvolta nel suo sviluppo. Sono presi in considerazione quindi il ruolo di HLA-DQ2 e DQ8, due marcatori genetici associati alla celiachia.

La predisposizione genetica alla malattia celiaca consiste nella presenza del genotipo DQ2 e/o DQ8 del sistema di istocompatibilità HLA (Human Leukocyte Antigen). La maggior parte dei celiaci possiede l'HLA - DQ2 e quasi tutti i pazienti non portatori del DQ2 presentano l'eterodimero DQ8. La presenza di una di queste due molecole sulla membrana delle cellule del sistema immunitario è condizione necessaria, ma non sufficiente, per determinare lo sviluppo della malattia.

L'importanza diagnostica del HLA risiede nel suo valore predittivo negativo, dato che la negatività per entrambi i geni esclude la possibilità di sviluppare la malattia celiaca. La presenza di uno o entrambi i geni documenta solo la predisposizione e quindi indicano la necessità di controlli ogni due anni.

Un test negativo per HLA-DQ2 e HLA-DQ8 rende la diagnosi di CD molto improbabile.

Il test HLA è raccomandato nelle seguenti situazioni:

1. Un test HLA negativo è utile per escludere la possibilità di CD. Ciò è particolarmente utile per coloro che sono già a dieta GFD prima del test.
2. Quando la diagnosi di CD è incerta, ad esempio sierologia negativa ma istologia suggestiva di CD.
3. Per distinguere i fratelli che possono essere rassicurati sul fatto che è improbabile che sviluppino CD da quelli che devono essere monitorati.
4. Nei soggetti affetti da altre malattie autoimmuni e da alcuni disturbi genetici che dovrebbero essere sottoposti a indagini per la celiachia.

L'incidenza della celiachia è molto più elevata nei familiari di primo grado (10/15 %), e minore nei parenti di secondo grado.

Diagnosi di CD

Per arrivare alla diagnosi i requisiti sono:

- Segni o sintomi compatibili con la celiachia.
- Sierologia specifica per il CD positiva (TG2, tTG, DGP ed EMA).
- Presenza dei danni intestinali (VA atrofia dei villi) individuati tramite endoscopia.

- Presenza dei marcatori genetici HLA-DQ2 o DQ8.
- Risoluzione dei sintomi in seguito all'adozione di una dieta senza glutine.

L'IgA-TG2 può essere negativa nel 5-15% dei pazienti, con CD confermato da biopsia, sottoposti a test durante una dieta contenente glutine. La risposta istologica a una GFD nei pazienti con VA supporta fortemente una diagnosi di CD ma richiede una biopsia di follow-up.

La tipizzazione HLA e la risposta istologica possono aiutare a escludere o confermare la diagnosi di CD nei pazienti con CD sieronegativo.

La biopsia dell'intestino tenue è fondamentale per la conferma della diagnosi di CD. Inoltre, negli adulti l'endoscopia può rivelare altri disturbi associati a CD come esofagite eosinofila, gastrite autoimmune e gastrite linfocitaria.

Possono esserci cause di atrofia dei villi nelle biopsie duodenali diverse dal CD. L'infezione *da Helicobacter pylori* è frequentemente associata all'istologia Marsh-1 e la sua eradicazione può portare alla normalizzazione della conta IEL duodenale.

Sierologia positiva con biopsia normale

Si possono verificare falsi positivi in pazienti che, con sierologia positiva, presentano malattie autoimmuni, malattie epatiche croniche, insufficienza cardiaca congestizia e infezioni enteriche con biopsia normale.

Sierologia negativa con biopsia duodenale compatibile con CD

Alla diagnosi, il 2-15% dei pazienti con CD sono sieronegativi, ma con la presenza di HLA-DQ2 o DQ8.

La SNCD può essere osservata nelle fasi iniziali dello sviluppo della CD e in quei pazienti che hanno adottato una dieta a basso contenuto di glutine prima del test.

Rispondenti lenti

Una percentuale considerevole di pazienti adulti affetti da CD, tra il 10 e il 30%, continua ad avere sintomi persistenti nonostante almeno 6-12 mesi di GFD. Questi sono considerati *pazienti a risposta lenta o celiachia non responsiva*. Nei pazienti con CD confermata, l'ingestione di glutine, intenzionale o involontaria, è la causa più comune di risposta lenta. Si devono ricercare anche altre intolleranze alimentari, ad esempio, al lattosio o al fruttosio, farmaci ... Una volta escluse le cause dietetiche, la biopsia duodenale deve essere ripetuta.

CD refrattario

L'RCD, interessa una percentuale tra l'1 e il 5%, è definito refrattario perché presenta sintomi e segni persistenti di malassorbimento, con atrofia dei villi, nonostante una GFD rigorosa per più di 12 mesi, e in assenza di altri disturbi tra cui il linfoma manifesto. Questa è la situazione più difficile.

Sensibilità al glutine non celiaca

La NCGS è caratterizzata da sintomi simili alla sindrome dell'intestino irritabile e manifestazioni extraintestinali, che si manifestano entro poche ore o giorni dall'ingestione di glutine, migliorando rapidamente con la sospensione del glutine e recidivando subito dopo l'esposizione al glutine.

POSSIBILI PATOLOGIE CORRELATE

- La **malattia ossea** si manifesta come osteopenia e insorgenza precoce di osteoporosi e osteomalacia. Nei bambini si manifesta come rachitismo. Il rischio di osteoporosi e frattura ossea è aumentato nei pazienti con CD. La densità ossea aumenta durante il primo anno di aderenza alla dieta senza glutine.

- Neoplasie maligne

L'incidenza di neoplasie maligne in relazione al CD varia a seconda del tipo e della sede del cancro, nonché del periodo relativo alla diagnosi. Sebbene alcuni studi non riportino alcun aumento dell'incidenza complessiva del cancro, è unanimemente riportato un rischio più elevato di sviluppare una malattia linfoproliferativa.

Dopo i primi anni di diagnosi di CD o DH, si verifica una diminuzione dell'incidenza complessiva di tumori solidi e tutti i tumori gastrointestinali. Esiste un'associazione tra CD e SBA e per il carcinoma squamocellulare esofageo.

DISTURBI CUTANEI

- Dermatite erpetiforme

Questa è considerata la manifestazione cutanea specifica del CD. I reperti tipici nella cute lesionata della DH consistono in vescicole e vesciche sottoepidermiche con accumulo di neutrofili alle punte papillari.

Il pilastro del trattamento della DH è una GFD rigorosa. Risolve sia le manifestazioni gastrointestinali che quelle cutanee. Mentre ci vogliono in media 1-2 anni di GFD per la risoluzione completa delle lesioni cutanee, i sintomi gastrointestinali di solito si risolvono in media in 3-6 mesi.

- **DH refrattario**

Nonostante la lunga aderenza a una GFD rigorosa, una piccola percentuale di pazienti, circa il 2%, con DH deve effettuare trattamenti con farmaci per controllare l'eruzione cutanea. Il termine DH refrattaria è stato suggerito per descrivere questa condizione.

- **Psoriasi**

Anticorpi specifici per CD sono stati segnalati in soggetti con psoriasi con livelli correlati alla gravità della psoriasi. Il CD concomitante è presente nell'1- 4% delle persone con psoriasi. I pazienti psoriasici, sia con CD concomitante che con intolleranza al glutine asintomatica, possono trarre beneficio dalla GFD con risoluzione delle lesioni cutanee.

- **Condizioni cutanee non specifiche**

I pazienti con CD riferiscono spesso problemi dermatologici non specifici, tra cui pelle secca, facilità alle ecchimosi, unghie fragili e diradamento dei capelli. La carenza di zinco è particolarmente associata a queste lesioni cutanee. Ferro, zinco e vitamine liposolubili sono carenti nei pazienti con CD di recente diagnosi e il ripristino può accelerare il miglioramento clinico.

- L'**alopecia areata** può essere una malattia autoimmune coesistente negli adulti e nei bambini con CD, sebbene sia meno comune. Questa condizione in genere non risponde a una GFD e potrebbe essere progressiva.

ANOMALIE ORO-DENTALI

La CD può svilupparsi a qualsiasi età quando si introducono cibi solidi nella dieta. Quando la CD si verifica nei bambini, mentre si stanno sviluppando i denti permanenti, prima dei 7 anni di età, possono verificarsi anomalie nella struttura dello smalto dentale. Possono verificarsi sia ipoplasia che ipomineralizzazione dello smalto. Una fascia di smalto ipoplasico, spesso con cuspidi intatte, è comune. Un'interruzione nella formazione di smalto e dentina può verificarsi in una fase di sviluppo corrispondente all'insorgenza dei sintomi gastrointestinali. Nella CD possono verificarsi anche ulcere aftose ricorrenti.

MANIFESTAZIONI NEUROPSICHIATRICHE

Le manifestazioni neurologiche indotte dal glutine, tra cui l'atassia da glutine, si osservano nella CD adulta e si verificano anche nei bambini. Possono precedere o essere presenti all'esordio della CD. Nella CD conclamata, viene segnalata una prevalenza del 10-22% di disfunzione neurologica. Inoltre, queste complicazioni possono essere la presentazione principale della CD e della NCGS. Le ricerche attuali suggeriscono che le manifestazioni neuroceliache sono immunomediate.

- Effetti serotoninergici

L'intolleranza al glutine può interferire con il funzionamento serotoninergico. La GFD potrebbe migliorare i problemi depressivi e comportamentali e aumentare i livelli di L-triptofano libero.

- Atassia da glutine (GA)

Questo è il disturbo neurologico più frequentemente segnalato nel CD.

- Neuropatia periferica

La neuropatia da glutine è definita come neuropatia idiopatica in assenza di un'eziologia alternativa con evidenza sierologica di sensibilità al glutine. Una dieta senza glutine rigorosa migliora il grado di dolore e lo stato di salute, indicando una migliore qualità della vita. Carenze nutrizionali come la vitamina B12 o il rame potrebbero portare ad altre condizioni neurologiche.

La carenza di rame è una rara causa di mielopatia indistinguibile dalla degenerazione combinata subacuta dovuta alla carenza di B12.

- Encefalopatia da glutine

Presenta una vasta gamma di sintomi, come mal di testa, emicrania responsivi a una GFD.

- Altri disturbi neurologici

È stato segnalato un collegamento tra epilessia e CD con una prevalenza del 4-8%. La GFD potrebbe giovare a questi pazienti.

Difficoltà di concentrazione e attenzione, deficit di memoria episodica, problemi di recupero delle parole, ridotta acutezza mentale ed episodi di confusione o disorientamento sono caratteristiche comuni riconosciute nella CD.

- Disturbi psichiatrici

Sono state segnalate associazioni di disturbi psichiatrici con CD, tra cui depressione, disturbo bipolare, apatia, ansia eccessiva, schizofrenia, disturbi alimentari, disturbo da deficit di attenzione, iperattività, autismo e disturbi del sonno. I disturbi migliorano con una GFD.

La celiachia è significativamente correlata alla co-morbilità con altre patologie a patogenesi autoimmune, come: tiroidite di Hashimoto, artrite reumatoide, sindrome di Sjogren, epatopatie, diabete mellito di tipo 1, patologie del collagene e vascolari.

Il rischio di sviluppare una neoplasia diminuisce progressivamente fino a tornare ai livelli della popolazione generale con la dieta priva di glutine, mentre nel caso delle malattie su base autoimmune la predisposizione rimane quasi invariata nel tempo.

VIVERE BENE: DIETA SENZA GLUTINE

L'obiettivo del trattamento dietetico determina il significativo miglioramento dello stato di salute e la prevenzione di complicanze.

L'unica terapia disponibile, per il momento, osservata con rigore e per tutta la vita, per i pazienti con CD, è una dieta priva di glutine (GFD), che porta gradualmente alla guarigione della mucosa intestinale e al controllo dei sintomi.

I pazienti con celiachia devono evitare cereali e prodotti alimentari derivati dal grano per il glutine, dall'orzo per l'odeina, dalla segale per la secalina e cibi fatti con cereali contaminati da glutine che normalmente sono privi di glutine come mais, avena, ecc.

L'avena è oggetto di studio, se non contaminata da glutine è sicura per quasi tutti i pazienti con celiachia. L'avena è tollerata dalla maggior parte dei pazienti con CD; la sua introduzione nella dieta deve essere effettuata con cautela, due anni dopo la diagnosi, e i pazienti devono essere monitorati per possibili reazioni avverse.

In una dieta senza glutine evitare questi cereali sembra semplice, ma diventa complicato quando consideriamo tutte le forme in cui il glutine viene usato come additivo o conservante nei cibi lavorati. Non ci sono solo pane, pasta, dolci, ma lo troviamo in salse, carni lavorate, birra, zuppe, brodi, dadi, risi e purè in busta, preparati solubili a base di malto, aceto, lievito di birra, aromi naturali, liquirizia, farmaci, integratori, vitamine, cosmetici, dentifrici, pasta modellabile per bambini, ... I cereali senza glutine e quindi consentiti sono: riso con le sue varie forme e colori, mais o grano-turco, sorgo, teff, miglio, fonio. Consentiti sono anche gli pseudocereali: grano saraceno, amaranto, quinoa.

Ci sono prove che la compliance a una GFD è migliorata in coloro che hanno maggiori conoscenze su CD e dieta.

AIC

Molti malati hanno imparato a mangiare sano e sicuro grazie all'aiuto di gruppi di sostegno. Un movimento portò nel 1979 alla costituzione dell'Associazione Italiana Celiachia, AIC, che svolge un ruolo importante per rispondere alle esigenze di sicurezza alimentare nei celiaci avendo come obiettivo di reperire prodotti e preparati adatti al celiaco. Negli anni '90 l'AIC stabilì che si dovesse apporre il simbolo Spiga barrata sui prodotti autorizzati, per sancire che il processo produttivo è stato esaminato e certificato in stabilimenti che eliminano le possibili contaminazioni.

Questo per aiutare il consumatore celiaco a identificare gli alimenti idonei e sicuri per una dieta priva di glutine.



Tra le risorse utili c'è il Prontuario degli alimenti consentiti ed è disponibile per gli iscritti in versione cartacea, digitale o per smartphone. I prodotti che contengono glutine vengono sostituiti con altri alimenti fatti con altri cereali e ingredienti. In commercio esistono ormai diverse tipologie di pane, pasta e prodotti da forno.

Il consiglio è sempre quello di controllare attentamente l'etichetta e affidarsi solo a prodotti certificati senza glutine. La lista di alimenti contenenti glutine è in continua evoluzione e non definitiva.

Gli alimenti GFD sono generalmente più costosi degli equivalenti alimenti a base di grano e, in Italia, il Servizio Sanitario Nazionale, SSN, rimborsa in parte i pazienti che seguono questa dieta, in base all'età e al sesso, erogando gli alimenti sostitutivi inseriti dalle aziende nel Registro Nazionale degli alimenti senza glutine.

Nella maggior parte dei paesi, prodotti senza glutine di alta qualità sono disponibili nei supermercati, nei negozi di alimenti biologici specializzati e su Internet. L'Associazione italiana celiachia è un punto di riferimento, perché svolge una fondamentale opera di informazione, consapevolezza, interagendo con le istituzioni politiche, i media, le aziende e la classe medica. Tra le sue finalità principali ci sono: Promuovere la conoscenza della terapia senza glutine e l'educazione alimentare. Sostenere la ricerca scientifica con progetti dedicati alla genetica, immunologia, prevenzione e terapia di celiachia, dermatite erpetiforme e altre patologie correlate al glutine. Informare correttamente e sensibilizzare l'opinione pubblica, i media e la classe medica per abbattere gli stereotipi legati alla celiachia.

Oggi censisce circa 20 mila alimenti messi sul mercato da una cinquantina di aziende diverse. Come ulteriore forma di garanzia, l'AIC periodicamente svolge controlli a campione per accertare che il loro contenuto di glutine sia sempre inferiore a 20 ppm, cioè 20 milligrammi per chilogrammo, e quindi non costituisca un rischio.

Percentuale sicura di assunzione glutine

Destinatari del simbolo sono tutti quei prodotti con contenuto di glutine inferiore a 20 ppm (20 parti per milione), secondo quanto indicato dall'AIC e dal Ministero della salute.

La suscettibilità alla contaminazione del glutine degli alimenti varia tra i pazienti. Livelli di glutine "sicuri" possono essere per assunzioni giornaliere <10 mg (non hanno alcun effetto sull'istologia della mucosa), mentre si osservano alterazioni con un'assunzione giornaliera da 100 mg a 500 mg. Nel 2008 la Commissione del Codex Alimentarius dell'OMS ha pubblicato delle linee guida sul contenuto di glutine negli alimenti trasformati e una legge della Commissione Europea (EC41/2009), in vigore da gennaio 2012, ha specificato che gli alimenti etichettati come "senza glutine" devono contenere ≤ 20 ppm di glutine, cioè 20 mg di glutine su 1 Kg di alimento, garantisce di non superare la soglia dei 10 mg al giorno, valore considerato sicuro per le persone affette da celiachia. Il Regolamento Europeo UE 828/2014 per legge stabilisce la dicitura "senza glutine" sulle confezioni, su base volontaria.

Senza glutine non significa **assenza** di glutine, ma contenuto inferiore ai 20 ppm.

Consumo di prodotti gluten free:

Questa tabella considera l'assunzione giornaliera di glutine mangiando alimenti deglutinati.

Quantità di glutine di esposizione in base ai livelli di contaminazione	Quantità di alimenti gluten free consumati quotidianamente			
	50 g di prodotti gluten free	100 g di prodotti gluten free	200 g di prodotti gluten free	300 g di prodotti gluten free
200 ppm	10 mg	30 mg	40 mg	60 mg
100 ppm	5 mg	10mg	20 mg	30 mg
50 ppm	2,5 mg	5 mg	10 mg	15 mg
20 ppm	1 mg	2 mg	4 mg	6 mg

I prodotti, formulati per celiaci a base di uno o più ingredienti ricavati da frumento, segale, orzo, vengono lavorati chimicamente o fisicamente per ridurre il loro contenuto di glutine al di sotto dei 20 mg/kg. Vengono etichettati *senza glutine*, ma si suggerisce di consumarli saltuariamente e con moderazione perché contengono un residuo fisso di glutine. Sui prodotti da materie prime senza glutine il limite dei 20 ppm è inserito per regolare eventuali contaminazioni accidentali.

I prodotti a base di amido di frumento (anche se deriva dal frumento) non prevede processi di de-glutinazione, ma una separazione meccanica dell'amido dalle altre componenti del chicco.

L'AIC ha stilato una classificazione di alimenti in relazione al rischio di contenere glutine, definita l'ABC della dieta dei celiaci:

Alimenti vietati = glutine sempre presente.

Alimenti a rischio = possibile presenza di glutine.

Alimenti permessi = glutine sicuramente assente.

Questa classificazione è usata dalle famiglie con pazienti celiaci, dai ristoratori, dai professionisti della salute ed è basata sull'analisi dei processi produttivi e quindi subisce modifiche perché il mercato alimentare è in costante evoluzione.

Attenzione alle tracce di glutine

Leggere sempre le etichette dei cibi che si consumano: gli ingredienti possono cambiare.

Se un alimento rientra nelle categorie permesse ma riporta in etichetta che può presentare tracce di glutine è da evitarne il consumo.

Verificare che i prodotti farmaceutici siano etichettati come: senza glutine o contenenti glutine.

Controllare le etichette dei dentifrici.

Verificare che l'ostia della comunione sia priva di glutine.

Per gli alimenti non trasformati (frutta secca, semi, cereali in grani, legumi secchi...) la presenza della dicitura *può contenere tracce di glutine/frumento* indica la necessità di fare un'ispezione visiva e di eliminare eventuali grani estranei e di lavare il prodotto facendo scorrere molta acqua.

CONTAMINAZIONE

L'AIC nel 2011 ha emanato un documento in merito alle contaminazioni ed è stato revisionato nel 2017 dove si evidenzia cosa siano le contaminazioni e come gestirle correttamente.

Si parla di **contaminazione** quando un prodotto di per sé è privo di glutine ma, durante la sua lavorazione, è entrato involontariamente a contatto con farine contenenti glutine e ne presenta quindi delle tracce. È ancora piuttosto difficile eliminare il "glutine nascosto" che spesso contribuisce ai segni e sintomi in corso e alla guarigione incompleta della mucosa in una percentuale significativa di pazienti con CD. Basta l'assunzione di un quantitativo molto ridotto di un alimento contenente

glutine per provocare un danno alla salute. Per questo una contaminazione, che è l'aggiunta involontaria di minimi quantitativi di ingredienti contenenti glutine al prodotto alimentare causata accidentalmente e non voluta e non controllabile, rappresenta un potenziale pericolo.

La contaminazione può avvenire a casa, in cucina, al ristorante, nelle aziende alimentari ogni volta che possono entrare in contatto con alimenti contenenti glutine, attraverso superfici o utensili.

Il celiaco deve far presente la propria condizione nei ristoranti, esercizi pubblici affinché i gestori mettano in atto le possibili precauzioni per tutelarlo.

Per garantire l'assenza di contaminazione non è sufficiente impiegare farine gluten free, ma bisogna anche lavorare in un ambiente diverso e cucinare in un forno dedicato.

I pazienti devono usare utensili da cucina, superfici di cottura e tostapane separati o accuratamente puliti con acqua e sapone tra un uso e l'altro. Per i mestoli sono da preferire in plastica o metallo, evitando quelli in legno. Assicurarsi che le posate siano sempre pulite e attenzione a quando vengono usate per spalmare. Se si cucinano due menu, glutinico e non, occorre adottare molte attenzioni in più: non utilizzare la stessa acqua di cottura, non utilizzare lo stesso mestolo, non grigliare il pane sulla stessa griglia, non friggere nello stesso olio, nel forno le pietanze senza glutine vanno cotte separatamente dopo accurata pulizia.

Inoltre è fondamentale lavare accuratamente le mani ogniqualvolta si maneggi un alimento con glutine o contaminato.

Anche la dispensa può diventare luogo di contaminazione incrociata. Una volta aperte le confezioni, è vivamente consigliato riporre gli alimenti senza glutine in contenitori di plastica chiusi. Organizzare la dispensa in modo da tenere i prodotti senza glutine più separati possibile dagli altri e che siano facilmente riconoscibili.

La difficoltà esiste anche durante i viaggi in luoghi in cui le scelte alimentari possono essere molto limitate.

Una persona celiaca, anche adottando tutte le precauzioni possibili, inevitabilmente assume piccole tracce di glutine. Secondo la letteratura scientifica, i danni si riscontrano a partire da 10 ppm, parti per milione, al giorno.

Non c'è differenza tra pazienti sintomatici e asintomatici: **non si è più o meno celiaci e non esistono livelli più o meno gravi di celiachia**. Indipendentemente dai sintomi il danno è sempre presente se si assume glutine, anche attraverso una contaminazione accidentale.

Benefici della GFD

Fondamentale è il ruolo del dietista per i pazienti a cui è stata appena diagnosticata la celiachia per aiutarli ad effettuare una dieta priva di glutine rigorosa, fornendo alternative sane al glutine con la corretta percentuale di tutti i nutrienti.

L'aderenza alla GFD porta in genere a un notevole miglioramento della sintomatologia e della guarigione delle mucose associata a un rischio ridotto di malattie cardiovascolari e neoplasie, al raggiungimento del peso corporeo ideale, indipendentemente dal fatto che un individuo sia sottopeso o obeso al momento della diagnosi.

Una volta diagnosticata la celiachia si deve aderire ad una rigorosa dieta priva di glutine evitando qualsiasi trasgressione, anche piccola o saltuaria, ed evitando tutte le possibili fonti di contaminazione.

Un titolo anticorpale debolmente positivo può diventare negativo entro poche settimane di rigorosa aderenza a una GFD. Dopo 6-12 mesi di aderenza a una GFD, l'80% dei soggetti risulterà negativo alla sierologia. Entro 5 anni, oltre il 90% di coloro che aderiscono alla GFD avrà una sierologia negativa.

Purtroppo l'insoddisfazione del paziente per la natura restrittiva della dieta e l'elevato costo degli alimenti senza glutine possono portare a un'aderenza non ottimale e relative conseguenze.

Problematiche relative a GFD

Il sovrappeso nei pazienti con CD sta diventando sempre più diffuso.

La GFD è solitamente povera di fibre. Ciò può portare a stitichezza, e a carenza di micronutrienti. È stato riscontrato che chi segue una GFD assume maggiore quantità di zuccheri semplici, grassi e proteine. Molti prodotti senza glutine trasformati hanno un indice glicemico maggiore, con grassi aumentati e proteine inferiori, rispetto ai pasti contenenti glutine.

La sindrome metabolica nel CD dopo una dieta senza glutine

Alcuni studi hanno fatto emergere preoccupazione per lo sviluppo della sindrome metabolica e anche per la steatosi epatica nei pazienti con CD sottoposti a dieta senza glutine. I pazienti devono essere informati di questo possibile rischio e consigliati di seguire una dieta equilibrata e uno stile di vita attivo con un'attività fisica regolare. In questi pazienti quindi è opportuno monitorare periodicamente la composizione della dieta e i parametri metabolici.

FOLLOW-UP NELL'ADULTO

L'aderenza alla dieta migliora con un follow-up regolare nell'ambito di una clinica specializzata per la celiachia. Uno degli elementi importanti per quanto riguarda l'aderenza è l'apporto dietetico.

Nel primo anno dopo la diagnosi, i controlli devono essere frequenti per ottimizzare le possibilità di aderenza alla dieta, fornire supporto psicologico e motivare al meglio il paziente ad adattarsi alla nuova situazione.

Una volta che la malattia è stabile e i pazienti gestiscono la loro dieta senza problemi; si consigliano controlli annuali o biennali.

Ai pazienti deve essere suggerito di seguire una dieta ricca di fibre integrata con riso integrale, mais, patate e abbondanti verdure.

Schema di follow-up consigliato per pazienti adulti affetti da celiachia.

Alla diagnosi (medico)	Esame fisico, incluso BMI. Istruzione sulla celiachia. Consulenza dietetica da parte di un dietologo esperto. Sierologia celiaca (anti-DGP IgA e anti-tTg IgA). Esami di routine (emocromo completo, stato del ferro, folato, vitamina B12, test di funzionalità tiroidea, enzimi epatici, calcio, fosfato, vitamina D). Rame e zinco. Densitometria ossea alla diagnosi. Esami per i linfonodi ingrossati e il sangue occulto nelle feci. Raccomandazione di screening familiare con test genetico (DQ2/D8 e sierologia celiaca). Raccomandazione iscrizione all'Ass. Italiana Celiachia AIC. Consigliare un dietologo esperto in celiachia. Consigliare un psicologo se necessario per affrontare gli aspetti di una malattia cronica. Utilizzare integratori.
Dietista	Fornire consulenza dietetica senza glutine, inclusa l'educazione sull'inclusione dell'avena, sulla contaminazione incrociata e sulla lettura delle etichette per alimenti, farmaci e integratori. Esaminare le esigenze nutrizionali, tra cui l'assunzione di calcio e vitamina D adatta all'età. Consigliare integratori.
Alla seconda visita 3-4 mesi (medico e dietista)	Valutare i sintomi e le capacità di adattamento. Sierologia celiaca (IgA-TG2). Revisione dietetica.
A 6 mesi (medico e dietista)	Valutare i sintomi. Sierologia celiaca. Ripetere i test di routine. Revisione dietetica.

<p>A 12 mesi (medico e dietista) Il livello di IgA anti-tTg dovrebbe essere il più vicino possibile allo zero.</p>	<p>Valutare i sintomi. Esame fisico addominale. Sierologia celiaca. Ripetere i test di routine. Biopsia dell'intestino tenue. Revisione dietetica. Valutare le capacità di adattamento.</p>
<p>A 24 mesi (medico e dietista)</p>	<p>Valutare i sintomi. Eseguire un esame fisico completo. Sierologia celiaca. Test di funzionalità tiroidea. Ripetere la densitometria ossea. Altri test secondo indicazione clinica. Considerare una revisione della dieta.</p>
<p>A 36 mesi (medico e dietista) e successivamente ogni 1/2 anni</p>	<p>Densitometria ossea. Valutare i sintomi. Per gli adulti, prendere in considerazione la ripetizione della biopsia dell'intestino tenue a 3-5 anni per valutare la conformità dietetica ed escludere la celiachia refrattaria. Sierologia celiaca. Test di funzionalità tiroidea. Altri test come clinicamente indicato. Considerare una revisione dietetica.</p>

Valutazione dell'aderenza alla GFD

Esistono quattro passaggi per valutare l'aderenza alla dieta:

1. **Valutazione clinica:** una stretta aderenza alla GFD è un prerequisito per controllare i sintomi, migliorare la qualità della vita e ridurre il rischio di complicazioni. È necessario valutare lo stato nutrizionale, l'altezza e il peso.
2. **Revisione dietetica:** fondamentale è il ruolo di un dietologo nei pazienti con risposta lenta o se si sospetta una contaminazione da glutine. Una revisione dietetica è utile per escludere l'assunzione inavvertita di glutine e per fornire un'istruzione per un apporto nutrizionale equilibrato e adeguato.
3. **Sierologia e altri marcatori:** tutti gli anticorpi associati alla celiachia sono dipendenti dal glutine. È prevista una diminuzione rispetto ai valori basali entro alcuni mesi di rigorosa aderenza alla GFD. La mancanza di valori in calo e/o una sierologia persistentemente positiva un anno dopo l'inizio di una GFD suggerisce una contaminazione da glutine.

4. **Biopsia di follow-up:** è consigliabile effettuare una biopsia di controllo negli adulti dopo 1-2 anni dall'inizio della dieta senza glutine per valutare la guarigione della mucosa, soprattutto nei pazienti di età superiore ai 40 anni o in quelli con quadri clinici inizialmente gravi.

Familiari a rischio

È consigliabile effettuare un follow-up dei familiari con l'esame sierologico con un intervallo di tempo di 3-5 anni. Coloro che ottengono sierologia positiva o sviluppano sintomi dovrebbero sottoporsi poi a esame di biopsia duodenale.

ALIMENTAZIONE

Il cibo...una delle principali fonti di piacere....

Con la scoperta del fuoco inizia l'era della cottura del cibo ottenendo maggior masticabilità e digeribilità. Riunirsi a mangiare sancisce il principio della convivialità e della sacralità del cibo. Si riconosce un significato simbolico, è un dono della natura e per questo l'atto di cibarsi è accompagnato da benedizione e ringraziamento.

Nel nostro corpo possiamo distinguere un'anatomia fisica e una energetica sottile. La prima riguarda gli organi con le relative funzioni. L'energia del corpo deriva dall'assunzione di cibo e come unità di misura ha la caloria. La seconda è invisibile, e il cibo fornisce energia per i vari canali energetici. Il sistema digerente ci mette in relazione con la parte più materiale della realtà affinché il cibo diventi energia. L'atto di nutrirsi è un atto quasi magico, che compiamo da quando siamo nati, trasmutiamo l'energia in quanto ci nutriamo dei prodotti della terra o degli animali. L'innalzamento della frequenze vibratorie della coscienza richiede la sublimazione delle energie materiali.

Lo stile di vita e dell'alimentazione esercitano un enorme peso sul nostro benessere. Il cibo può funzionare come una potente medicina che, pasto dopo pasto, migliora il corpo, ripara i danni, e lo rende più forte, o come un veleno che un po' alla volta lo distrugge dall'interno. Il legame tra cibo e buon funzionamento dei nostri organi è strettamente collegato.

L'intestino, insieme agli altri organi, prende parte al complesso ed esteso *sistema digerente*, dove tutti cooperano sinergicamente per garantire la digestione del cibo, l'assorbimento dei nutrienti e l'eliminazione delle scorie. Quando uno o più di queste parti si indeboliscono, tutto l'insieme perde il suo equilibrio ed ecco che possono comparire sintomi e disturbi di varia natura e intensità.

Modificare l'alimentazione non è semplice, per farlo bisogna attuare alcune strategie per riuscire a cambiare davvero e imparare a superare gli ostacoli insiti nel nostro modo di agire. Molti dei nostri comportamenti sono definiti da meccanismi biologici automatici che sfuggono al nostro controllo. I nostri comportamenti diventano essenziali per modificare le nostre abitudini attraverso i circuiti neurologici. Con i nostri comportamenti si vuole: rimuovere una sofferenza e raggiungere un piacere. Se mangiamo perché abbiamo fame poniamo fine a una sofferenza. Se cerchiamo cibo per appagarci otteniamo un piacere. La natura ha fatto in modo che i comportamenti necessari per sopravvivere siano quelli che ci danno piacere. Questo dipende da un neurotrasmettitore, la dopamina che ci dà la sensazione di benessere. Quindi non è possibile la formazione di un'abitudine se non partendo da una percezione di piacere. Ogni cambiamento, per durare nel tempo, come base deve avere la percezione di successo e piacere e non la delusione o frustrazione. Vale anche per la nutrizione, non si cambia in virtù di potenziali benefici, ma piuttosto nel cucinare cibi che soddisfi-

no gusto e piacere in modo che nuove abitudini corrette possano attecchire. Ciò che permette di cambiare dipende dalla soddisfazione a breve termine anche se gli obiettivi sono legati a un benessere a lungo termine.

La dieta per la celiachia

Il nostro corpo è un tempio sacro e il modo in cui scegliamo di nutrirci è una forma di rispetto verso noi stessi. È importante far sì che l'alimentazione diventi cura e prevenzione. Attraverso il cibo esplorando nuovi sapori inizia un viaggio trasformativo che conduce alla salute.

Non esiste una terapia per la celiachia: l'unico modo per evitare complicanze è quello di escludere gli alimenti che contengono glutine. Il glutine non è una proteina fondamentale nella nostra alimentazione ed eliminarlo non crea squilibri nutrizionali. Non è semplice accompagnare una persona, a cui è stata diagnosticata la malattia celiaca, in un percorso di alimentazione corretta in cui vengano rispettati i fabbisogni nutrizionali, e conoscere quali siano i cibi consentiti e quelli proibiti e non ultimo tenendo presente il piacere di assaporare pietanze gustose.

Il fatto che un'alimentazione senza glutine sia sinonimo di impoverimento della tavola è frutto del medesimo condizionamento che ha portato all'indiscusso dominio dei cibi a base di glutine nell'alimentazione quotidiana. Guardando indietro nel tempo e in altri paesi osserviamo che la cucina ha sempre impiegato in modo creativo alimenti senza glutine senza averlo fatto pesare come un sacrificio. La cucina gluten free può diventare un'occasione per riscoprire tanti piatti dimenticati della tradizione e per dedicare più tempo a una cucina salutare, improntata al consumo di cibi poco trasformati, migliorando la qualità dell'alimentazione.

Alimenti come polenta, riso, quinoa, amaranto, teff, ... possono sostituire il frumento e gli altri cereali che contengono glutine. La fantasia creativa e la gioia di cucinare, unendo gusto e salute, possono compensare ogni rimpianto per una dieta spesso troppo monotematica che, proibita per i celiaci, non risulta troppo salutare nemmeno per chi non è celiaco.

Nella celiachia va privilegiata una dieta a base di alimenti naturalmente privi di glutine. I prodotti industriali deglutinizati artificialmente vanno sempre considerati nell'ottica di prodotti che, all'indiscussa facilità di reperibilità ed utilizzo, affiancano spesso la presenza di sostanze aggiuntive non sempre salutari che ne sconsigliano l'uso continuativo quotidiano. L'introduzione protratta di zuccheri, additivi, conservanti, prodotti lavorati e alcol determina indebolimento del microbiota, infiammazione della parete intestinale, accumulo di scorie e tossine con affaticamento del fegato, e provoca anche stimolazione anomala del sistema immunitario intestinale.

Questo è di particolare rilevanza nel caso della celiachia in cui l'uso di questi prodotti è sempre presente nell'alimentazione di ogni giorno, sostituendo gli alimenti "proibiti". Il rischio della sostit-

tuzione dei corrispondenti alimenti deglutinizati può essere la causa dell'instaurarsi di altre patologie. È preferibile l'utilizzo di farine in purezza naturalmente senza glutine.

È possibile creare menù buoni e salutari per tutti i componenti della famiglia perché sedersi a tavola significa anche nutrire lo spirito con il piacere di chiacchierare, di relazionarsi con gli altri commensali.

L'esclusione di glutine dalla dieta rende il paziente asintomatico e rigenera la mucosa intestinale nel giro di poche settimane, mentre gli anticorpi permangono per alcuni mesi. Oltre alla modificazione qualitativa delle proteine alimentari la dieta nella celiachia deve rispondere anche ad altri requisiti. Tenuto conto dell'esistenza di una diminuita capacità di assorbimento intestinale, è consigliabile un apporto calorico globale che ecceda di almeno il 20% il fabbisogno del soggetto.

Riguardo alla composizione della dieta, essa dovrà essere iperproteica (almeno il 25% delle calorie totali dovrà essere apportato da proteine), il più possibile priva di scorie indigeribili e irritanti, e a basso contenuto di lipidi; questi ultimi, in caso di grave steatorrea, è opportuno che siano rappresentati da trigliceridi a catena media (MCT) come latte e olio di cocco. È consigliabile anche una limitazione della introduzione di mono (glucosio e fruttosio) e disaccaridi (maltosio, saccarosio, lattosio).

ALIMENTI VIETATI contengono glutine

FRUMENTO (GRANO) (*Triticum sativum*, volgare, durum), riveste un ruolo fondamentale nella storia dell'alimentazione sin dall'epoca preistorica.

SEGALE, cereale originario dell'Asia. L'Europa fornisce il 90% della produzione mondiale e ne esistono molte varietà. La segale oltre ad essere utilizzata per il pane, viene usata per l'alimentazione animale.

ORZO, *hordeum* volgare, è il primo fra i cereali ad essere stato coltivato. Oltre che a scopo alimentare, viene utilizzato anche per la produzione di alcolici e usato come foraggio negli allevamenti.

AVENA, la Russia è oggi il principale paese produttore d'avena, seguita da Canada e Stati Uniti. È un cereale con una buona qualità nutrizionale e un buon contenuto di fibre.

GRANO KHORASAN, KAMUT®, è una varietà di grano duro, presenta percentuale maggiore di proteine, di acidi grassi essenziali e di selenio.

FARRO, era un tipo di grano molto popolare nell'antica Roma. Attualmente è molto diffuso sia sotto forma di grani (nei minestrini surgelati, miscelato con legumi secchi per le preparazioni di minestre, ...) oppure sotto forma di farina per la preparazione di paste, dolci, ... ne esistono alcune varietà.

MONOCOCCO, detto anche ENKIR, è una varietà di farro con basso contenuto di glutine e ricco di proteine, vitamine, zinco e ferro.

GREUNKERN, tradotto come Grano Verde Greco, ma è il grano chiamato Spelta.

SPELTA (*Triticum Spelta*), è una varietà del farro.

TRITICALE, è un ibrido artificiale tra la segale e il grano tenero o altre varietà del genere *Triticum*. Creato alla fine del XIX secolo, solo ultimamente coltivato su larga scala. La parola stessa è una fusione delle parole latine *Triticum* (triticco, frumento) e *Secale* (segale).

FRIK, è chiamato Grano Verde Egiziano.

CRACKED GRANO, è composto da chicchi di grano frantumati. A differenza del bulgur, che viene prima immerso in acqua, cotto, essiccato e poi frantumato, il cracked grano è frantumato crudo e richiede quindi la cottura.

COUSCOUS, tradizionale piatto arabo. Semola di grano duro mescolata ad acqua e lavorata a mano fino ad ottenere piccolissime sfere, seccate poi al sole e cotte a vapore.

BULGUR è un grano cotto in acqua, frantumato dopo essere stato seccato al sole. Molto diffuso in Medio-Oriente.

TABULÈ, tabbouleh è una pietanza araba che consiste in un'insalata a base di bulgur, con prezzemolo, cipollotti e menta tritati fini, con pomodoro e cetrioli a tocchetti, il tutto condito con succo di limone e olio d'oliva.

SEITAN, derivante dalla lavorazione del glutine del frumento; il glutine estratto viene trasformato in seitan. Da secoli costituisce l'alimento base della cucina orientale.

Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati.

Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes).

Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarrè, pangrattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, biscotti, merendine, pasticcini, torte), germe di grano, crusca dei cereali vietati, malto dei cereali vietati, prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge), polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano), birra, cioccolata calda ispessita con farina, fritture farinate o confezionate con pane grattato, prodotti pronti liofilizzati e gelati industriali, affettati, insaccati, preparati per minestre, salse, sughi, piatti pronti, formaggi spalmabili o vegetali, tofu, cacao, cioccolato fondente, colla di pesce confetture, crema di marroni, germe di grano, carne e pesce impanati, yogurt al malto, ai cereali, formaggi impanati, frutta disidratata infarinata, besciamella, lieviti, caffè solubile o surrogati.

ALIMENTI A RISCHIO potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione quindi è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione.

Mix di cereali permessi, mix di cereali permessi e legumi, farine, fecole, amidi (maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi, farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta, farina di: ceci, soia, castagne, mandorle, nocciole, ecc., malto, estratto di malto dei cereali permessi, estratto di malto dei cereali vietati, tapioca (farina di manioca), amido di frumento de-glutinato, prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli), cialde, gallette dei cereali permessi, crusca dei cereali permessi, fibre vegetali e dietetiche, popcorn confezionati, risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati), couscous, tacos, tortillas da cereali permessi, prodotti sostitutivi (mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta), prodotti a base di avena (farine, pasta, biscotti, ...) , distillati addizionati di aromi o altre sostanze.

Tè, camomilla e tisane (sfusi, in filtro, bustina) sono consentiti facendo attenzione ai surrogati vari.

ALIMENTI PERMESSI possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine:

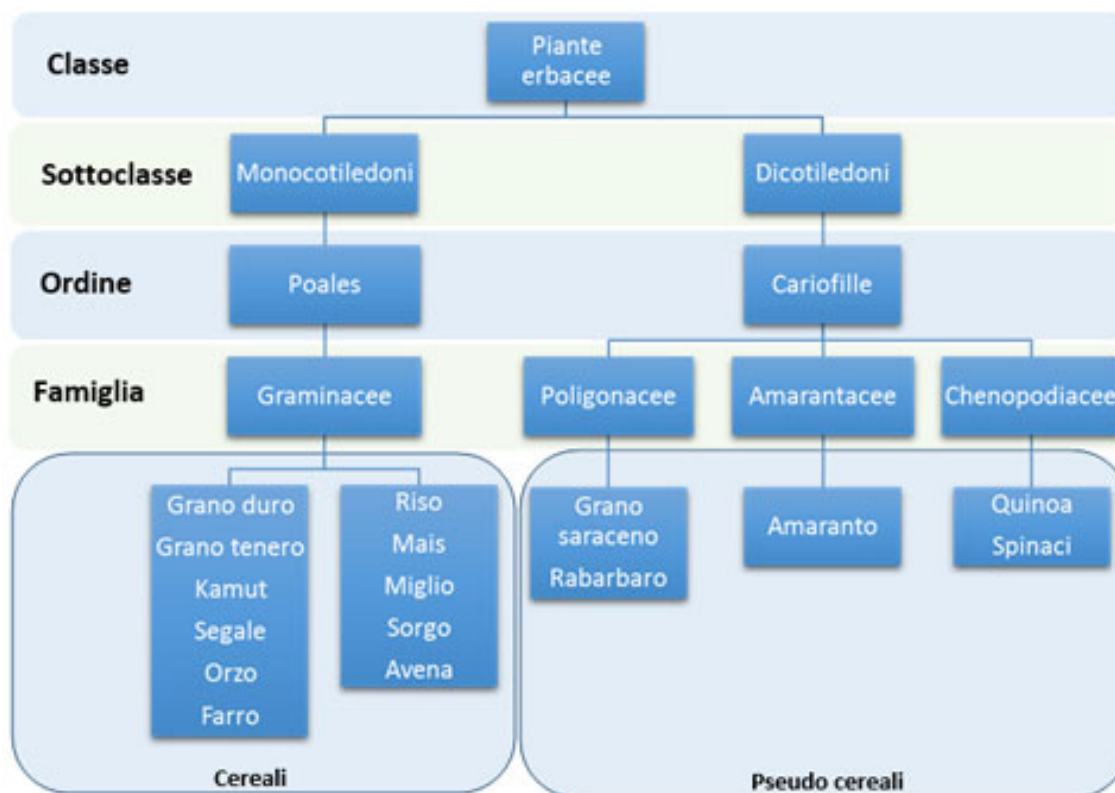
Riso in chicchi, mais (granoturco) in chicchi, grano saraceno in chicchi, amaranto in chicchi, miglio in semi, quinoa in semi, sorgo in chicchi, teff in chicchi, fonio in chicchi, tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur, ecc.), castagne, prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute.

Sono **naturalmente senza glutine**: frutta, verdura, legumi, carne, pesce, latte e derivati, bevande vegetali, uova, semi oleosi, frutta a guscio. Bevande come vino e spumante.

FUNCTIONAL FOOD

I functional food sono alimenti che vanno oltre il semplice nutrimento, offrendo benefici per la salute. Per la celiachia, l'approccio funzionale si basa sulla creazione di una dieta priva di glutine, che è intrinsecamente un approccio funzionale, e richiede l'uso di alimenti naturalmente gluten-free come riso, mais, grano saraceno, quinoa, legumi, pesce, carne e verdure, oltre a prodotti specifici privi di glutine. La dieta funzionale per i celiaci deve supportare la salute intestinale, o compensare eventuali carenze nutrizionali.

- **Cereali e pseudocereali**: riso, mais, grano saraceno, quinoa e amaranto sono opzioni sicure e versatili per sostituire i cereali con glutine.



- **Frutta e verdura:** sono naturalmente prive di glutine e ricche di vitamine, minerali e antiossidanti.
- **Alternativa vegetali:** anche molti hamburger vegetali o tofu sono senza glutine, ma è fondamentale leggere attentamente le etichette.
- Una dieta priva di glutine potrebbe portare a carenze di vitamine (specialmente del gruppo B) e minerali. È importante scegliere alimenti naturalmente ricchi di questi nutrienti e, su consiglio medico, integratori specifici.

Supportare la salute intestinale: i cibi probiotici (come yogurt, kimchi e crauti) e prebiotici (come cipolle, aglio e banane) possono aiutare a ripristinare la flora batterica intestinale, migliorando la funzione digestiva e il sistema immunitario.

Ridurre l'infiammazione: alimenti ricchi di acidi grassi omega-3 (pesce azzurro, semi di lino e noci) e altri alimenti ricchi di antiossidanti (frutta e verdura colorata) possono aiutare a ridurre lo stress ossidativo e l'infiammazione.

CEREALI

I cereali, nome in onore di Cerere, dea delle coltivazioni, rappresentano per l'uomo una fonte di nutrimento importante dal periodo del Neolitico, da quando, con la rivoluzione agricola, da nomade diventò sedentario. I cereali sono semi ricchi di amidi e proteine che maturano su una spiga e appartengono alla famiglia botanica delle Graminacee. Gli pseudo cereali appartengono ad altre famiglie. I cereali sono ricchi di amidi, pro-



teine, acidi grassi insaturi, sali minerali come calcio, fosforo, magnesio, silicio, manganese, rame, ferro, vitamine come A, C,D, E, K, PP, E e del gruppo B. I chicchi raggruppati della spiga sono disposti ordinatamente. Le forze elettromagnetiche del cielo vengono captate dalle lunghe reste e vengono trasmesse all'uomo che se ne nutre. Il chicco può germogliare anche dopo tanti anni, rappresenta un messaggio di grande energia. Il cereale nutre la vita mentale, la scioltezza e la flessibilità del pensiero, la lenta maturazione delle idee.

Vi sono molti cereali privi di glutine, come:

Mais; riso; fonio; amaranto; grano saraceno; miglio; quinoa; sorgo; teff; tapioca (derivante dalla manioca); castagne.

- **MAIS**, *zea mays*, della famiglia delle Graminacee, chiamato anche granoturco, è originario dell'America. Scarso di vitamine, pochi grassi presenta molti amidi e zuccheri, povero di sali, discreta presenza di vit. A. È un cereale tranquillizzante, rallentatore della tiroide e del ritmo del ricambio. È un alimento energetico e nutriente.

- **RISO**: *Oryza sativa*, pianta erbacea della famiglia delle Graminacee, è in relazione all'acqua e alla luna, tipico dei paesi asiatici. Esistono molte tipologie, con caratteristiche diverse: basmati, venere (o riso nero), rosso fermentato, parboiled, carnaroli, ribe, arborio, thai jasmine, integrale, arborio, wilde rice, ... naturalmente privo di glutine.



È ricco di carboidrati complessi, è quindi indicato come alimento per sostenere il fabbisogno energetico del nostro organismo.

È privo di grassi e colesterolo, indicato per chi intenda seguire una dieta a basso carico lipidico. Contiene micronutrienti quali vitamine, specialmente del gruppo B, e sali minerali come il manganese, il ferro, il fosforo. È un alimento altamente digeribile, è indicato per chi soffre di turbe intestinali o condizioni patologiche a carico dell'apparato gastroenterico.

Ha un effetto saziante per via dei carboidrati complessi in esso contenuti e quindi risulta importante per il controllo dell'appetito. Per il suo basso contenuto di sodio e l'elevato contenuto di potassio, il riso può contribuire a mantenere in equilibrio la pressione arteriosa.

Grazie al gamma-oryzanolo, sostanza contenuta nelle sue fibre ed estratta dall'olio di crusca di riso, questo cereale contribuisce al buon funzionamento di fegato e reni, supportando la funzione escretoria di questi ultimi. È il cereale disintossicante per eccellenza, grande riequilibratore e spiritualizzante.

- MIGLIO, *panicum miliaceum*, della famiglia delle Graminacee, originario dell'Asia del sud. Presenta



buona percentuale di carboidrati, e 10 % di proteine, è ricco di magnesio, silicio, fosforo, fluoro, ferro, vitamina A, tiamina, vitamina PP, lectine. È un equilibratore e fortificante del corpo e della cellula nervosa. Utile agli stressati perché è energetico e vitalizzante, nelle depressioni, per i sedentari, è digestivo, antianemico, antiastenico, utile in gravidanza, contribuisce alla difesa contro le infezioni, utile

nelle coliti e ulcere gastriche per la sua facile digeribilità, ha azione alcalinizzante e diuretica, favorisce la funzionalità epatica e normalizza l'addome dilatato. Alto il contenuto di silicio. È considerato un vero e proprio prodotto di bellezza per la sua azione sulla pelle, sui capelli, sulle unghie e sullo smalto dei denti utile per l'arteriosclerosi e il cancro.

- GRANO SARACENO, *fagopyrum esculenta* Moench, della famiglia delle Poligonacee, originario dell'Asia. È molto proteico, contiene molta lisina e triptofano, amidi, grassi, via B, E, P, calcio, fosforo, magnesio, silicio e ferro. È energetico, fortificante, protettore vascolare, stabilizzatore spiritualizzante, utile per la crescita, nella magrezza e nei deperimenti, anemie, astenie, artrite, rimineralizzante e galattogo, alleato del cuore, reni, ghiandole sessuali.



- QUINOA, *cheniopodium quinoa*, della famiglia delle Chenopodiaceae, originaria dell'America del sud. Chicco molto nutriente e digeribile, germoglia rapidamente e cuoce in pochissimo tempo quadruplicando il suo volume. È adatto all'alimentazione di tutti, è ricca di proteine, calcio e lisina, regola lo stimolo della fame. La presenza di lisina e di calcio è utile per chi soffre di stress e per il sistema nervoso.



- AMARANTO, *amarantos*, della famiglia delle Amarantacee, originario del centro America. Ricco di lisina, utile per lo sviluppo delle capacità intellettive e del sistema nervoso. I suoi semi sono ricchissimi di proteine, è una buona fonte di calcio, ferro, magnesio, fosforo e lecitina.

- FONIO, *Digitaria exilis* (Kippist) Stapf, della famiglia delle Graminacee, è un antico cereale di origine africana, contenere proteine, fibre, ferro, ha basso indice glicemico, ricco di sali minerali magnesio, calcio, zinco e vitamine del gruppo B.



- TEFF, *Eragrostis tef*, della famiglia delle Graminacee, cereale di origine africana, ha un chicco molto piccolo particolarmente ricco di fibre e nutrienti, proteine, lisina, ferro e calcio.

- SORGO, *Sorghum bicolor* (L.) Moench, della famiglia delle Graminacee. È molto diffuso in Africa e Asia, si usa soprattutto in chicco. Contiene molta fibra, carboidrati complessi, proteine e grassi insaturi, vitamine del gruppo B, tantissimi minerali, fra cui potassio, fosforo, ferro, magnesio, zinco, polifenoli e flavonoidi che hanno attività antiossidante, amminoacidi essenziali.



- TAPIOCA, prodotto amidaceo, derivato dalla radice della manioca, una pianta originaria dell'America del sud.

- CASTAGNE, frutti del castagno, ricchi di carboidrati, fibre, vitamine e minerali come potassio e ferro, e sono un alimento energetico e nutriente.



Cereali pigmentati, naturalmente privi di glutine, possono contribuire significativamente al processo *protettivo* in quanto ricchi di molecole bioattive.

Uno studio ha evidenziato il ruolo antiossidante, anti-infiammatorio e di protezione della mucosa intestinale dei cereali pigmentati senza glutine, mais e riso, varietà nera; queste varietà, grazie al

loro elevato contenuto di composti fenolici, tra cui gli antociani (molecole responsabili della colorazione rossa e viola di alcune varietà), rappresentano ottimi candidati per la formulazione di nuovi prodotti senza glutine.

ERBE AROMATICHE

L'utilizzo di erbe aromatiche e di spezie accentuano le proprietà curative degli alimenti. Contengono oli essenziali, minerali, vitamine ed altre sostanze utili per il nutrimento del nostro organismo. Il loro aroma stimola la secrezione salivare e permettono di assorbire meglio i nutrienti. Ogni erba medicinale contiene principi attivi specificatamente indicati per i vari disturbi. Per favorire l'assorbimento sono indicati zenzero, menta, cumino, finocchio, pepe nero, prezzemolo.

Hanno proprietà antinfiammatoria come curcuma, zenzero, borragine, tè verde. Alleviano il gonfiore anice e camomilla. Per episodi di diarrea cannella. Maggiorana, origano e basilico per i crampi intestinali.

ALGHE

Ne esistono di diversi tipi: verdi, brune, rosse, ... Aumentano gli scambi cellulari, favoriscono l'eliminazione delle tossine. Utili in caso di anemia. Rinforzano il sistema immunitario, sono antinfiammatorie, antitossiche, depuratrici del sangue, ... Tra le molte proprietà hanno quella di sollecitare l'attività degli enzimi epatici, contribuendo a disintossicare il corpo.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E ALIMENTAZIONE

Ogni fenomeno si manifesta all'interno di un dualismo di Yin e Yang. Per yin si intende la ricettività, la potenzialità massima, l'aspetto profondo; per Yang si intende l'attività, l'azione massima, l'aspetto esteriore.

Ogni organo è collegato con un'emozione e con una forza spirituale propria:

Il cuore è associato allo Shen, il principio che anima la vita, e la gioia.

Il fegato all' Hun, creatività, ideazione, previsione e slancio.

Il polmone ai Po, istinto di sopravvivenza e introspezione.

Il rene allo Zhi, il voler vivere, forza di volontà, e saggezza.

La milza e il pancreas allo Yi, proposito, riflessione e pensiero.

Quindi ogni debolezza funzionale di un organo interno si ripercuote sullo stato d'animo e viceversa.

Per la Medicina Tradizionale Cinese, MTC la celiachia è considerata un insieme di disequilibri che scatenano la patologia.

Gli organi principali per la digestione sono lo stomaco e la milza. La milza "governa la trasformazione e il trasporto". Cioè la trasformazione del cibo in nutrienti e il loro trasporto ai tessuti e ai sistemi di organi.

La milza è ritenuta uno degli organi più importanti, con la funzione di trasportare e trasformare le essenze dei cibi.

La funzione primaria del fegato invece è quella di fornire energia vitale, Qi, in tutto il corpo, di garantire il suo fluire morbido.

Quando la Milza è sana, mantiene il processo digestivo fluido, fornendo nutrimento ed energia a tutti gli altri organi. La milza dipende da una sana quantità di Qi che la mantiene in funzione.

I cereali sono alla base del Qi, rappresentano la base del nutrimento, agiscono sul sistema milza pancreas stomaco, hanno effetto tonificante. Il miglio è anche piccante cioè in grado di mobilitare energia e può essere utile per trattare il gonfiore addominale che si presenta dopo i pasti per un deficit di milza.

Sintomi di carenza di Qi della milza sono: perdita di appetito, diarrea, carnagione pallida, gonfiore addominale dopo aver mangiato, fatica, debolezza dei muscoli e articolare.

Il triplice riscaldatore è accoppiato al maestro del cuore e appartiene al movimento fuoco. Serve per attivare tutti i processi di trasformazione dell'organismo sotto la spinta di Yuan Qi che in esso è contenuto e viene trasportato in tutto l'organismo. Il triplice riscaldatore è un viscere che non ha forma e viene fatto coincidere con la digestione dei cibi e il metabolismo e le sue funzioni coincidono con quelli di tutti gli organi e visceri.

L'agopuntura si propone, in combinazione con la dieta aglutinata, come un trattamento di cura volto a ridurre il dolore e il gonfiore addominale e il grado di astenia. Secondo la MTC, trattando i meridiani di Stomaco e Milza, e dopo aver individuato il disequilibrio energetico alla base, si può intervenire sulla condizione clinica.

I punti di agopuntura sono situati sul percorso di una rete di meridiani che connettono i vari organi ed apparati. Secondo la MTC i meridiani trasportano l'energia vitale Qi. Un'interruzione del libero fluire del Qi è responsabile dell'insorgenza dei sintomi e delle patologie. La stimolazione dei punti di agopuntura (manuale o con calore moxibustione) è in grado di ristabilire la corretta circolazione energetica tra i meridiani portando alla guarigione.

L'agopuntura agisce sul tratto digestivo avendo effetto su: ansia, depressione, asse ormonale dello stress (secrezione di adrenalina, noradrenalina, cortisolo), miglioramento della motilità gastrointestinale, riduzione del dolore viscerale e dell'infiammazione colica. L'agopuntura è in grado di modulare la composizione del microbiota intestinale aumentando le colonie batteriche benefiche e riducendo quelle patogene. L'agopuntura funziona per la celiachia liberando la circolazione del Qi e del sangue, riducendo l'infiammazione e alleviando i sintomi.

ALIMENTAZIONE

Per la medicina cinese gli alimenti costituiscono la base fondamentale per la nutrizione sia come componente materiale yin dell'organismo sia come produzione dell'energia yang necessaria al mantenimento e all'espletamento delle sue funzioni. Così tramite l'alimentazione l'uomo mantiene e ripristina l'equilibrio yin/yang che caratterizza la salute. È importante trovare le cause di squilibrio per capire il disordine instaurato dai diversi fattori patogeni del Cielo (fattori climatici), della Terra (alimenti) e dell'Uomo (il suo terreno).

Gli alimenti sono il risultato dall'interazione delle energie del Cielo e della Terra in cui si esprime l'energia universale secondo le caratteristiche del luogo della stagione in cui l'alimento vive e viene raccolto. Il cibo nutre, rigenera e mantiene l'equilibrio yin/yang cioè permette la buona salute. Tutti i cibi sono utili per le diverse funzioni in diverse quantità e nei diversi periodi dell'anno. I 5 organi sono considerati nella loro fisiologia e dinamismo spirituale come le manifestazione dei 5 movimenti e l'uomo si unisce al movimento del Cielo e della Terra. Tutti i 5 elementi presenti in natura sono presenti anche nell'uomo. Con una sana alimentazione può non disperdere il patrimonio energetico ricevuto alla nascita e reintegrarlo per quanto possibile.

Seguendo la dietetica cinese è possibile compensare le carenze e rinforzare il sistema immunitario tornando a dare sacralità all'atto del nutrirsi.

CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI

I **frutti** sono adiuvanti per i processi digestivi e di assimilazione, attivano la funzionalità degli organi, aiutano la produzione di sangue e liquidi, trasformano le energie.

I **cereali** sono nutrienti, forniscono energia e devono essere presenti nella dieta.

Gli **ortaggi** sono sazianti, di riempimento, ricchi di acqua.

Le **carni** sono tonificanti, stimolano l'attività del Qi e del sangue. A questa categoria appartengono anche i pesci.

PROPRIETÀ DEGLI ALIMENTI

Gli alimenti possiedono 5 proprietà energetiche che vitalizzano quelle dell'uomo:

1. La VITALITÀ, jing, cioè la qualità energetica di un alimento, che attraverso la nutrizione va ad arricchire l'jing dell'uomo. Più un alimento è fresco più è ricco di jing.

2. Il SAPORE, wei, cioè ad ogni movimento corrisponde un sapore, collegato ai 5 organi e visceri e alle 5 stagioni:

Movimento legno → acido, fegato e vescica biliare, primavera.

Movimento fuoco → amaro, cuore, intestino tenue, estate.

Movimento terra → dolce, milza, stomaco, tarda estate.

Movimento metallo → piccante, polmoni, intestino crasso, autunno.

Movimento acqua → salato, reni, vescica, inverno.

Esiste anche il sapore insipido.

Solo se sono presenti nell'alimentazione tutti e 5 i gusti si può preservare la salute.

PROPRIETÀ DEI SAPORI

Al movimento **legno** appartiene il sapore acido che trattiene e restringe, condensa, porta verso il basso e verso l'interno, mantiene i liquidi corporei. È succoso, croccante e legnoso. In *primavera* con l'energia del vento coinvolto è il fegato, si scelgono alimenti acidi per nutrirlo e dolci per l'effetto calmante sul vento.

Al movimento **fuoco** appartiene il sapore amaro che porta verso il basso, favorisce lo svuotamento, asciuga l'umidità. È croccante, arrostito, grosso. In *estate*, il cuore è attivato e il caldo disperde l'energia, si useranno alimenti acidi con effetti astringenti e alimenti dal sapore amaro per nutrire il cuore.

Al movimento **terra** appartiene il sapore dolce che costruisce energia, nutre, sazia, armonizza, distribuisce, rilassa, inumidisce. È denso, farinoso, morbido, semiliquido. Nella *quinta stagione* quando prevale l'umidità e la milza è attivata, si sceglieranno alimenti dolci che tonificano, piccanti contro i ristagni dell'umidità, e amari per l'umidità interna.

Al movimento **metallo** appartiene il sapore piccante che muove verso l'alto e verso l'esterno, dinamizza, solleva il Qi verso l'alto, disperde l'energia. È secco, friabile, concentrato. In *autunno* quando prevale la secchezza e il polmone è attivato, si sceglieranno cibi piccanti e amari per equilibrarlo.

Al movimento **acqua** appartiene il sapore salato che ammorbidisce (in piccole dosi), dirige verso l'interno e verso le ossa, indurisce e disseca (in grandi dosi). È ricco di minerali. In *inverno* quando l'energia che prevale è il freddo che indurisce e blocca le circolazioni, si userà il salato che tonifica i reni.

I sapori sono l'effetto della trasformazione del cibo e il corpo estrae il jing Qi acquisito dai cibi.

3. La NATURA, xing, è la capacità di un alimento di produrre caldo o freddo, calmare o stimolare, rallentare o accelerare i processi metabolici. Le malattie dovute ad uno stato di deficit sono di *natura fredda*, come debolezza cardiaca, respiratoria, arti freddi... Le malattie da eccesso sono di *natura calda*, come febbre, mal di testa, ... per ritrovare l'equilibrio è bene utilizzare alimenti freddi per le malattie calde e viceversa.

Gli alimenti **legno** di natura tiepida yang e **fuoco** di natura calda iper yang tonificano, stimolano le funzioni del corpo, disperdono il freddo, riscaldano i meridiani, riscaldano stomaco/milza, fortificano l'energia e fanno salire il Qi. Indicati per raffreddori, tosse dolori muscolari, addominali, turbe della digestione, ...

Gli alimenti **metallo** di natura fresca yin e **acqua** di natura fredda iper yin disperdono il calore, rinfrescano il sangue, abbassano il Qi. Indicati per irritabilità, sete, febbre, stipsi, eruzioni cutanee, ...

Gli alimenti **terra**, di natura neutra, yin/yang, sono usati indifferentemente per le malattie da calore o da freddo.

4. **IL VALORE ENERGETICO**, Qi, determina la possibilità che un alimento ha di produrre effetti energetici sull'organismo.

5. La **FORMA**, Xing, si riferisce al colore, consistenza, capacità di idratare di un alimento. I colori hanno capacità vibratoria, risvegliano il desiderio, stimolano l'appetito e le papille gustative che in tal modo attivano la funzionalità di milza e stomaco e permettono una migliore assimilazione e digestione. Ogni alimento con il suo colore contribuisce al piacere degli occhi oltre a quello del naso e della bocca. Il verde è nelle verdure, è legato al legno e stimola le funzioni digestive. Il rosso della carne, di alcune verdure e frutti è in relazione con il fuoco e il cuore, ha virtù eccitanti e tonificanti. Il giallo dei cereali è correlato alla terra e alla milza, ha un carattere neutro e proprietà stabilizzanti.

Il bianco del metallo tonifica l'energia del polmone e del grosso intestino. Il nero legato all'acqua e ai reni è presente negli alimenti di colore scuro tonifica il jing e il sangue.

Gli alimenti per svolgere le funzioni nutritive devono essere elaborati in modo da estrarne quelle componenti energetiche che costituiranno la base della nutrizione del corpo. Il fulcro di queste trasformazioni sono i sei fu, i visceri cavi, Stomaco, Intestino tenue, Intestino crasso, Vescica, Cistifellea e Triplice riscaldatore, entro cui gli alimenti vengono trasportati e trasformati, che elaborano e non trattengono l'energia. Insieme ad essi vi è la milza, organo fondamentale. Grazie alla coppia milza - stomaco gli alimenti vengono ricevuti, decomposti e suddivisi in una componente energetica pura ed in una impura.

La componente pura viene in parte inviata al polmone dove l'energia alimentare si unisce a quella respiratoria, dando origine all'energia nutritiva ying Qi. Il polmone ha il compito di distribuire questa energia attraverso i meridiani a tutti gli organi, visceri e tessuti. Un'altra parte viene inviata al cuore, dove con l'apporto dei liquidi organici, viene trasformata in sangue. La parte più sottile delle sostanze estratte dalla milza dagli alimenti costituisce il Jing, l'essenza che immagazzinata nei vari organi viene poi distribuita ai tessuti, ai sistemi che ogni organo regge e protegge. Dopo aver nutrito e riparato eventuali lesioni di organi e apparati il Jing in eccesso viene raccolto e accumulato nei reni come riserva. Più l'organismo è sano e libero da malattie, più aumenta il quantitativo di Jing che viene depositato nei reni, da questo deposito l'organismo attinge in caso di bisogno. Durante la prima purificazione la milza estrae anche i differenti sapori che vengono portati agli organi di pertinenza, secondo le correlazioni dei cinque movimenti. La componente impura giunge all'intestino tenue, dove con una serie di successive purificazioni, viene prodotta l'energia difensiva wei. La parte rimanente, continua il suo tragitto e viene espulsa sotto forma di urine dalla vescica e di feci dal grosso intestino. Prima della produzione finale di feci il grosso intestino assorbe i sali minerali e i liquidi dei residui che ancora possono essere utilizzati, portando a termine il processo di separazione del puro dal torbido, in parte già compiuto dall'intestino tenue.

L'intestino tenue è il ministro che porta a termine le mutazioni. La milza è il ministro delle mutazioni. Lo stomaco è il ministro dei granai. Il fegato è il ministro del divenire e della pianificazione.

La caratteristica fisiologica della milza è di controllare la digestione, cioè il trasporto - trasformazione delle sostanze nutritive.



REGOLE DELLA DIETETICA CINESE

Per salvaguardare la salute è importante adeguarsi alle leggi che governano l'universo, osservando le quattro stagioni e adattarsi al freddo e al caldo. Le stagioni sono espressioni cosmiche dello yin e yang e il caldo e fresco dei suoi effetti sulla Terra e sull'Uomo.

La piramide alimentare della dietetica cinese prevede: 40% verdura, 30 % carboidrati, 10% frutta, 10% carne di pesce o volatili, 7 % uova e prodotti del latte, 3% grassi di origine vegetale, semi oleosi, frutta secca, dolci - spezie ed erbe aromatiche.

Altre indicazioni sono:

Mangiare con moderazione - rispettare le percentuali di ogni alimento - masticare bene - consumare gli alimenti a temperatura corporea - bere poco durante i pasti - seguire la stagionalità dei cibi - mangiare con regolarità oraria - mangiare con gioia - dopo il pasto aspettare un po' prima di riprendere le attività - massaggiare l'addome - bere molto tè lontano dai pasti - è importante fare attenzione alla temperatura delle bevande, ed evitare sempre quelle fredde che bloccano la digestione - fare movimento e godere dei pasti in compagnia.

In ogni stagione assumere alimenti che abbiano un sapore per sostenere l'organo corrispondente alla stagione. I sapori devono essere attenuati per non disperdere l'energia dell'organo correlato. Utilizzare la *natura* degli alimenti, calda, tiepida, neutra, fresca, fredda, per controbilanciare gli effetti del clima.

Un celiaco dovrebbe evitare tutti gli alimenti che danneggiano l'intestino e producono umidità, concentrandosi su cibi che rafforzano il "Qi", l'energia vitale, e che favoriscono l'assorbimento. Naturalmente dovrà cibarsi dei cereali senza glutine e pseudocereali, legumi, pesce, carne, verdure e frutta. È importante fare attenzione ai condimenti e alle combinazioni di sapori, privilegiando quelli che contrastano l'umidità (amaro, piccante) e limitando grassi, zuccheri e alimenti umidificanti (latte e derivati, dolci).

Il fatto che gli alimenti che contengono glutine, vengano male assorbiti indica un deficit del Qi di milza.

Dal Qi di milza deriva una buona parte dell'energia che utilizziamo per lo sviluppo del nostro corpo

e per lo svolgimento delle attività di tutti i giorni: il Qi acquisito con gli alimenti consente la crescita del nostro organismo e permette la conservazione e protezione del jing.

Il jing, la nostra quintessenza energetica, è la materia prima da cui derivano crescita, sviluppo e vitalità.

Il jing Qi congenito, del cielo anteriore, è la nostra impronta genetica, che i genitori ci hanno assegnato al momento del concepimento, che sarà utilizzato per portare a compimento il nostro destino. Nascosto e protetto dal sistema Rene, il jing Qi è prezioso, non può essere riformato, quindi non deve essere sperperato ma va sostenuto con una vita corretta.

Il jing Qi acquisito, del cielo posteriore, può essere sostenuto, protetto e alimentato da ciò che mangiamo, dall'aria che respiriamo. Quando è in esubero si può accumulare sostenendo il jing congenito.

Più un cibo è fresco più è ricco di jing. I più ricchi di jing sono quelli che contengono le potenzialità di una nuova vita, che potrebbero germogliare come semi, legumi, cereali, frutta, uova. L'importanza di un'alimentazione ricca e variata, composta di cibi freschi, ricchi di jing, riveste per il celiaco un'importanza fondamentale.

Il Qi è la sostanza più importante perché è il fulcro di ogni trasformazione. Si manifesta come una potenza: vento, calore, processi metabolici, ... Nell'uomo le sue funzioni sono quelle di trasformazione, propulsione e produzione del sangue e dei liquidi corporei, riscaldamento, nutrimento, movimento e attività degli organi e tessuti.

Secondo la legge dei 5 movimenti tutte le funzioni dell'apparato digerente sono collegate al movimento Terra, l'organo Milza è associato con il viscere Stomaco. La funzione dello stomaco di frammentare e omogenizzare i cibi, è coordinata con quella della milza di separare e muovere le essenze dei cibi. La funzione della milza, di trasportare il Jing Qi a tutto il corpo, dipende dal Qi dello stomaco. La milza, attraverso la digestione e il suo lavoro di trasformazione dei cibi e la distribuzione al corpo, produce Qi e sangue. Quindi il movimento terra è fondamentale per ogni trasformazione. Ogni trasformazione avviene sempre attraverso una prima accettazione ed è seguita dalla capacità di dare. La terra dapprima accetta il seme e dopo averlo trasformato favorisce lo sviluppo della pianta.

Il deficit di milza nella celiachia è sempre presente, e per tutta la vita. L'eliminazione del glutine dalla dieta è il primo passo da compiere per riacquistare la salute. Il deficit può portare catarri, bronchiti, ... a causa dell'umidità nel polmone; anemia, pallore, carenza vit B12, ferro a causa di deficit di xue; crescita ridotta, stanchezza, facilità alle carie se ne è la causa il deficit di yang Qi.

Il deficit di xue per la MTC porta a conseguenze anche sullo Shen, soprattutto se è il sangue del

sistema Cuore a esserne coinvolto.

La parola Shen ha molteplici significati, per la celiachia importante è lo Shen che indica la sfera emozionale, mentale e spirituale che parte dal sistema Cuore e si irradia attraversando tutti gli organi e sistemi. Lo stato del cuore e del sangue ha effetti sulle attività emozionali per il legame che il cuore ha con l'intestino tenue, suo viscere correlato.

L'intestino tenue svolge un'importante funzione nel metabolismo dei liquidi, soprattutto per l'assimilazione della quota pura dei liquidi alimentari, ed è questa funzione che lo lega al cuore che governa il sangue e, quindi i liquidi. L'assimilazione della quota pura prevede una separazione da quella impura, e questa funzione che l'intestino svolge a livello organico è assimilabile a livello emotivo a quella del cuore: l'intestino tenue sostiene il cuore nel comprendere ciò che è essenziale da ciò che non lo è, lo aiuta nell'elaborazione dei dati che il cuore acquisisce attraverso le sensazioni e le emozioni che vive.

Un deficit di Milza prolungato compromette l'assimilazione e crea un deficit nel sangue di cuore e anche un deficit nel sangue di fegato.

I sintomi di un deficit di sangue possono essere carnagione pallida e spenta, comprese le labbra, pelle e capelli secchi e fragili, insonnia, difficoltà a addormentarsi, astenia, palpitazioni, dispnea da sforzo, depressione, ipersensibilità, senso di inferiorità, poca motivazione.

Per il sistema fegato possono esserci disturbi anche legati alla vista, crampi muscolari, ritardi mestruali e amenorrea, mal di testa.

Per il sistema cuore troviamo palpitazioni, stati di ansia, tachicardia, nervosismo, confusione e scarsa memoria e facilità a dimenticare. Per il legame con l'intestino tenue poca chiarezza nei pensieri, apprensione e sonno disturbato. Siamo confusi perché non riusciamo a capire che cosa sia giusto e cosa sbagliato, non riusciamo a separare il torbido dal puro, siamo in preda alla confusione e a indecisione.

A causa del deficit di Milza, chi ne soffre accumula eccessive scorie nel tratto intestinale, che porta alla formazione di calore con aggiunta di più o meno umidità, disturbi come il gonfiore addominale, con possibili dolori, formazione di gas, scariche diarroiche, con possibile presenza di cibo indigerito nelle feci.

Gli alimenti dovranno essere il più possibile nutrienti, è meglio scartare molti dei prodotti per i celiaci già pronti e presenti sul mercato che sono pieni di additivi e zuccheri raffinati e di farine lavorate chimicamente per essere deglutinati. Questi alimenti per la medicina cinese sono considerati fonte di umidità. È meglio nutrirsi con cibo che previene la formazione di umidità e calore con alimenti ricchi di jing per qualità e freschezza, così tutti i sistemi traggono giovamento. Importante

che sia leggero da digerire e sia cucinato affinché venga assimilato.

Con i cereali privi di glutine si utilizza il sapore dolce, che appartiene anche ai legumi.

Il sapore dolce tonifica, nutre e armonizza, portando un po' di umidità, è necessario fare attenzione alle combinazioni e agli abbinamenti dei cibi. Il binomio dolce - acido aumenta la produzione di umidità, mentre il binomio dolce - amaro è più bilanciato perché il sapore amaro aiuta ad asciugare l'umidità.

Il sapore piccante e aromatico favoriscono il fluire più armonico del Qi proveniente dagli alimenti.

Con il sapore piccante bisogna far attenzione a non eccedere.

Il sapore salato è utile per garantire un nutrimento profondo e fornire il Qi al sistema Rene.

É indicato consumare:

le **proteine**: pesce, carne, pollame, uova e legumi, semi oleosi.

le **verdure**: sono quasi tutte benefiche.

la **frutta** va consumata con moderazione seguendo la natura energetica (dolce, acida, ...).

Nella tradizione culinaria orientale per sostenere la varietà e la qualità del microbiota rivestono importanza gli alimenti fermentati perché l'intestino, come parte di un sistema milza deficitario, tenderà ad essere debole e andrà tenuto pulito e tonificato. La fermentazione inoltre risulta come una predigestione, un aiuto in più per il sistema milza, come il miso e la salsa di soia purché senza glutine, il kefir, i crauti che nella fermentazione formano acido lattico (e vitamina B) che aiuta la mucosa intestinale danneggiata a ricostituirsi.

Cibi da consumare con attenzione

Condimenti: Evitare la salsa di soia, il miso e altri prodotti fermentati che potrebbero contenere glutine.

Grassi: Limitare i grassi animali e quelli processati.

Dolci: Ridurre il consumo di zuccheri raffinati e dolci, che possono produrre umidità.

Latti e derivati: Consumare con parsimonia, poiché possono intralciare il lavoro della milza.

RIFLESSOLOGIA

“ Il massaggio è qualche cosa che si comincia e non si finisce mai, che continua indefinitamente e che diviene progressivamente più profondo, più elevato.

Il massaggio è un'arte sottile, non si tratta soltanto di abilità, ma piuttosto di amore.

...”.

Bhagwan Shree Rajneesh

La riflessologia plantare è una pratica terapeutica che si basa sul principio che i piedi rappresentano un ologramma della mappa del corpo umano, sui quali sono incise le terminazioni nervose collegate con tutti gli organi e gli apparati del nostro corpo. Le disfunzioni e sofferenze di un organo sono informazioni che mediante il sistema dei nervi giungono al cervello, il quale le elabora, le metabolizza e trasmette alla periferia attraverso il sistema nervoso periferico; le vie sono quindi: organo-cervello-piede / piede-cervello-organo.

La pelle è il primo organo di senso a svilupparsi, parte dall'ectoderma che è lo stesso foglietto embrionale dal quale ha origine il sistema nervoso. La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, trasmette le informazioni sensoriali al cervello, difende l'organismo da traumi, stress termico, aggressione di batteri, virus e tossine ambientali. L'epidermide è innervata da una rete di fibre nervose che giunge in profondità nel derma e si collega al midollo spinale, fino al cervello. Il massaggio riflessologico è un'azione meccanica che si trasforma in una reazione chimico - elettrica attraverso il sistema nervoso favorendo l'omeostasi, rilasciando endorfine.

Punti riflessi specifici corrispondono ai vari organi e sistemi. Stimolando, con il massaggio, questi punti, si possono ottenere benefici per la salute e per il benessere di tutto il corpo attivando i processi di autoguarigione per riequilibrare le alterazioni energetiche. Il tocco carezzevole del riflessologo ha l'obiettivo di riattivare le onde vivacizzanti del campo energetico per sciogliere squilibri e blocchi. La qualità del tocco, intenzionale promuove la guarigione.

La riflessologia plantare può offrire un buon sostegno alla nostra salute, riesce a ristabilire la funzionalità metabolica, dà un supporto significativo per chi è affetto da celiachia, stimolando il sistema digestivo e promuovendo la guarigione naturale.

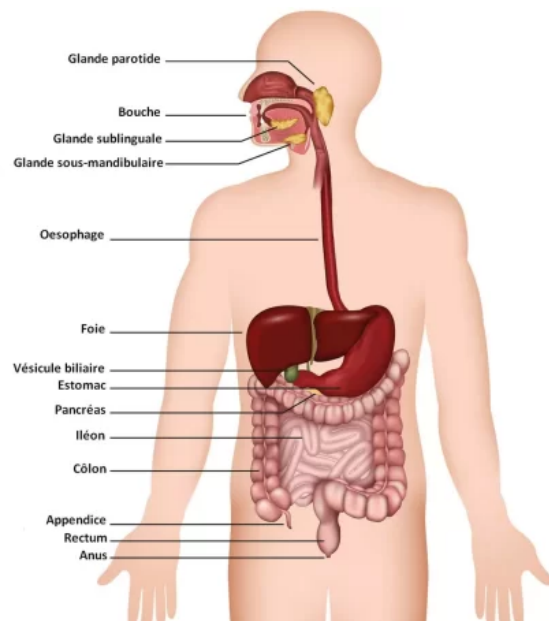
Con il massaggio riflessologico si migliorano le funzionalità gastrointestinali e si agisce sugli organi coinvolti nella malattia celiaca e quelli che riguardano il sistema immunitario. La nostra difesa immunitaria agisce: impedendo agli organismi estranei di entrare nel corpo, barriera fisica; eliminan-

do quelli eventualmente entrati, risposta infiammatoria/difesa aspecifica-innata; conservando la memoria delle difese, risposta immunitaria/difesa specifica-acquisita.

Il sistema linfatico è coinvolto sia nella difesa aspecifica che in quella specifica. Costituito da una fitta rete di vasi e linfonodi; da tonsille, adenoidi, appendice e milza; include anche timo e midollo osseo (organi linfatici primari, in cui si producono e maturano i linfociti).

ORGANI DELL'APPARATO DIGERENTE

La digestione è il processo attraverso il quale gli organi coinvolti intervengono sul cibo ingerito, sia meccanicamente che chimicamente, in modo che possa venire assorbito e fornire quindi nutrimento al corpo. La digestione è un processo che inizia nella bocca con la masticazione e l'impastamento del cibo con la saliva che contiene degli enzimi. Poi il bolo alimentare entra nel canale digerente dove il cibo viene ridotto a sostanze solubili e assorbibili. Il materiale utilizzabile viene assorbito dal corpo e i prodotti di scarto vengono



eliminati. Il canale digerente è formato da: bocca, faringe, esofago, stomaco, intestino tenue, colon o intestino crasso e retto, ano. Gli organi associati al sistema digerente includono: le ghiandole salivari, il fegato, la cistifellea e il pancreas. La funzione primaria della bocca nel processo digestivo è soprattutto meccanica: il cibo viene masticato dai denti che lo riducono in piccole parti e lo impastano di saliva. La faringe serve a far passare il cibo dalla bocca all'esofago che lo porta allo stomaco attraversando il torace e lo iato esofageo del diaframma. Nello stomaco avvengono contrazioni ondulatorie dall'alto in basso per modificare chimicamente le sostanze alimentari e renderle più assorbibili mescolandole ai succhi gastrici. Nello stomaco si secernono quasi 3 litri di succhi gastrici al giorno che contengono: acido cloridrico, pepsina e altri enzimi necessari per decomporre le proteine e altre sostanze alimentari. La pepsina decompone le proteine. Altri succhi riducono il cibo a una consistenza semiliquida, detta chimo. Le contrazioni muscolari o peristalsi dello stomaco agitano violentemente il cibo con gli enzimi e lo fanno muovere verso il piloro e nel duodeno, il tratto iniziale dell'intestino tenue. L'intestino tenue è l'organo che riveste il ruolo principale nel sistema digestivo. È qui che avviene la maggior parte dell'assorbimento dei nutrienti provenienti dal cibo

che ingeriamo. Si divide in 3 sezioni: duodeno, digiuno e ileo. La valvola ileocecale è la sezione inferiore dell'ileo, punto d'unione del cieco e del colon. Le funzioni dell'intestino crasso sono l'assorbimento dell'acqua e l'eliminazione del muco e del materiale di scarto. L'intestino crasso si divide in: colon ascendente, trasverso, discendente e sigmoide. Il colon passa poi nella regione pelvica a livello delle vertebre sacrali e diventa retto.

Se l'intestino tenue non funziona correttamente, il nostro corpo non riesce ad assorbire in modo efficace vitamine, minerali e gli altri nutrienti essenziali, portando a carenze nutrizionali e vari disturbi di salute che includono infiammazioni, sindrome dell'intestino irritabile (IBS), eccesso di batteri nell'intestino tenue (SIBO), malassorbimento, celiachia. Questi disturbi possono manifestarsi con diversi sintomi.

I **benefici** della riflessologia plantare per l'intestino tenue mirano a:

- Migliorare la digestione, favorendo la motilità intestinale e l'assorbimento dei nutrienti.
- Ridurre l'infiammazione, alleviando sintomi come gonfiore e dolore addominale, diarrea, anemia.
- Sostenere il sistema immunitario, attraverso un miglioramento della salute intestinale.
- Ridurre la tensione muscolare e favorire il rilassamento.
- Alleviare o ridurre lo stress e l'ansia attraverso il rilassamento, che favorisce una migliore risposta autoimmune.
- Migliorare la circolazione del flusso sanguigno, contribuendo al trasporto di ossigeno e nutrienti.
- Ridurre le infiammazioni cutanee.
- Migliorare l'idratazione della pelle: una buona digestione aiuta il corpo a mantenere un adeguato equilibrio idrico.
- Ridurre il dolore cronico associato alle condizioni autoimmuni, stimolando il rilascio di endorfine, antidolorifici naturali del corpo.
- Contribuire a una rigenerazione energetica di cui gli autoimmuni ne hanno bisogno, sentendosi spesso stanchi.
- Favorire un sonno migliore.
- Migliorare il benessere mentale ed emotivo promuovendo la consapevolezza.

Prima di iniziare un trattamento è importante fare la "conoscenza" dei piedi, osservando ogni piccolo particolare sia con la vista che attraverso il tatto. Esaminare la morfologia: forma, temperatura, consistenza, loggia energetica dominante, colore della pelle, tipo di odore, aspetto delle unghie e alterazioni, proporzioni, altezza dell'arco plantare, stortura delle dita, sporgenze ossee, gonfiore, indurimenti dei tessuti, localizzazioni di callosità e calli, presenza di screpolature, tagli, verruche,

avvallamenti, ... Notare gli **elementi in eccesso** (gonfiore, ristagni, infiammazioni, indurimento dei tessuti) e **gli elementi in difetto** (ipotonia, abbassamento delle difese immunitarie, diminuzione della peristalsi). È importante fare un'anamnesi familiare e una relativa al paziente, sia remota che prossima.

Il tipo di massaggio è sempre personalizzato.

Per un trattamento mirato verranno stimolati i punti riflessi che corrispondono agli organi e apparati coinvolti dalla malattia celiaca, attivando un rinforzo energetico, basato sull'equilibrio dei 5 elementi della Medicina Tradizionale Cinese.

Si inizia il massaggio usando tecniche di rilassamento per far distendere la persona e permettere che i suoi piedi si abituino alle mani massaggianti. Una volta valutato il piede e la persona si decide su quali punti è meglio agire.



Si effettua una manipolazione di contatto iniziale utilizzando le tecniche di apertura: dieci carezze circolari sul malleolo interno, carezze sul dorso del piede, flessione ed estensione del piede facendo presa sul calcagno, sfregamento laterale del piede, scioglimento della caviglia, massaggio circolare di ogni polpastrello con pollice e indice, flessione di ogni dito del piede facendo presa sui metatarsi, estensione delle dita inserendo le dita della mano nelle dita del piede e tirare delicatamente, carezze sulla zona del sonno epifisi prossimale 4° e 5° metatarso, per favorire il paziente a ricevere il trattamento.

Si passa ai punti che favoriscono il rilassamento e la riduzione dello stress:

1. Verrà trattato il **SISTEMA NERVOSO**, per abbassare le tensioni e riportare il paziente ad uno stato di calma, per equilibrare i livelli di dopamina, ossitocina e serotonina.

- **Colonna vertebrale, sistema nervoso centrale e periferico:** visione cresta mediale di entrambi i piedi. Bruco e stop point.

Per la sua importanza nel controllo nervoso del colon; in particolare andremo a trattare la zona lombare e sacrale, dato che molte terminazioni nervose che controllano il colon partono da queste vertebre.

- **nervo vago:** puntuale rotatorio zona mediale testa primo metatarso fino a sotto la testa distale.

Il nervo vago, oltre ad essere il principale rappresentante delle fibre nervose che compongono il sistema nervoso parasimpatico, la sua attività è quella di regolare l'attività degli organi interni tra cui anche l'intestino. Si agisce sul sistema nervoso parasimpatico stimolando la calma, le attività digestive, la tesaurizzazione dell'energia e l'aumento dell'attività peristaltica.

- **diaframma:** epifisi distale 2° metatarso, puntuale rotatorio, nell'ispirazione lascio, nell'espiazione entro. Il diaframma è una lamina muscolo-tendinea costituita da muscolatura liscia e striata, che separa la cavità toracica dalla cavità addominale, presenta due cupole, una a destra e una a sinistra. La cupola destra è in relazione con il fegato, mentre a sinistra con stomaco e milza. Il diaframma si inserisce a livello sternale, costale e a livello lombare. Il diaframma è in connessione anche con il cuore e il colon ed è un muscolo che svolge un ruolo fondamentale nella respirazione. Esso nasce dal mesoderma ed è innervato principalmente dal nervo frenico, che deriva dal ramo del plesso cervicale. Il diaframma influenza l'attività del fegato e della milza, quindi, un alterato movimento di questo, andrà a limitare l'eliminazione di tossine e la produzione di linfociti che determinerà un indebolimento del sistema immunitario.

- **plesso solare** epifisi distale 3° metatarso, puntuale rotatorio, piede dx antiorario, piede sn orario. Il plesso solare è un insieme di fibre nervose del sistema simpatico, che si collocano sotto il diaframma e si dipartono verso i visceri addominali, coinvolgendo stomaco, intestino, fegato, reni, ghiandole surrenali. Per la sua collocazione centrale nel corpo, è stato spesso identificato come centro di energia e sede dei sentimenti e delle emozioni. Le emozioni hanno un grande effetto sul sistema digerente. Il plesso solare rappresenta il nostro sole, il nostro centro di energia. Da qui assorbiamo l'energia solare che, nutrendo il nostro corpo eterico, mantiene e vitalizza il nostro corpo fisico. Riduce lo stress e migliora la risposta immunitaria.

2. **Asse dello stress**, che corrisponde alle ghiandole endocrine, ossia l'asse ipotalamo-epifisi-ipofisi e tiroide-surrenali, tramite il suo trattamento dà maggior rilassatezza a tutto il fisico. Nello specifico:

- **Ipotalamo**, punto interno del polpastrello della seconda falange del primo dito, controlla e gestisce il sistema nervoso autonomo, è in grado di modificare la motilità viscerale, il ciclo sonno-veglia, la temperatura corporea, l'espressione degli stati emotivi, induce il rilascio di serotonina e stimola il sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

- **Epifisi** o ghiandola pineale: punta della seconda falange del primo dito. Secerne la melatonina, ormone che regola il ritmo cardiaco, e ha un effetto sedativo su tutto l'organismo.

- **Ipofisi** o ghiandola pituitaria: visione plantare entrambi i piedi, nella parte centrale della seconda falange del primo dito, viene stimolata dall'ipotalamo a rilasciare gli ormoni nel sangue.

- **Tiroide:** entrambi i piedi, visione plantare, sulla testa del primo metatarso, sul sesamoide centrale.

- **Paratiroide:** entrambi i piedi, visione plantare, sulla testa del primo metatarso sul sesamoide esterno.

- **Ghiandole surrenali:** appena sopra il punto energetico del rene, puntuale, aiutano a ridurre l'infiammazione che può essere causata dalla celiachia, sostengono il tono muscolare che favorisce l'azione peristaltica nel tratto intestinale.

3. Punti riflessi principali del **SISTEMA DIGERENTE** seguendo il percorso del cibo:

Punto riflesso della **bocca**, comprende le ghiandole salivari: le parotidi, le sottomandibolari e le sottolinguali, si trova a tre quarti dell'alluce partendo dalla punta. Sotto c'è il punto riflesso della **faringe**. La funzione della bocca è meccanica attraverso la masticazione.

Il riflesso dell'**esofago**: si trova sul piede sinistro, spazio infraosseo nell'incavo tra il primo e il secondo dito dove si immette nella zona relativa allo stomaco.

- **Stomaco:** entrambi i piedi, sotto la testa del primo metatarso. Modifica chimicamente le sostanze alimentari per renderle più assorbibili.
- **Fegato:** visione plantare, piede destro, area attorno alle teste distali del 4° e 5° metatarso. È la zona che circonda la cistifellea. Il fegato produce la bile, Bruco dall'esterno all'interno. Il fegato, organo spazzino, permette di purificare il nostro organismo dai cataboliti immagazzinati nel tempo.
- **Cistifellea** o colecisti: epifisi distale 4° metatarso piede dx, puntuale rotatorio. È il contenitore della bile prodotta dal fegato. Emulsiona i grassi permettendo la loro digestione e l'assorbimento, serve anche da lubrificante nell'intestino.

Stimolare l'area riflessa del fegato e della colecisti fa aumentare la produzione e la secrezione di bile, la quale, ha un'ottima azione peristaltica sull'intestino con conseguente evacuazione.

- **Pancreas:** la testa del pancreas si colloca nell'ansa duodenale, piede dx, primo metatarso, terzo prossimale; il corpo e la coda sul piede sn, primo metatarso, terzo prossimale. È responsabile della secrezione di insulina e glutadione nel flusso sanguigno per garantire il tasso di zucchero ematico al giusto livello.
- **Polmoni:** visione plantare, entrambi i piedi, teste distali 2° e 3° metatarso e parte delle prime falangi del 2° e 3° dito.
- **Intestino tenue:** visione plantare, entrambi i piedi. Area situata negli interstizi dei cuneiformi, dello scafoide, dell'astragalo e del calcagno. Rotazione in senso orario lievemente profonda con indice e medio chiusi a pugno. Contribuisce alla salute della flora intestinale, fondamentale per un sistema immunitario forte. Movimento fuoco.

Valvola ileo-cecale: puntuale circolare per 1 minuto.

- **Colon o intestino crasso:** visione plantare, si inizia dal piede destro con il colon ascendente, che parte dal punto della valvola ileocecale salendo sulla parte laterale/plantare esterna del cuboide;

si prosegue con il colon trasverso sotto la linea diaframmatica andando anche sul piede sinistro. Il colon discendente lo troviamo scendendo sul cuboide seguendo anatomicamente il canale che viene a generarsi sull'articolazione cuboide - calcaneare, continuando poi con il sigma e il retto, ano.

- **Sigma:** sul piede sn, sotto la zona corrispondente all'intestino tenue.
- **Retto:** su entrambi i piedi visione mediale interna sotto l'area riflessa della vescica. Del tratto terminale unico e centrale ne troviamo: la porzione sn sul piede sn, la porzione dx sul piede dx.
- **Ano:** entrambi i piedi, v. laterale interna, nella piccola cavità generata dalla tuberosità posta superiormente - posteriormente, eliminazione rifiuti/feci, gas.

- **4. APPARATO URINARIO:** per eliminare i rifiuti e le tossine accumulate e per mantenere l'ambiente interno del corpo in uno stato di equilibrio. Il sistema urinario è responsabile dell'eliminazione dell'urina che trasporta la maggior parte dei prodotti di scarto provenienti dalle cellule.
- **Rene:** puntale rotatorio ad uncino, il punto energetico del rene si trova sotto l'epifisi distale del 3° metatarso, nella depressione tra la seconda e la terza articolazione metatarso/falangea quando le dita del piede sono in flessione plantare. Favorisce la disintossicazione.
- **Rene, uretere, vescica urinaria:** bruco uscendo a ventaglio sulla vescica. Ogni 3 passaggi eseguire il giro del rene seguendo il corso del meridiano.
- **Vescica:** bruco a ventaglio.

5. APPARATO LINFATICO, punti riflessi che riguardano il sistema immunitario, circolazione linfatica superiore, addominale e inferiore, permette di drenare tutte le scorie e le tossine presenti nell'organismo attraverso le "stazioni" di raccolta, considerati avamposti di difesa per virus e batteri.

- **Milza:** puntuale, visione plantare, piede sinistro, punto del terzo prossimale dello spazio infraosseo tra il 4° e 5° metatarso. Per scaricare pensieri e tensioni. La sua funzione principale è produrre anticorpi, pertanto trattando questo punto riflesso, si intensificano le difese immunitarie.
- **Timo:** visione dorsale, entrambi i piedi, epifisi distale 1° metatarso.
- **Cisterna di Pequet:** centro raccolta linfa, puntale rotatorio visione mediale, entrambi i piedi, si trova a livello dell'astragalo, nella depressione che si crea spingendo il piede a 90°.
- **Linfatico superiore:** entrambi i piedi, gli spazi interdigitali, spremitura con pollice e indice di ogni spazio infradigitale.
- **Linfatico paravertebrale:** bruco, visione mediale, entrambi i piedi, la parte carnosa ai lati della colonna vertebrale.
- **Linfatico addominale inguinale:** bruco, dal malleolo interno a quello esterno.

- Si conclude il trattamento con le manovre di chiusura: dieci carezze circolari ai malleoli interni ed esterni, sfregamento laterale del piede, carezze circolari sulla zona del sonno e poi si ringrazia.

Per il trattamento si utilizzano le tecniche manuali del bruco e di digitopressione, ovvero la pressione con le dita, in particolare del pollice, sui punti riflessi. È consigliabile eseguire movimenti circolari e lineari, esercitando una pressione che non provochi dolore.

La durata della stimolazione di ogni punto può variare da 1 a 2 minuti, a seconda delle esigenze individuali.

I nostri piedi riflettono il nostro legame con il mondo e il nostro equilibrio.

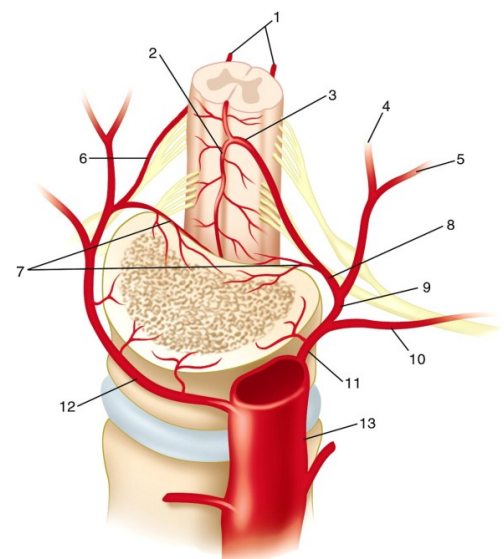
METAMERI, ORGANI ED EMOZIONI

I **metameri** sono **segmenti muscolari** della schiena collegati direttamente al sistema nervoso simpatico tramite i nervi spinali.

A ciascun metamero corrisponde una **zona riflessa** attribuita a un determinato organo; i disequilibri degli organi interni si riflettono sulla fascia corrispondente sotto forma di tensione muscolare e cutanea.

Ciascun organo trasmette al segmento muscolare e alla cute le proprie disarmonie e, in maniera corrispondente, le azioni manipolatorie agite sul segmento cutaneo e muscolare trasmettono l'informazione all'organo.

Secondo la medicina tradizionale cinese a ciascun organo viene associata un'emozione. I metameri registrano tutte le emozioni che tratteniamo dentro di noi manifestando tensioni. Le emozioni



scorrono sul corpo attraverso il sistema nervoso e si riversano sui vari organi tramite i metameri.

I metameri sono distinti a seconda dell'organo che riflettono:

Tiroide: zona cervicale, viene associato lo stato d'animo della gioia.

Polmoni: Zona cervicale-dorsale, associati alla tristezza.

Cuore: Zona tra l'ultima vertebra cervicale e la seconda toracica, associato alla gioia.

Fegato: Zona toracica, viene associato lo stato d'animo della rabbia.

Vescica biliare: Zona toracica, associati alla rabbia.

Milza e pancreas: Zona tra le vertebre toraciche e lombari, associati alla preoccupazione.

Stomaco: Zona toracica-lombare, associato alla preoccupazione.

Reni: Zona lombare, associati alla paura.

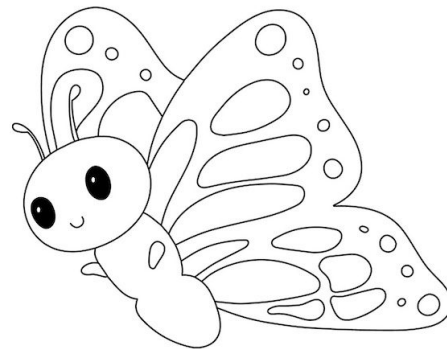
Intestino crasso: Zona sacrale, associato alla tristezza.

Intestino tenue: Zona sacrale, associato alla gioia.

Vescica: Zona sacrale, associata alla paura.

IL TOCCO METAMORFICO

Il tocco metamorfico è una preghiera



“Il tempo è azione o cambiamento. Fino a quando si muove nel tempo l’uomo è apparentemente sano; è malato nella misura in cui è bloccato nel tempo. Essere bloccati nel tempo è restare attaccati ad un qualsiasi momento, sia che si tratti di cinque minuti fa o di un momento qualsiasi nel tempo della storia di altri secoli. Essere in grado di allentare nel soggetto la struttura tempo significa attivare il potenziale di cambiamento e di movimento e di andare verso il momento presente. Questo movimento in avanti è innato nell’uomo; è una volontà, un desiderio conscio e/o inconscio di cambiare per il meglio”. Robert St. John da “METAMORFOSI”

Robert St. John, naturopata e riflessologo inglese, ideatore della tecnica metamorfica, negli anni sessanta, e poi perfezionata da Gaston Saint-Pierre, intuì che molti disagi del corpo riflessi nei piedi potevano essere messi in rapporto con un blocco dei riflessi spinali. Secondo la Tecnica Metamorfica, la colonna vertebrale è la detentrica di tutto ciò che avviene nei nove mesi del pre concepimento, concepimento, post concepimento, movimento nel grembo, pre nascita, nascita e nei mesi seguenti alla nascita. Tutte le esperienze vissute in questo periodo lasciano segni profondi, presenti nel carattere e nel comportamento di ognuno di noi, assieme alle nostre attuali modalità di vita, quale risultato di tutte le influenze presenti al concepimento.

Si lavora sul fisico, raggiungendo la mente e le parti più sottili, per riattivare l’energia riequilibratrice della persona che riceve il massaggio in modo tale che possa rimettere a fuoco e rielaborare il periodo prenatale. L’operatore agisce come catalizzatore che consente al soggetto di smuovere i blocchi energetici ed emotivi, di operare cambiamenti nei suoi schemi di condizionamento, creatisi durante il periodo di gestazione, pre e post, sciogliendo una struttura interna del corpo. Lo scopo è lavorare con la forza vitale, ed è la forza vitale del paziente che trova diverse modalità per agire e permettere il cambiamento nel modo di essere. Essenziale nella guarigione è liberare le energie, quindi è la stimolazione dell’energia ad attivare il potere della guarigione. Si lavora con il principio di tutte le cose, la vita; e il lavoro di trasformazione è compiuto dalla vita stessa.

Questi blocchi hanno dato forma ai nostri schemi fondamentali di comportamento e di salute. I blocchi coincidono con emozioni come la paura di dover nascere, i traumi, il senso di comunione con la madre e quello di separazione da lei; coincidono anche con la registrazione nel nostro corpo degli effetti delle emozioni della madre in attesa, che il feto percepisce. Questi schemi di comportamento influenzano tutta la nostra esistenza. Gli stimoli sensoriali e psicologici ricevuti nelle set-

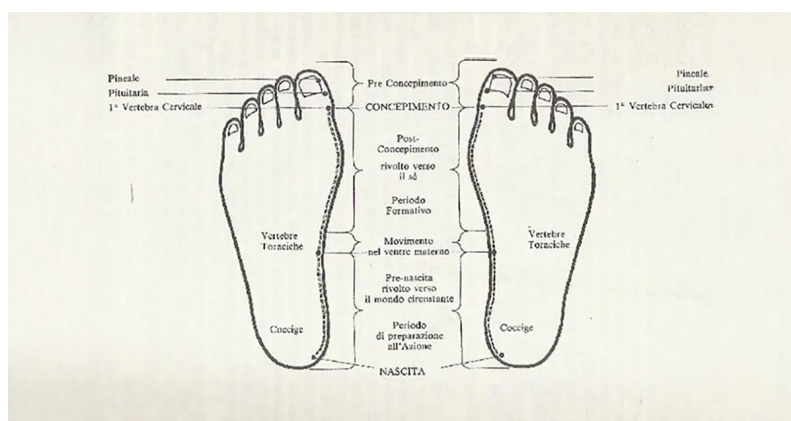
timane della gestazione lasciano tracce profonde sul piano fisico e sulla vita di relazione del nascituro. Dal movimento del concepimento fino alla nascita, il corpo si espande e passiamo attraverso continui cambiamenti. La storia delle trasformazioni del feto si iscrive sull'asse portante della nostra vita, la colonna vertebrale che sostiene tutto il corpo e contiene il midollo spinale; lungo questo percorso scorrono tutte le nostre sensazioni, movimenti e azioni, dalla periferia al centro del nostro corpo e viceversa. Nello sviluppo intrauterino, la colonna si allunga dalla base del cranio fino al bacino e si espande verso l'esterno, con le vertebre, e dal midollo spinale originano i nervi che raggiungono ogni parte del corpo. Allungamento ed espansione sono gli stessi movimenti principali che portano l'embrione a essere feto.

La tecnica metamorfica riproduce dolcemente questo viaggio per risvegliare e trasformare le esperienze che l'hanno accompagnato, per uscire dagli schemi. Induce ad un rilassamento profondo che permette di superare i blocchi interiori, la resistenza della mente e di attivare il potenziale di riequilibrio per il benessere.

Il periodo di gestazione è riflesso lungo la zona corrispondente alla colonna nei piedi, e nelle mani e in alcune zone della testa. Il tocco del massaggio è un tocco leggerissimo, appena percepibile sui punti riflessi dei piedi, delle mani e della testa, che stimola il campo energetico. Si accarezza molto delicatamente, con estrema dolcezza come se al nostro contatto ci fosse un neonato. Vengono trattate queste parti del corpo perché sono la sede di funzioni fondamentali primarie che caratterizzano l'essere umano: il movimento, l'azione, il pensiero.

Il massaggio ai piedi, ponte tra la nostra parte fisica e spirituale: mette a fuoco il processo di cambiamento dentro l'individuo. Può influenzare la maniera in cui ci si muove nel mondo e il modo di sentire nei confronti della direzione che si vuole prendere. I piedi rappresentano il centro del movimento, corrisponde agli stadi della pre-nascita e della nascita nello schema prenatale, sono collegati con il comportamento sociale.

Il massaggio alle mani, canale della comunicazione: si liberano sia la capacità di agire all'interno della corrente del mutamento, la creatività, sia i sentimenti riguardo lo scopo della vita. Le mani sono correlate al centro dell'azione, corrisponde allo stadio del post - concepimento, agli aspetti



personali del proprio essere. Il massaggio della testa, canale con il cielo: considerata centro della pianificazione, centro della comunicazione attraverso cui si percepisce il mondo. Aiuta a liberare la capacità di pensare, governare la vita. Il centro del pensiero, corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento, è in relazione alla facoltà di ricevere e comprendere l'energia e la conoscenza.

Gaston Saint-Pierre ha identificato nove principi universali legati alla saggezza antica, che permettono di liberarsi dai condizionamenti e sviluppare il proprio potenziale.

Cinque principi appartengono al mondo fisico, spazio, tempo, materia: Principio del Genere o dualità, Principio della Causalità, Principio della Corrispondenza, Principio del Ritmo, Principio della Polarità.

E quattro principi appartengono a dimensioni più sottili al di fuori dell'universo fisico: Principio della Vibrazione, Principio del Mentalismo o dell'Impulso Creativo, Principio della Visione profonda, Principio della Comunicazione/comunione.

Principio del Genere o dualità: simboleggia due polarità opposte, il maschile e il femminile che attraverso la loro unione danno vita all'intera manifestazione. Nel corpo fisico questa risonanza è associata ai piedi e alle gambe, da qui l'importanza di essere ben radicati nella Terra. L'integrazione di maschile e femminile conduce a un senso di sicurezza riguardo al proprio fondamento interiore di femminilità e alla propria autorità interiore.

Principio della Causalità: si riferisce alla legge di causa effetto. I nostri condizionamenti, legati al passato, determinano che i nostri pensieri non siano altro che la risposta del nostro bagaglio di esperienze. La metamorfosi implica la possibilità di uscire dalle nostre abitudini e ripetizioni per poter realizzare il nostro potenziale.

Principio della Corrispondenza: implica che ogni cosa nel cosmo sia collegata a tutte le altre. Non esiste separazione tra corpo e mente. La sensibilità verso questo principio conduce alla responsabilità e alla compassione, è collegato all'idea di passaggio, al movimento di trasformazione da uno stato all'altro.

Principio del Ritmo: il ritmo è visibile ovunque, è l'oscillazione tra due poli. Il ritmo è alla base di salute e malattia, successo e fallimento. Quando i poli perdono la loro polarità avviene una trasformazione, sorge una nuova modalità, uno schema vecchio muore e si manifesta una nuova creazione, e ciò indica un procedere.

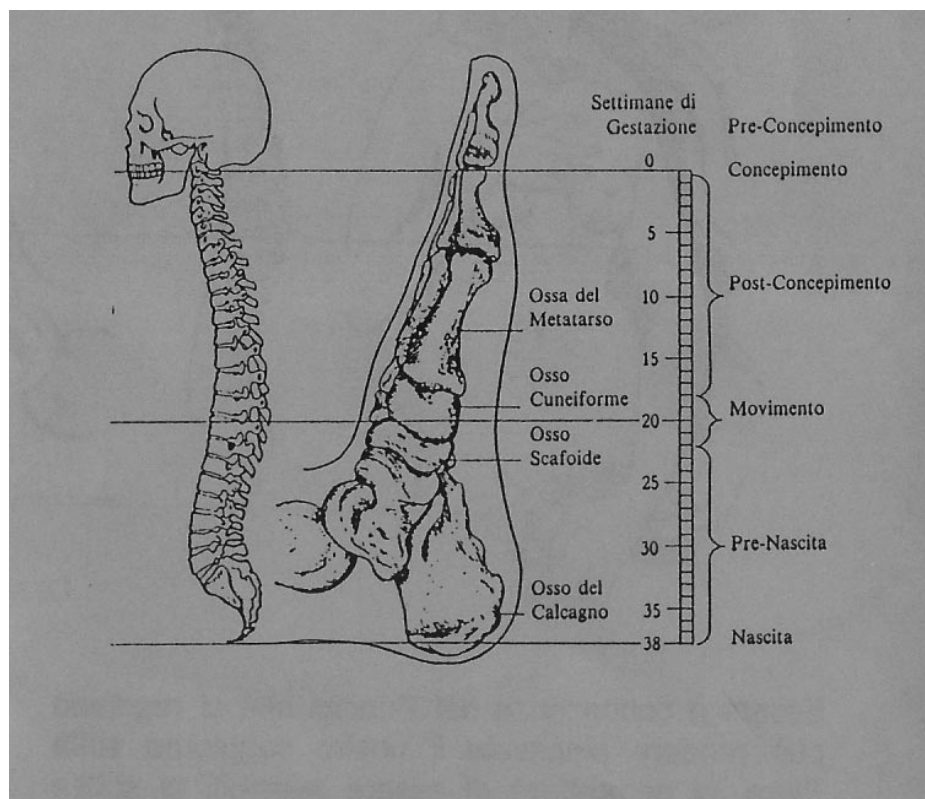
Principio della Polarità: ogni cosa ha due aspetti, la tensione dinamica fra di essi si chiama polarità. Un polo non può esistere senza l'altro: buono- cattivo, maschile -femminile, conflitto - armonia. È impossibile separare queste coppie, se evitiamo la nostra ombra diviene più potente. Dobbiamo

accoglierla e affinché diventi una forza liberatrice per non essere più prigionieri di catene soffocanti.

Principio della Vibrazione: ponte fra la dimensione trascendentale e l'universo, è un'energia senza tempo, infinita che desidera creare. Ogni individuo, ogni cellula possiede la sua propria originale vibrazione, caratterizzata dal rapporto di contrazione - espansione. La trasformazione più profonda comporta un passaggio a vibrazioni sempre più selettive, più vicine alla frequenza della luce.

Principio del mentalismo o dell'Impulso Creativo: il mondo quotidiano, quello vero, appare fisico tangibile, sequenziale; a livello più sottile, questo mondo, può essere provato come vibrazione. La capacità di contattare il questo principio, dà la possibilità di accedere in un nuovo regno, di essere presenti al nuovo, le cui caratteristiche sono più luce, beatitudine e intelligenza. Viviamo nella realtà del mondo quotidiano, ma è possibile che ci ricordiamo o intuiamo il regno della luce e dell'amore.

Principio della visione profonda: l'impulso creativo nella mente di luce produce l'universo materiale. Dobbiamo comprendere e avere attenzione per le caratteristiche trascendentali. L'attenzione profonda penetra, vede e agisce. Un'attenzione messa a fuoco, con sufficiente intensità, produce un effetto sull'oggetto dell'attenzione. Se siamo attenti al nostro essere interiore, con intensità, riceviamo delle informazioni trasmesse dall'impulso di luce.



Principio della Comunicazione/comunione: l'universo è sempre in uno stato di comunione con se stesso non vi sono barriere spaziali temporali o materiali alla comunicazione istantanea attraverso tutto il cosmo. La comunione è il nostro proprio stato interiore, il nostro diritto come essere umani la nostra essenza. È espressione dell'essenza dell'amore.

Capire questi principi permette di muoversi verso il cambiamento e sciogliere le barriere che ostacolano la trasformazione, permettendo di trovare un equilibrio interiore.

I principi universali governano tutti i livelli dell'esistenza e a noi è permesso entrare in relazione con essi tramite i punti riflessi appunto che troviamo su piedi, mani e testa. Lo scopo principale del lavoro con i principi universali è la trasformazione. Il praticante usa la mente e le dita per sviluppare un atteggiamento che agisca come catalizzatore nel creare un ambiente libero, in cui la forza vitale del paziente, guidata dalla sua intelligenza innata, possa realizzare il suo progetto di vita, il suo massimo potenziale.

MASSAGGIO DELL'ANIMA

Negli anni Trenta Wilhelm Reich, elaborò la sua analisi del carattere, teorizzando che i traumi e i conflitti si concentrano nel corpo, dando origine a quella che lui definì “corazze caratteriali”.

Secondo Reich la corazza ha origine, dai limiti che vengono imposti al bambino, sin dalla più tenera età; essa è un modo per difendersi dal dolore, una specie di maschera che interessa l'intero corpo, dietro alla quale l'individuo tende a nascondersi, per mostrare un'immagine di sé che sia accettata nel contesto in cui vive. Difendendo la persona, la corazza ha la funzione di mantenere l'equilibrio interiore, così facendo limita fortemente l'espressione del sé più autentico.

La corazza interessa tanto la psiche quanto il corpo, pertanto le emozioni negative, che turbano la mente, finiscono con il manifestarsi a livello somatico. Quando l'energia vitale non fluisce nel corpo si forma un blocco, un ristagno di energia. Noi creiamo in continuazione tensioni, blocchi, che impediscono la libera circolazione dell'energia vitale nel corpo.

Il massaggio dell'Anima è una tecnica di massaggio di tutto il corpo, con manipolazioni profonde, che utilizza molto olio caldo, con la finalità di aiutare ad entrare in contatto con il proprio corpo e il proprio respiro, creando un dialogo tra corpo e anima, dando voce alle emozioni trattenute per sciogliere le corazze. La corazza sciogliendosi permette alle emozioni di venire a galla. “Sciogliere la corazza” è un momento delicato e richiede tanta delicatezza. La corazza non deve rompersi bruscamente, ma un po' alla volta, con dolcezza, attraverso il tocco e grazie a questa tecnica, si scioglierà e la persona potrà vivere le proprie emozioni sentendosi al sicuro e protetta. L'energia vitale, potrà fluire e permettere al corpo di muoversi senza blocchi, con armonia. Andrà a sciogliere quei traumi vissuti nel corso degli anni, per poterli rielaborare in una nuova consapevolezza.

Reich individuò sette segmenti della corazza, che corrispondono a sette sezioni del corpo nelle quali le emozioni restano bloccate formando come delle “cinture” costrittive che opprimono e creano una separazione e una mancata comunicazione tra le varie parti del corpo stesso.

I sette segmenti sono: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico e riguardano le emozioni bloccate.

Il segmento oculare include la testa fino alla base del collo, il cuoio capelluto, gli organi di vista e dell' udito. Le emozioni che hanno generato il blocco spesso sono la paura e la rabbia che determinano comportamenti di timidezza e di fuga.

Il segmento orale comprende bocca, gola, mento, muscolatura occipitale. È determinato da scarsa autonomia e dipendenza. Qui si bloccano emozioni antiche relative al succhiare, e all'impedire di gridare. Determinano irrigidimenti della mascella.

Il segmento cervicale, comprende i muscoli del collo, la lingua e i muscoli sternocleidomastoidei. Mette in contatto la testa con il resto del corpo; è la sede della nostra voce, a cui non è dato ascolto, qui si bloccano emozioni come la rabbia e il pianto.

Il segmento toracico comprende tutti i muscoli intercostali, i grandi muscoli pettorali, i deltoidi, le braccia, le mani, il gruppo di muscoli situato su e tra le scapole, il cuore e i polmoni e tutta la cassa toracica. Trattiene emozioni violente, quali il pianto disperato, il desiderio e la rabbia incontenibile, determinate da un senso elevato di responsabilità. Il torace si presenta contratto in posizione di inspirazione, infatti c'è difficoltà a respirare pienamente.

Il segmento diaframmatico corrisponde a diaframma, stomaco, fegato, plesso solare, pancreas, cistifellea, duodeno, reni e muscoli che circondano le vertebre toraciche inferiori. Divide il corpo in due parti e le emozioni viscerali non interagiscono con la regione del cuore. Si tratta di una sezione molto importante perché il diaframma è uno dei centri del respiro. Qui la corazza è molto difficile da infrangere. Trattiene rancore e risentimento e non ci si abbandona ai piaceri.

Il segmento addominale comprende lo stomaco, fegato, milza, pancreas, intestino e gli ultimi muscoli che corrono lungo la colonna vertebrale. Il bacino appare contratto. È generato da sentimenti di rifiuto, rancore, ostilità e dall'incapacità di abbandonarsi a stati d'animo di gioia, tenerezza.

Il segmento pelvico comprende tutti i muscoli della pelvi, glutei, ano, genitali e gli adduttori superficiali e profondi delle cosce. Il bacino è contratto. È determinato dalla difficoltà ad abbandonarsi al piacere, e dalla collera e ansia.

I segmenti addominale e pelvico, sono connessi alla difficoltà di lasciarsi andare alla sessualità e alle emozioni più viscerali e intense; essi si manifestano soprattutto attraverso la rigidità del bacino.

Con il massaggio dell'anima si accompagna la persona in un viaggio dentro di sé per aiutarla ad accogliere e sbloccare e trasformare le emozioni rimaste in ombra che hanno dato origine alla corazza dalla quale si vuole uscire per dare spazio all'espressione piena, liberandosi di quella gabbia entro la quale ci si è rinchiusi per evitare di provare dolore.

NUTRACEUTICA

I nutraceutici rappresentano un'opportunità di potenziare la salute e di proteggere il nostro corpo dai danni che si accumulano nel corso degli anni.

L'aderenza a una GFD porta a un miglioramento nell'assorbimento dei nutrienti. Tuttavia, una GFD stessa ha delle limitazioni nel valore dei micronutrienti ed è necessario un attento monitoraggio dietetico. Nelle persone affette da celiachia l'infiammazione intestinale e il malassorbimento possono determinare carenze nutrizionali di alcuni macro e micronutrienti che, espongono i pazienti a complicanze quali anemia, deficit del sistema immunitario, affaticamento e osteoporosi. I sintomi della celiachia sono la risposta del nostro sistema immunitario alla presenza del glutine. Oltre ad evitare l'assunzione di questa molecola nel nostro organismo, è importante rafforzarlo.

Il **ferro**, nutriente essenziale, è necessario per la sintesi dell'emoglobina e quindi per trasportare l'ossigeno al sangue, fondamentale per supportare il lavoro muscolare e resistere alla fatica. La carenza di ferro genera anemia sideropenica con conseguente debolezza, diminuita resistenza alla fatica, dolori addominali, bruciori di stomaco...

La normalizzazione dallo stato anemico avviene, in genere, dopo almeno sei mesi di dieta priva di glutine, ma il processo può richiedere fino a due anni affinché le riserve di ferro si ricostituiscano.

La carenza di **calcio e di vitamina D** portano ad un quadro di rachitismo e di osteoporosi. A contribuire al corretto assorbimento del calcio concorre la vitamina D, la quale viene prodotta sotto l'azione dei raggi ultravioletti. La sua azione si esplica nell'intestino dove induce la formazione di una proteina calcio trasportatrice, che trasferisce il calcio dal lume intestinale al sangue. Nell'osso la vitamina D è necessaria per la deposizione dei sali di calcio. È fondamentale per la formazione del tessuto osseo e dei denti, per un corretto metabolismo del calcio, per la circolazione del sangue e per il sistema immunitario.

È necessario integrarla con la vitamina K2 che porta alla produzione della protrombina, fondamentale per la coagulazione del sangue, per la cicatrizzazione delle ferite. Diversi studi riportano che i livelli di vitamina D e calcio possono normalizzarsi entro 1-2 anni da una dieta GFD rigorosa e, in alcuni pazienti, invertire la perdita ossea.

Pertanto la vitamina D dovrebbe essere regolarmente controllata nei pazienti con CD.

Una GFD è in genere povera di folati (vit B 9). La carenza di vitamina B12 è presente nel 5-41% dei casi di CD non trattati. La sua carenza porta a patologie neurologiche e cardiovascolari (abbassamento livelli di omocisteina). L'integrazione di folati e vitamina B12 ha contribuito a migliorare ansia e depressione.

Importante l'assunzione di probiotici e prebiotici per l'azione di riequilibrio della flora intestinale.

Antiossidanti

Il glutine va a colpire l'equilibrio antiossidante nella mucosa intestinale, per via di una sovrapproduzione di radicali liberi dovuti alle reazioni del nostro metabolismo che genera scorie e che vanno smaltite. Il trattamento con antiossidanti è indicato per ridurre i sintomi tipici della celiachia. Consigliato inserire nella dieta tè verde, karkadè, mirtilli e piccoli frutti di bosco, pesce azzurro ...

Ottimi sono il coenzima Q 10 e l'acido alfa lipoico per la produzione di energia cellulare.

Gli acidi grassi omega 3 sono fondamentali per regolare i meccanismi dell'infiammazione.

Vitamine A, E, C partecipano attivamente alle funzioni antiossidanti per ridurre lo stress ossidativo a cui è naturalmente soggetto il nostro organismo, contribuendo al processo di riparazione globale.

Le vitamine del gruppo B sono coinvolte nel metabolismo energetico.

Oligoelementi

Gli oligoelementi sono sostanze presenti in piccole quantità e caratterizzano tutta la materia vivente. Attivano il metabolismo generale; partecipano a funzioni cellulari specifiche, come la regolazione della replicazione e della differenziazione cellulare. Ciò significa che sono direttamente coinvolti nella crescita, nella riparazione dei tessuti e nel rinnovamento cellulare.

A seconda della differente concentrazione di elementi chimici nel corpo umano si distinguono:

- **Elementi plastici** che costituiscono i mattoni del mondo organico e sono: Carbonio C, Ossigeno O₂, Azoto N, Idrogeno H e danno vita alla struttura delle nostre cellule (glucidi, lipidi, aminoacidi, acidi nucleici).
- **Macroelementi** o **sali minerali** tra cui Sodio, Fosforo, Potassio, Calcio, Magnesio, Zolfo, Silicio, Fluoro, si trovano sotto forma di elettroliti, ossidi e sali minerali. Hanno un ruolo di sostegno nella costituzione di denti, ossa, citoscheletro, e intervengono nella fisiologia cellulare (trasmissione di impulsi...). Questi due gruppi rappresentano il 99% di tutti gli elementi chimici del corpo umano e sono detti elementi maggiori.
- **Oligoelementi**, da oligos: poco, in piccole quantità, sono il restante 1%, tra cui zinco, iodio, rame ... chiamati *elementi traccia* e la loro concentrazione nell'organismo è di 1: 10.000, si trovano come componenti di strutture ormonali, e soprattutto interagiscono con moltissimi enzimi. Gli enzimi sono un gruppo di sostanze chimiche, definite catalizzatori biologici altamente specifici del metabolismo cellulare, cioè di quell'insieme di trasformazioni chimiche di energia e materia da cui dipende la vita. Una loro carenza causa un'alterazione funzionale dell'enzima con conseguente compromissione metabolica che con il tempo sfocia in malattia organica.

I sali minerali e gli oligoelementi sono essenziali per il normale funzionamento dei sistemi enzimatici, neuromuscolari e ormonali e svolgono un ruolo centrale nella salute umana e interagiscono con molti enzimi permettendo l'azione terapeutica come:

- **Costituzione dei tessuti:** calcio e fosforo sono i componenti principali dello scheletro.
- **Regolazione dell'equilibrio dei liquidi:** sodio e potassio sono elettroliti chiave per il mantenimento dell'equilibrio osmotico.
- **Eccitabilità neuromuscolare:** il magnesio e il potassio sono coinvolti nella contrazione muscolare.
- **Catalisi enzimatica:** oligoelementi come zinco e rame svolgono un ruolo catalitico nella regolazione degli enzimi e nella produzione di ormoni.

Gli apporti giornalieri consigliati di **sali minerali** e **oligoelementi** variano in base all'età, al sesso e allo stato fisiologico (gravidanza, allattamento, crescita).

Il monitoraggio dell'assunzione diventa cruciale nei pazienti con squilibri nutrizionali, malassorbimento intestinale o in situazioni di riabilitazione post-operatoria.

Le fonti alimentari di sali minerali e oligoelementi sono numerose e varie, ma la loro biodisponibilità dipende spesso dalle interazioni tra nutrienti e metodi di preparazione del cibo.

Gli squilibri di sali minerali e oligoelementi possono portare a patologie significative. Ad esempio, una carenza di magnesio può causare disturbi neuromuscolari come crampi e spasmi, mentre un eccesso di sodio è spesso legato alla pressione alta. La carenza di ferro può causare grave anemia, soprattutto nei pazienti con malattie croniche.

A differenza dei macronutrienti, i sali minerali e gli oligoelementi non forniscono energia.

Sali minerali e oligoelementi sono elementi fondamentali per il mantenimento della salute. La gestione di questi nutrienti è di particolare importanza per prevenire e curare numerose patologie.

Ménétrier individua quattro diatesi, nel significato di "predisposizione a...". Alle diverse diatesi appartengono tipologie di persone con gli stessi tratti psicologici e disturbi fisici, con lo stesso tipo di terreno. La prima diatesi: iperstenica o allergica, Manganese Mn; la seconda diatesi: ipostenica: manganese-rame, Mn-Cu; la terza diatesi: distonica o neuroartritica, manganese cobalto, Mn-Co; la quarta diatesi: anergica, rame oro argento, Cu-Au-Ag; la quinta diatesi, che non è una vera e propria diatesi: del disadattamento, zinco -rame Zn-Cu, zinco- nichel -cobalto Zn-Ni-Co.

Si può far corrispondere la celiachia alla terza e quarta diatesi.

La **terza diatesi** Manganese/Cobalto è caratterizzata dal venir meno del sincronismo dei sistemi neuroendocrino e immunitario. È la zona di confine e transizione tra lo squilibrio delle funzioni e l'insorgere della malattia lesionale. È un rimedio per la stanchezza cronica, abbassamento della vi-

talità, sonnolenza, cefalee, ansia, crampi, sudorazioni, disturbi cardiocircolatori, osteoarticolari, digestivi.

I complementari più utilizzati per la terza diatesi sono:

Cobalto, Co: antispasmodico gastrointestinale, regolarizza la peristalsi, migliora il processo digestivo. Antispasmodico del sistema neurovegetativo e circolatorio.

Potassio, K: per la ritenzione idrica tessutale e per i dolori artrosici e reumatici.

Litio, Li: regolatore degli stati ansiosi, per l'insonnia.

Magnesio, Mg: regolatore neuro-muscolare, per gli spasmi viscerali e i crampi muscolari.

La **quarta diatesi** Rame/Oro/Argento è caratterizzata da una perdita di energia, un deficit del sistema immunitario e una scarsa capacità di reazione. È un rimedio utile per la convalescenza, le infezioni ricorrenti, l'astenia fisica e mentale, gli stati depressivi, la mancanza di vitalità e il calo delle difese. Supporta le difese immunitarie e aiuta l'organismo a ritrovare una maggiore vitalità.

I complementari più utilizzati per la quarta diatesi sono:

Litio, Li: neuro- regolatore.

Silicio, Si: ricostituente dei tessuti ossei, rimineralizzante connettivale.

OLIGOELEMENTI COMPLEMENTARI agiscono in modo sintomatico al riequilibrio del sistema digerente:

- **Ferro, Fe:** costituente fondamentale di molte proteine indispensabili alla vita. Essenziale per il trasporto dell'ossigeno e per contrastare l'anemia.
- **Bismuto, Bi:** riequilibra la disbiosi intestinale.
- **Silicio, Si e Selenio, Se:** prevengono la sclerosi dei tessuti connettivi.
- **Zinco, Zn:** supporta la salute delle ossa e del sistema immunitario.
- **Iodio, I:** importante per la funzione tiroidea, favorisce l'assorbimento della vitamina B12 e del Ferro e possiede funzione immunitaria.
- **Zolfo, S:** drenante attivo su tutti gli emuntori, migliora le disfunzioni metaboliche, insufficienze digestive, disbiosi intestinale...
- **Magnesio, Mg:** rinforza il sistema immunitario, agisce sui crampi dei muscoli scheletrici e sugli spasmi della muscolatura viscerale, favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche. Utile per contrastare la sudorazione notturna.
- **Fosforo, P:** sedativo sintomatico, contiene il crampo viscerale acuto.
- **Litio, li:** regolatore del tono dell'umore: contiene le turbe gastrointestinali ansiose.

Omeopatia

L'AIC, Associazione Italiana Celiachia, in collaborazione con le aziende produttrici di preparati omeopatici, ha stilato una lista di prodotti omeopatici che possono essere utilizzati.

La medicina omeopatica si basa sull'assunto che *similia similibus curantur* cioè il simile cura il suo simile.

Secondo l'omeopatia, la malattia viene definita come il tentativo da parte dell'organismo di ripristinare l'equilibrio generale che per qualche causa è andato perso.

L'omeopatia riconosce la malattia celiaca come uno stato di ipersensibilità dovuta alla reattività immunologica regolata da fattori genetici. Di conseguenza, mira a controllare la sovra-reazione del corpo al glutine e prevede l'uso di prodotti e soluzioni naturali in grado di controllarne i sintomi.

Un **rimedio omeopatico** va scelto rispetto alle *caratteristiche del paziente che lamenta un disturbo* e non per il disturbo del paziente.

I rimedi omeopatici più utilizzati comprendono:

China rubra: per debolezza generalizzata, astenia, stanchezza, spossatezza che può essere accompagnata da irritabilità, sonno disturbato, perdita di liquidi: sudorazione profusa, diarrea, disidratazione, febbre influenzale, meteorismo, gonfiore addominale.

Lycopodium, per astenia, squilibri metabolici, dimagrimento, per sostenere la funzione digestiva, il fegato, il sistema escretore, per gonfiore addominale, stipsi spastica, meteorismo, assimilazione dei nutrienti, compromissione della funzionalità di fegato e rene, irritabilità, cattivo umore, difficoltà di concentrazione.

Phosphorus, per il trattamento di disturbi legati al sistema nervoso, all'affaticamento mentale e fisico, per il benessere del fegato e dell'apparato respiratorio, per ansia, sensibilità emotiva e stanchezza generalizzata, per affezioni infiammatorie croniche. Per favorire la rigenerazione epatica e per alleviare sintomi di insufficienza epatica o steatosi.

Silice minerale, per problemi dermatologici, per la formazione e il mantenimento dei tessuti elastici come la pelle e le cartilagini, capelli e unghie. Favorisce l'eliminazione delle tossine dall'organismo, supportando il sistema linfatico e contribuendo alla purificazione dei tessuti. Interviene nel metabolismo del calcio, aiutando a mantenere la salute delle ossa e migliorando la flessibilità delle articolazioni. Rafforza il sistema immunitario.

Colocynthis, per dolori violenti, crampiformi, insopportabili che costringono a piegarsi o a tenersi forte. Si manifestano a seguito in un torto subito, con la collera e l'indignazione. Migliorano evacuando, con diarrea, espellendo furiosamente.

Cuprum metallicum, nelle coliche intestinali di natura spastica e crampiformi. Il soggetto solitamente fatica a metabolizzare situazioni nuove che sente non gli appartengano, tende a respingerle.

Fitoterapia

I fitoterapici definiscono la pianta medicinale un "fitocomplesso", la cui attività terapeutica dipende dalla sinergia fra i suoi singoli componenti. Questa visione rende il tutto, cioè la pianta medicinale o fitocomplesso, terapeuticamente superiore alle singole sostanze in essa identificate.

In caso di celiachia, la fitoterapia è utilizzata prevalentemente per trattare l'eventuale danno intestinale e il malassorbimento che ne deriva. Alcuni rimedi fitoterapici utilizzati possono essere:

- Aloe vera per la sua azione disintossicante.
- Ginseng, panax ginseng: utile per combattere stanchezza e per le proprietà antiossidanti.
- Ginko biloba per la sua azione antinfiammatoria e antiossidante.
- Mango, Mangifera indica e Mirtillo, Vaccinium vitis-idaea per le proprietà antiossidanti.
- Angelica archangelica: indicata in caso di dolori e spasmi intestinali, dispepsia, gas intestinali.
- Equiseto, equisetum arvense: l'azione rimineralizzante del silicio nell'organismo contribuisce alla solidità dell'apparato scheletrico.

Gemmoterapia e meristemoterapia

Il Dott. Pol Henry, medico omeopata belga, a metà del secolo scorso, utilizzò i meristemi, tessuti embrionali dei vegetali freschi e sviluppò un metodo in cui fece corrispondere a ciascuna gemma, una caratteristica biologica propria.

La gemmoterapia studia le proprietà terapeutiche delle gemme, dei germogli, delle giovani radici e di altri tessuti vegetali, ancora indifferenziati, in via di accrescimento e delle parti vegetali embrionali ricche di tessuti meristemati nei quali sono contenuti e concentrati i patrimoni genetici, l'energia vitale, e i principi attivi necessari per lo sviluppo della pianta stessa che possono essere utilizzati a fini terapeutici. Questi elementi vegetali, allo stato embrionale favoriscono e stimolano le funzioni fisiologiche dell'organismo e sono in grado di modificare, correggendole, determinate costanti biologiche alterate nell'uomo e nei mammiferi. La terapia a base di gemme e germogli vegetali si basa sul principio fondamentale di utilizzare rimedi estratti da tessuti vegetali ancora indifferenziati e privi di tossicità. Ogni gemmoderivato possiede particolari indicazioni e può essere prescritto secondo un criterio clinico e con una prescrizione corretta e completa di posologia.

Preparazione dei gemmoderivati

I rimedi gemmoterapici, noti come gemmoderivati, vengono preparati macerando tessuti embrionali freschi in una miscela di acqua, alcol e glicerina. Questo processo estrae e conserva le sostanze attive presenti nei tessuti giovani, offrendo un concentrato delle proprietà benefiche della pianta. La preparazione dei gemmoderivati segue un protocollo specifico.

- Raccolta: le gemme e i giovani tessuti vengono raccolti all'inizio della primavera, nel momento di massimo sviluppo.
- Macerazione: il materiale vegetale fresco viene immerso in una soluzione di glicerina e alcol per un periodo di tre settimane.
- Filtrazione: dopo la macerazione, la soluzione viene filtrata per ottenere il macerato glicerico di base.
- Diluizione: il macerato viene diluito in una miscela di glicerina, alcol e acqua per ottenere il prodotto finale, pronto per l'uso.

La gemmoterapia rappresenta un'ottima alternativa naturale per prendersi cura del proprio benessere in modo dolce ed efficace, può offrire un supporto alla celiachia quando sostiene il sistema immunitario e la salute intestinale.

- I gemmoderivati più indicati per il sistema immunitario sono:

Ribes nero, **ribes nigrum**, la sua azione, cortison-like, si esercita a livello del cortico-surrene di cui stimola la secrezione di ormoni antinfiammatori e antiallergici. Riduce la produzione e i valori elevati di IgE totali. Modula la risposta immunitaria di cui il microbiota intestinale risulta coinvolto. Incoraggia a difendersi, anche da pensieri aggressivi negativi.

Si può associare alla **rosa canina** che completa la stimolazione cortico - surrenale e sostiene anche l'apparato cutaneo e gastroenterico. È utile nelle infiammazioni acute e croniche delle mucose. È legata alla trasformazione interiore.

Betulla, **Betula pubescens** agisce stimolando le difese immunitarie, esalta le funzioni detossificanti del fegato, facilitando l'espulsione delle tossine per depurare l'organismo. Possiede proprietà drenante e depurativa, stimolando il Sistema Reticolo Endoteliale SRE. Simbolo di saggezza e purificazione.

- Per ridurre i sintomi e riequilibrare la flora intestinale sono utili rimedi come:

Fico, **Ficus carica**, rimedio delle neurodistonie, regolarizza l'asse cortico-ipotalamico correggendo le turbe neurovegetative e psicosomatiche di origine funzionale con somatizzazione soprattutto a livello gastro-duodeno- colico. Il suo tropismo elettivo è per le mucose digestive dello stomaco, del duodeno e colon. Regolarizza la motilità e la secrezione gastroduodenale.

Il Ficus carica è un ottimo rimedio per gli squilibri del mondo infero della nostra officina alchemica di trasformazione delle energie.

Noce, **Juglans Regia**, “la gemma della flora intestinale”, è indicata per mantenere l'equilibrio del microbiota intestinale. Supporta la salute dell'apparato gastro - enterico e contribuisce al benessere intestinale. Aiuta nei passaggi difficili della vita che generano paura e mancanza di apertura.

Vite, **Vitis Vinifera**, soprattutto la scorza delle radici e le giovani radici sono indicate per le infiammazioni del colon, contribuisce al benessere del tratto digestivo e favorisce una normale funzione intestinale. Stimola una sensazione di freschezza, leggerezza e vitalità.

Rosmarino, **Rosmarinus Officinalis**, è indicato nelle allergie epatodigestive. Nell'apparato digerente esercita un'attività eutrofia epiteligena sulla mucosa gastrica e intestinale consentendo di ridurre la permeabilità intestinale, le manifestazioni di intolleranza alimentare e di malassorbimento. Aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e supporta la funzione epatica.

Infonde forza e fiducia in se stessi nel superare le avversità della vita, attenuando le manifestazioni colleriche e sue somatizzazioni.

Mirtillo rosso, **vaccinium viti idaea**, contribuisce all benessere della funzionalità intestinale stimolando la flora batterica modulando il transito. Simbolicamente potenzia la capacità di assorbire la luce che a sua volta irradia tutti i tessuti e le cellule del nostro organismo rigenerandoli.

Integratori spirituali

È importante utilizzare le diete più appropriate, l'acqua, il movimento, i rimedi naturali, ... ma fondamentale è portare alla luce della nostra coscienza tutto ciò che nascondiamo nel mondo infero del nostro intestino, accogliendo le ombre che vi abitano affinché possano dissolversi trasformandosi attraverso il lavoro interiore.

Riconnettere la propria mente con la vibrazione dell'energia spirituale del cosmo permette un ripristino dell'equilibrio psico-emotivo e psicofisico attraverso varie tecniche: meditazione, visualizzazione, rilassamento, mindfulness, yoga, preghiera, tapping, musicoterapia, riposo, ... Fondamentale è l'esercizio fisico per assaporare il piacere della fluidità del movimento e mantenere in equilibrio armoniosamente le varie funzioni. Un'attività fisica regolare garantisce al corpo e alla psiche l'ossigenazione delle cellule e facilita la produzione delle endorfine, conosciute come ormoni del benessere.

Queste pratiche sono un'altra forma di alimentazione, sono nutrimento per la nostra anima.

Floriterapia di Bach

Le essenze floreali sono *intelligenza emozionale liquida* che, in base alla loro segnatura, aiutano a sviluppare competenze emozionali per i vari stati d'animo disarmonici della natura umana riarmalizzandoli, riportandoli alla loro forma originaria positiva per ristabilire, secondo il principio di risonanza, il contatto con le proprie capacità spirituali di autoguarigione.

Il sistema dei Fiori di Bach contempla 38 essenze, ricavate da fiori di *certe piante di ordine superiore* che possiedono un concetto spirituale ben preciso che vibra secondo la propria frequenza e che trova corrispondenza nel campo energetico umano. Nell'anima umana sono presenti i 38 potenziali spirituali trovati da Bach come virtù, come schemi di comportamenti armoniosi. Hanno la funzione di catalizzatori e riattivano il contatto tra anima e personalità nel punto in cui c'è un blocco affinché la vita torni a fluire armoniosamente.

Si ottengono col metodo della bollitura o per solarizzazione che permettono di liberare l'energia dei fiori dalla loro forma materiale e legarla alla sostanza veicolo. Il campo bioenergetico dell'uomo corrisponde all'*aura*. Il primo livello è quello eterico in cui sono localizzati i



chakra. L'aura abbraccia tutti i livelli della consapevolezza dell'esperienza della nostra personalità. L'io superiore utilizza il livello *transpersonale* dell'aura come ponte tra personalità, mortale, e l'anima immortale. Quindi la salute è l'equilibrio armonico delle vibrazioni fra tutti gli strati dell'aura e l'io Superiore. Ne consegue che la malattia è la mancanza di armonia e il disequilibrio delle vibrazioni. L'origine della maggior parte delle malattie è da ricondurre al livello delle reazioni emotive inconsce e soggettive.

L'intento è quello di trasformare e non di combattere, di accettare la nuova situazione per lasciarla cadere. Individuare le essenze corrispondenti alle reazioni negative da riequilibrare armonizzandole con corrispondenti atteggiamenti positivi per ri-orientarsi verso le leggi spirituali.

La terapia con i fiori si può definire come purificazione e disintossicazione spirituale. Quando le sostanze di rifiuto spirituale vengono dissolte o trasformate tramite l'assunzione dei fiori è possibile nella nuova armonia attingere alle forze di autoguarigione a livello spirituale e fisico.

Le emozioni negative e le situazioni di stress indeboliscono le difese immunitarie, riarmonizzandole il sistema immunitario si rafforza dal piano spirituale ed è quindi in grado di estirpare gli agenti patogeni.

I Fiori non sono farmaci e non sostituiscono i farmaci: in base al principio delle vibrazioni energetiche agiscono come “impulsi energetici divini” trasmettendo informazioni ad alta frequenza e aiutano a mantenere o ritrovare l’equilibrio psicosomatico. Sono in grado di stimolare la capacità interiore di assorbire altri eventuali trattamenti a sostegno di altre misure terapeutiche.

Essi possono essere un valido aiuto per il paziente celiaco e per chi lo accompagna nel suo iter diagnostico e nel suo cambio di alimentazione. Oltre ad agire su diversi sintomi fisici agiscono anche su livelli più sottili e profondi migliorando la capacità di ascoltarsi e conoscersi. La vera guarigione ha a che fare con la consapevolezza e con una visione più chiara e sincera di sé.



I Fiori di Bach possono aiutare a superare le difficoltà di adattamento, le paure, le ansie, i disagi e tutte le emozioni che si instaurano in chi si trova ad avere a che fare con questa particolare patologia e incoraggia il paziente a collaborare di più con la terapia. Sono fiori che contribuiscono a sciogliere paure e credenze *trattenute* nel nostro inconscio viscerale.

La diagnosi di celiachia è di solito preceduta da un periodo più o meno lungo in cui la persona presenta vari sintomi e diversi stati emotivi che sono in relazione alla singola individualità di ogni persona, al suo personale modo di reagire di fronte alla malattia e all’iter diagnostico, quindi è importante trovare un percorso floreale efficace. Con l’assunzione della miscela è bene ripetere una formula di forza personale. Ad esempio: “Scelgo con gioia ciò che mi nutre e mi fa bene, mi libero facilmente del vecchio e accolgo con gioia il nuovo.”

Rescue Remedy, formula transpersonale, rimedio in situazioni di emergenza. È composto da Star of Bethlehem per i traumi e shock; Rock Rose per il panico, evita di restare bloccati per la paura; Impatiens per l’agitazione e la tensione, consente di mantenere la calma; Cherry Plum per la paura di perdere il controllo, permette di gestire la situazione; Clematis per la presenza, riporta a contatto con la realtà. Rescue reintegra tutto il sistema emotivo, può aiutare a mantenere la calma in attesa che il dolore passi in caso di coliche, vomito, crampi. Durante il periodo che precede la diagnosi, è da somministrare prima delle visite e degli esami, assieme a **Beech**, il cui principio transpersonale è l’intolleranza, il rifiuto, la rigidità, per aumentare la “tolleranza” al fastidio o al dolore e **Mimulus**, il cui principio transpersonale è la ritrazione, che dà coraggio per affrontare la paura della visita, dell’anestesia ...

White Chestnut, il cui principio transpersonale è la ripetizione accelerata del pensiero, quando il paziente pensa in continuazione alla malattia, il rimedio aiuta a interrompere il flusso continuo dei pensieri, a liberare la mente e ritrovare la serenità.

Gentian, il cui principio transpersonale è l'incertezza, se interviene un senso di scoraggiamento o di pessimismo di fronte ai primi ostacoli che pone la malattia e dà fiducia che tutto possa diventare un'opportunità e che si può trovare una soluzione ad ogni problema.

Star of Bethlehem, fiore transitorio, il cui principio transpersonale è la resistenza e il trauma, quando la diagnosi di celiachia, o l'iter diagnostico, vengono vissuti in modo traumatico dal paziente, il rimedio aiuta a superare tutti i tipi di trauma, presenti e passati. Quando la sofferenza viene repressa, trattenuta all'interno viene bloccata la parte emotiva. Star of Bethlehem aiuta a far fluire l'energia, integra il dolore e cicatrizza le vecchie ferite.

Walnut, il cui principio transpersonale è l'inadattabilità, fiore transitorio è collegato ad emozioni di debolezza e paura per la nuova condizione in questo caso di cambiare abitudini alimentari, con rinunce di cibi ai quali era solito. Esitazioni e confusione iniziale per imparare una consapevolezza alimentare, portano con fatica all'adattamento della nuova situazione, ma l'utilizzo di questo rimedio dà la forza e la determinazione per potenziare il cambiamento e accettare il nuovo stato. Facilita l'adattamento e lavora soprattutto sul piano mentale, il frutto, la noce ci richiama ad un cervello in miniatura.

Inizialmente, nell'emergenza del cambiamento, può essere associato a **Rescue Remedy** per adattarsi velocemente e positivamente.

Crab Apple, il cui principio transpersonale è l'impurità, è il depurativo del sistema floreale, agisce purificando tutti i piani: fisico, mentale, emozionale e spirituale. Serve anche per pulire la mente dalle preoccupazioni e dal disagio di dichiarare la propria situazione e dall'ansia di sbarazzarsi della malattia, di qualcosa che non si riconosce come proprio. Il celiaco ha assunto per molto tempo glutine, per lui tossico senza saperlo. È utile per ripulire l'organismo, favorendo l'eliminazione delle tossine dovute all'assunzione del glutine, e allo stress emotivo legato alla condizione patologica. È utile per contrastare le emozioni di scoraggiamento per la nuova tipologia di alimentazione e potenziare il proprio radicamento e di essere più sicuri di sé senza imbarazzo e vergogna.

La diagnosi di celiachia influisce anche sulle relazioni sociali, poiché lo stile di vita deve modificarsi e non sempre le persone attorno capiscono. Dopo la diagnosi occorrono cautele in più quando si esce a cena, nei ristoranti non sempre c'è la sicurezza che vengano osservate le opportune attenzioni per evitare contaminazioni e anche quando si è invitati a cena, chi ospita può trovarsi in difficoltà nel preparare qualcosa per un celiaco. Non tutti capiscono perché talvolta gli inviti vengano declinati, e si viene accusati di essere asociali, ... Allora ci si può sentire in colpa, oppure si può sci-

volare nel vittimismo sentendosi doppiamente puniti, una volta per la malattia e un'altra volta per le accuse degli amici.

Pine, il cui principio transpersonale è l'autoaggressione, la colpa, il castigo e la redenzione, nel caso in cui si avverta un infondato senso di colpa, ridimensiona la realtà e aiuta a ritrovare la giusta prospettiva. È il rimedio per le malattie in cui ci si autopunisce tra cui quelle autoimmuni, quali la celiachia. Pine agisce sul sistema immunitario. Va utilizzato per mesi, lo si può aggiungere all'acqua del bagno. La segnature di pine ci insegna che serve tanto tempo di incubazione affinché i semi maturino e germoglino. Così come i semi Karmici sono profondi e antichi, che con il tempo maturano producendo situazioni ed eventi che mettono alla prova nella lezione di vita da imparare, così le malattie autoimmuni maturano lentamente, portando un messaggio di trasformazione. Occorre tempo per imparare e per guarire. Il seme prezioso viene protetto, il futuro è la promessa della liberazione del passato che ha bisogno di essere trasformato, occorre lasciare i blocchi del passato affinché le ferite possano ricomporsi.

Centaury, il cui principio transpersonale è debolezza, sottomissione, se non si riesce a dire di no agli inviti "a rischio" per timore di offendere qualcuno, ma poi ci si trova a disagio.

Willow, il cui principio transpersonale è irritazione, ritenzione, rigidità, nel caso in cui si tenda a scivolare nell'atteggiamento opposto, ovvero il "Povero me, cosa ho fatto per meritare questo?", sarà utile assumere il rimedio che riporta l'equilibrio e la giusta distanza; è solo così che si può rivalutare la propria vita alla luce della condizione di celiachia.

Olive, il cui principio transpersonale è l'esaurimento, per la sofferenza fisica e mentale in chi si sente stanco e affaticato, allo stremo delle forze. Quando si presenta astenia e debolezza in generale, si vive la vita come una fatica, senza piacere. Anche il compito più semplice diventa una difficoltà insormontabile, non si riesce ad intraprendere niente, con forti bisogni di sonno. Terrore per le novità e per qualsiasi cosa che richieda uno sforzo. L'individuo non ha più energia e pertanto deve attingerla dalle fonti cosmiche con l'aiuto di Olive che rigenera, e si può passare dalla spossatezza all'energia.

Associato a Olive si può usare **Clematis**, il cui principio transpersonale è lo scollegamento, per stimolare la capacità di ripresa energetica.

Hornbeam, il cui principio transpersonale è indebolimento localizzato, quando le attività quotidiane sembrano troppo pesanti da affrontare, anche se si riesce a portare a termine i propri compiti. In caso di coliche intestinali si può usare la formula: Elm, Scleranthus, Star of Bethlehem. Elm per i dolori di forte intensità e di breve durata. Scleranthus per l'alternanza dei diversi tipi di dolore. Star of Bethlehem per la resistenza muscolare riflessa. Se i dolori e gli spasmi sono potenti si può rinfor-

zare la formula aggiungendo Impatiens. Si possono usare per via orale, ma anche come applicazione locale.

SUPPORTO PER I PARENTI

I cambiamenti nello stile di vita del celiaco coinvolgono, inevitabilmente, anche gli altri componenti del nucleo familiare: genitori, coniugi e figli possono trovare difficile adattarsi a cambiare le proprie abitudini per le necessità del celiaco. In questo caso anche i familiari potrebbero avvantaggiarsi dall'assunzione di:

- **Walnut**, il rimedio che supporta nei momenti di grande cambiamento, aiutando a ritrovare un nuovo equilibrio.
- **Red Chestnut**, per chi affianca nell'iter diagnostico, soprattutto i genitori di bimbi celiaci, potrebbero avvantaggiarsi assumendo essi stessi il rimedio che agisce in caso di paure relative alla salute dei propri cari. Questo rimedio ripristina la serenità e la forza d'animo che sono il più grande aiuto per il malato, che nei volti calmi e sereni di chi gli sta attorno attinge l'energia e la forza per affrontare la malattia.

IDROTERMOFANGOTERAPIA

La terra e l'argilla sono conosciute fin dall'antichità, venivano utilizzate per le loro proprietà. La **terra** è ricca di sostanze organiche e di sali minerali, è il mondo dei microrganismi che hanno il potere di trasformare in sostanze vitali tutti i rifiuti organici. La terra, nelle sue applicazioni, ha il potere di disinfiammare, assorbire, vivificare, cicatrizzare. Viene utilizzata solo per uso esterno ed è consigliato mescolarla con l'argilla per la preparazione dei cataplasmi.

L'**argilla** è un materiale inorganico, su di essa niente può proliferare. Ha notevoli proprietà antimicrobiche, è rimineralizzante, riequilibrante e antitossica. Possiede un potenziale blandamente radioattivo che si sviluppa dopo alcune ore dalla sua applicazione. Perciò si sconsiglia l'applicazione per un periodo superiore alle due ore, in quanto potrebbe sorgere tachicardia o problemi di nervosismo. Ma mescolata con la terra è possibile tenerla in posa per più tempo. Il fango argilloso per



uso esterno è molto consigliato. Ha diversi utilizzi, per la celiachia lo si può usare per la preparazione del cataplasma da applicare sul ventre.

Il cataplasma di fango sul ventre consiste in uno strato di fango, dai 3 ai 5 millimetri, messo a contatto della pelle, applicato sul ventre per ristabilire l'equilibrio termico. Il

cataplasma di fango sul ventre è utile in tutte le malattie dell'apparato gastrointestinale, colon, fegato, pancreas, vescica, genitali.

Il cataplasma serve a disinfiammare, depurare e decongestionare a livello osmotico la parte trattata. Il fango si ottiene impastando la terra, l'argilla con acqua, si possono anche utilizzare decotti o infusi d'erbe. È necessario che la terra e l'argilla siano vergini ossia che non provengano da terreni trattati con concimi o diserbanti, l'argilla, la terra che di solito troviamo in erboristeria sono garantite. L'applicazione del cataplasma richiede che il corpo sia caldo, se non lo è, bisogna prima riscaldarlo. Il tempo di posa ideale è di tenere il fango tutta la notte. L'applicazione del cataplasma dovrà essere continuata finché il fango verrà trovato, al mattino, umido; questo è il segnale che ha concluso il suo lavoro e che non c'è più febbre gastrointestinale. La terra utilizzata per un cataplasma non può più essere riutilizzata per il cataplasma successivo.

In un recipiente di vetro, ceramica o terracotta (non di metallo o plastica) si mescola, con un cucchiaio di legno, la terra e l'argilla con dell'acqua, finché l'impasto prende la consistenza di una polentina. Si prepara un foglio di carta da pacco, delle dimensioni della zona da trattare, su di esso si stende con il cucchiaio di legno, uno strato di fango di mezzo centimetro di spessore. Sopra il fango

si applica una garza per evitare che, una volta essiccato, si disperda a pezzettini. Si stende trasversalmente sul letto dapprima una copertina di lana, che abbia una lunghezza tale da poter avvolgere il corpo e una larghezza come quella del ventre. Poi si mette una fascia di cotone di dimensioni un po' più larghe della copertina di lana. A contatto della pelle deve esserci sempre il cotone. Ci si stende a letto sotto le coperte in modo da riscaldare bene tutto il corpo, eventualmente si possono usare delle borse di acqua calda, sacchetti di noccioli, termofori. Quando il corpo è bello caldo, allora si alzano le coperte, si appoggia il cataplasma sul ventre, in modo che sia ben aderente al corpo. Quindi ci si avvolge con la fascia di cotone stringendola bene, in modo che sia ben aderente poi si mette ben stretta la coperta di lana, ci si copre e si mantiene in posa tutta la notte.

EQUILIBRIO TERMICO

Per svolgere le sue funzioni l'organismo ha bisogno che la temperatura corporea sia di circa 37° affinché tutti i processi biochimici, fisiologici ed enzimatici possono avvenire, compreso lo sviluppo e il mantenimento di una corretta flora batterica. Con un'insufficiente digestione si manifesta la febbre gastrointestinale che ha inizio con la congestione delle mucose dell'apparato digerente. Si ha un maggiore aumento della temperatura interna a 38- 40°. Il sangue circolante viene sequestrato dalla mucosa infiammata che crea un deficit circolatorio periferico, che si manifesta con pallore e temperatura corporea più bassa, ed è chiamato squilibrio termico. Per ripristinare lo stato di salute è necessario decongestionare le mucose infiammate, ripristinando il giusto equilibrio termico tra interno ed esterno tramite i cataplasmi.

L'idrofangoterapia unisce i benefici dell'acqua e dei fanghi termali per favorire il benessere del corpo e della mente. Attraverso l'applicazione di fanghi, ricchi di minerali e oligoelementi, questo trattamento stimola la circolazione, riduce le infiammazioni e favorisce la depurazione dell'organismo.

Il calore dell'acqua e del fango rilassa la muscolatura, allevia dolori articolari e aiuta a sciogliere tensioni accumulate, migliorando la vitalità generale.

Sfruttare gli elementi naturali come acqua, terra e sole significa sostenere il corpo in modo naturale ristabilendo l'equilibrio termico per favorire l'eliminazione di tossine, la disinflammazione, la rivitalizzazione e la stimolazione del sistema endocrino e immunitario.

IRIDOLOGIA occhio specchio dell'anima

L'iridologia osserva l'iride, pupilla e sclera alla ricerca di quei segni che permettono di individuare gli squilibri presenti nell'organismo ed eventuali accumuli di scarti metabolici. L'occhio rappresenta una mappa che riflette tutti gli organi e i tessuti del corpo, di cui immagazzina le informazioni. È un archivio in cui è trascritta la salute fisica degli organi interni, quella animica e quella emozionale. L'occhio registra, il cervello processa, ed il sistema nervoso riproietta, attraverso segni, disposizione delle fibre e colori, le informazioni sull'iride. È possibile riconoscere anche i segni di malattie che possono rimanere latenti per tutta la vita.

I segni della celiachia li posso osservare:

Nell'area gastrointestinale, che corrisponde al 3°anello dello stomaco, al 4°anello dell'intestino, sia tenue che crasso. Il margine interno è delimitato dall'OPE e il margine esterno dal bordo della corona. È formato da un rilievo circolare più o meno evidente. Nella corona risiede il sistema immunitario più esteso del corpo. Fornisce informazioni relative a: febbre gastrointestinale, funzionalità gastrica, assimilazione, eliminazione, funzione del simpatico e del parasimpatico, funzione ormonale, intolleranze, disbiosi, fermentazione (colore chiaro), putrefazione (colore scuro), intossicazione che determina uno stato infiammatorio.

Il benessere corrisponde ad un equilibrio termico tra esterno della pelle e interno del canale digerente del nostro corpo. La cattiva digestione richiama sangue nella regione addominale questa congestione ematica innalza la temperatura locale procurando la febbre e questa alterazione dell'omeostasi determina un cambiamento del terreno che diventa favorevole alle infiammazioni. La febbre gastrointestinale si vede quando ci sono alterazioni cromatografiche del 3° e 4° anello, rigonfiamento del bordo della corona nell'angolo di Fuchs. Il colore bianco indica una fase acuta, il colore scuro indica una fase cronica. Le intolleranze alimentari le possiamo notare dal bordo della corona gonfio e chiaro e con una discromia al suo interno. Se il bordo è bianco brillante le intolleranze sono relative al lattosio, se è aranciato sono relative ai carboidrati.

Le intolleranze ai carboidrati si notano in una costituzione linfatica da una colorazione rosso aranciato violaceo, nella costituzione mista da una colorazione rosso aranciato, nella costituzione ematogena da una colorazione rosso marrone. La corona ondulata indica astenia e tendenza alla stanchezza.

PSICOSOMATICA

Il termine psicosomatico deriva etimologicamente dal greco, è composto da due parole psiche che significa soffio vitale, anima, e soma che significa soma, corpo.

La psicosomatica è un campo di studio che guarda all'uomo come ad un tutto unitario, esplora la relazione tra mente e corpo, indagando come i fattori psicologici possano influenzare le condizioni fisiche e viceversa. Si basa sul principio che le emozioni e i pensieri possano avere un impatto diretto sul benessere fisico. Occuparsi delle emozioni significa lavorare sull'elemento essenziale visto che l'uomo è un tutto e non diverse parti messe insieme. Risolvere sul piano emotivo una tematica può avere ripercussioni sul piano biologico. La malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio. Per questo si possono attuare tecniche di massaggio specifiche per trattare le condizioni di tossicità fisica considerando gli aspetti psicologici ed emozionali dell'individuo.

La malattia non è una maledizione da subire, è un messaggio che il corpo sta mandando. È lì per dire che c'è un dolore e che c'era già prima che la malattia si manifestasse, magari proprio ascoltando cosa ha da dire c'è una chiave di guarigione. Non è gradevole ricevere un messaggio tramite il dolore, forse il corpo aveva già provato prima a mandare dei messaggi ed era rimasto inascoltato...

Groddeck parla di un inconscio che protegge, ma che a volte resta attaccato a dei vecchi divieti non più necessari, Franz Alexander di un impulso ad aggredire o a chiedere aiuto, troppo a lungo represso, Reich di una corazza del corpo e della mente costruita per difendersi, e che ormai impedisce di esprimere anche i sentimenti e finisce per danneggiare, e Lowen, che sistematizzò le 5 armature caratteriali: Schizoide, Orale, Psicopatico, Masochista e Rigido, e fu l'ideatore della bioenergetica con le sue tecniche tra le quali il grounding.

Il momento in cui si riceve la diagnosi di celiachia è molto delicato. La reazione tipica iniziale è di rabbia, frustrazione, ansia, depressone, e rifiuto soprattutto se non si hanno sintomi evidenti. Sono tutte emozioni che una persona prova quando si rende conto che la sua vita cambierà per sempre a causa delle restrizioni di una delle attività umane più piacevoli: il mangiare.

Il sistema immunitario assicura il mantenimento di un'omeostasi costante, proteggendoci dai danni derivati dall'ambiente interno ed esterno. Chi sta attraversando un periodo di intensa stanchezza o stress emotivo presenta un terreno più favorevole allo sviluppo di malattie autoimmuni. Inoltre anche il terreno psicologico contribuisce verso la malattia. In ogni malattia autoimmune ci sono importanti problemi di auto-riconoscimento e di estrema colpevolizzazione di sé.

Dal punto di vista energetico la tensione è relativa al blocco del quarto chakra, quello del cuore, che indica una sofferenza nell'area delle relazioni con le persone più care. Non ci si sente amati a

sufficienza e per questo si assumono atteggiamenti autolesivi, cioè il sistema interno che è deputato a difendere la persona dalle aggressioni in realtà lo attacca. Vi sono tensioni anche al secondo e terzo chakra.

Può essere utile praticare la meditazione dei colori: verde per il quarto chakra, giallo per il secondo e arancione per il terzo.

Al secondo chakra sono legate le tensioni sessuali, le emozioni, il rapporto con il cibo. L'assimilazione è controllata dal secondo chakra. La digestione avviene nell'intestino tenue ed è collegata al terzo chakra legato a libertà, potere e controllo.

La celiachia a livello fisico è collegata all'intestino tenue e quindi all'analisi e assimilazione. A livello sintomatico, il glutine, la colla dei cereali tiene insieme il pane, non tollerarlo quindi significa non volere accettare il pane dell'età adulta, combattendolo con aggressività. Si combatte ciò che è viscido, attaccaticcio e mucoso, che evoca lo sporco oltre a una componente sessuale, il polo femminile della vita. Può essere coinvolto anche il rapporto con la madre che viene percepita in modo ambivalente, a volte è percepita come madre, a volte come figlia. In genere l'intolleranza ai cereali ci parla di un vissuto percepito come invasivo nei confronti dei legami familiari e parentali. Si manifestano ostilità nei confronti del corpo, della vita. Il corpo e l'anima si separano.

Come elaborazione serve una riconciliazione con il principio dell'aggressività e del polo femminile della realtà, riconciliarsi con la propria fisicità, sviluppare il piacere del fisico e la simpatia per il corpo, attuando una vita vitale, piena di desiderio del principio femminile energetico.

Come Principi primari: Mercurio, governa gli enzimi, i mediatori, gli ormoni, i trasportatori, i riflessi nervosi. Plutone: simbolizza il decadimento della materia, l'emissione di energia, le forze sotterranee. Marte: simboleggia le difese organiche localizzate e generalizzate, la forza aggressiva contro il nemico.

L'intolleranza al glutine è spesso associata a problemi riguardanti il denaro, rappresentato appunto dal grano, grana, pane.

Dietro l'etichetta di celiachia per la medicina ufficiale si trovano vari sintomi: diarrea, vomito, mal di pancia e segni del corpo: villi appiattiti, anemia, causati dall'assunzione di glutine, fattore scatenante. Per la psicosomatica l'elemento glutine richiama, automaticamente e inconsciamente, alla memoria un ricordo doloroso a livello affettivo e relazionale, e il corpo protegge il celiaco evitando l'assunzione di glutine. Il grano è percepito come boccone indigesto e bisogna prendere coscienza di questa associazione.

Il cibo per l'uomo oltre ad un significato reale, può assumerne uno figurato come un oggetto desiderato che sfugge di mano e non può essere *ingoiato*.

Quando a scatenare le intolleranze alimentari è il glutine, il problema può essere il difficile rapporto con la funzione paterna e in generale con l'autorità; in molte tradizioni la spiga del grano simboleggia lo scettro del re, simbolo del comando. L'intolleranza alimentare al glutine è tipica di chi è vittima di personalità più forti cui non riesce a sottrarsi: la frustrazione diventa gonfiore e sovrappeso, come se venisse schiacciato da rapporti eccessivamente sbilanciati.

SIMBOLOGIA DEL PROCESSO DIGESTIVO

Significativa è la posizione all'interno del nostro organismo degli organi dell'apparato digerente che, dalla bocca all'ano, sono posizionati lungo il nostro corpo, paralleli alla colonna vertebrale che rappresenta il nostro asse interiore che collega cielo e terra. E in questo simbolico interscambio avviene il processo di trasmutazione delle energie, dalla materia, dal cibo allo spirito, energia. Quando ci alimentiamo avviene una prima scelta: cosa mangiare, come, quando; è un atto di discriminazione legato al nostro libero arbitrio per intraprendere un cammino di consapevolezza. I disturbi dell'apparato digerente ci rimandano a rivedere certi nostri atteggiamenti di rispetto della libertà delle persone che ci circondano. Ogni organo che collabora alla digestione serve per la manifestazione del nostro corpo di luce e ogni sua patologia rappresenta impedimenti che frenano la nostra evoluzione. Rabbia, attaccamento, aversità verso il cambiamento, difficoltà a perseguire un obiettivo, difficoltà a vedere chiaramente, ... li possiamo vedere nel disequilibrio dei nostri organi. Riuscire a contattarli è un passo verso la guarigione.

Compito dei **denti**, attraverso la masticazione, è quello di scindere, separare, spezzare il cibo per, portandolo dentro di noi, assimilarlo e trasformarlo sciogliendo i legami chimici tra le varie molecole. Sono legati, simbolicamente, alla resistenza di mettere in atto le proprie potenzialità, a un'eccessiva aggressività o all'incapacità di fronte a una situazione di disagio di prendere una posizione e indicano anche la nostra forza vitale.

La **bocca** richiama alla capacità di lasciare entrare nuove idee. È il luogo della fonazione, quindi dell'espressione di sé e della capacità di confrontarsi con gli altri e con la realtà circostante. Le patologie della bocca sono collegate a difficoltà a focalizzare aspetti del nostro vissuto, a disagi nell'ambito della sessualità, a incertezze sul nostro potere, a chiusura verso il nuovo, a disarmonia tra l'energia maschile e quella femminile e a difficoltà legate alla comunicazione.

L'**esofago**, canale di transito, permette la progressione del cibo; il cibo ingerito scende per la faringe, che è un tratto in comune tra l'apparato digerente e quello respiratorio, e sta ad indicare che anche l'aria è un cibo nutritivo. Le patologie collegate all'esofago esprimono l'accettazione di abbandonare il controllo di fronte a ciò che si presenta per noi, la resistenza di fronte ad eventi e persone che non vogliamo entrino nel nostro vissuto.

Lo **stomaco** è l'alchimista del corpo umano, qui avviene la transustanziazione, il passaggio da una sostanza all'altra. L'elaborazione del nutrimento è simbolo della capacità di accogliere e incorporare le esperienze che nutrono legami, emozioni e affetti.

L'**intestino** è il luogo oscuro ombra, il labirinto dove ciò che avviene non può essere controllato razionalmente. Sia il cervello sia l'intestino sono formati da circonvoluzioni labirintiche all'interno delle quali avviene una vera e propria discriminazione. Entrambi hanno compiti e funzioni analoghi: il cervello digerisce le impressioni sul piano non materiale, l'intestino tenue digerisce le impressioni materiali. L'intestino è collegato all'istinto e all'intuizione e quindi è fondamentale dare ascolto al pensiero analogico che conosce già tutto, aldilà dello spazio e del tempo. È quello di quando proviamo sensazioni relative a quello che sta succedendo a distanza o premonizioni di eventi futuri che avvertiamo ancora prima che accadano.

Quando il cibo raggiunge l'intestino ha già subito tutte le fasi metaboliche necessarie a produrre potenziale energetico. Il cibo che giunge nel labirinto rappresenta simbolicamente la conclusione di un viaggio. In modo analogo, le storie dei labirinti narrano di cammini lunghi e difficili. Ma è proprio il labirinto a permettere di avvicinarsi al centro, nascosto e prezioso, alla meta di questo viaggio, inteso spesso come percorso iniziatico. Il **grosso intestino** può essere associato al mito di Teseo, eroe ateniese, che esce dal labirinto percorrendo a ritroso la via di entrata seguendo il filo, come suggeritogli da Arianna. Sta percorrendo il labirinto che si attua seguendo la ragnatela della vita, aiutato da una compagna che rappresenta il suo opposto-complementare. L'intestino Tenue può essere associato al mito di Dedalo, simbolo della sapienza tecnica, che esce dal labirinto volando, superando il tempo, in complicità col figlio Icaro, che rappresenta la propria proiezione di sé oltre il tempo.

Patologie relative all'intestino tenue riguardano soprattutto un cattivo assorbimento e quindi a una difficoltà di discriminazione. Quindi importante è chiedersi se siamo in grado di assorbire l'evento-evoluzione che è comparso nella nostra vita. Le patologie dell'intestino tenue possono riguardare anche un atteggiamento poco tollerante, rigidità e difficoltà nell'assimilare la quotidianità, la vita di tutti i giorni dietro a frustrazione e insoddisfazione. Il destino si pone come un infinito nel finito, grazie ai villi che consentono un aumento della superficie di scambio, che si traduce anche in un aumento infinito della superficie di discriminazione intellettuale e viscerale. Richiama il desiderio di trattenere solo ciò che è nutriente per il corpo e l'anima, in un ambiente sicuro, di agire con responsabilità verso chi o cosa amiamo, di sentirsi apprezzati, e di appartenenza. Quindi l'intestino è metafora della capacità di scegliere: trattengo ciò che è nutriente e benefico, lasciando andare il superfluo o il dannoso; di integrare: fare propri i valori e le esperienze che arricchiscono la nostra vita; di eliminare: liberarsi di ciò che non è più utile, riducendo il carico emotivo e tossico.

Le malattie dell'intestino tenue, ci parlano delle nostre difficoltà ad assimilare le esperienze, a lasciarle penetrare in noi senza giudicarle, possono indicare che abbiamo sviluppato troppo la tendenza a giudicare gli eventi e gli altri.

La funzione del colon è quella di discriminare e riassorbire ciò che è ancora utile da ciò che non lo è più. In ogni momento siamo chiamati al cambiamento, a lasciare andare. Le patologie legate all'intestino esprimono anche difficoltà di espressione emozionale, tipico di ciò che avviene nel plesso solare, dove ogni emozione si esprime e dove passano tutte le energie che vengono dai centri inferiori e che subiscono una prima trasmutazione, talvolta attraverso crisi e lotte interiori. È necessario incanalare le proprie energie emotive per liberare il plesso solare affinché queste possano essere trasferite al quarto chakra, al plesso del cuore. L'espressione delle emozioni e il lasciare andare, implicano la capacità di ascolto di quello che si muove dentro di noi e di quello che è rimasto bloccato per poter fluire con l'emozione e non rimanere più bloccati nel controllo. Stipsi può significare un controllo e un'aggressività che indica anche il trattenere le proprie parti sporche, intese come colpa e peccato. La diarrea ci indica il bisogno di ripulirle attraverso un'eliminazione rapida delle tensioni interne legata al rimuginamento. L'atto di defecare è sacro perché ci permette di entrare in una nuova fase, quindi i disturbi relativi all'apparato digerente ci rimandano anche alla resistenza nei confronti della trasformazione, all'incapacità di portare a termine qualcosa e alla resistenza di separarsi di qualcosa di prezioso e all'avarizia.

Il **fegato** è il principale laboratorio chimico del nostro organismo, è in grado di disintossicare, immagazzinare, produrre, conservare e distribuire l'energia, sintetizzare e rendere digeribili i lipidi, è in grado di rigenerare e trasformare. Possiede l'energia del fuoco, di crescita, trasformazione, è l'espressione del coraggio, della determinazione che spinge a raggiungere i propri obiettivi. L'energia del fegato, per rigenerare e trasformare, è quella che ci fa superare gli ostacoli e che ci permette il cambiamento. Ogni patologia del fegato è determinata da un atteggiamento collerico e di ribellione. Disturbi e malattie del fegato rimandano quindi a problemi nel campo della valutazione e della distinzione, indicano l'incapacità di distinguere ciò che è utile da ciò che è dannoso.

Il **pancreas** è collegato al bisogno di dolcezza e di amore anche se non lo ammettiamo. Ogni conflitto gioca un ruolo per la nostra evoluzione e trasformandola potremmo accedere all'amore.

La **milza** permette ritmo, trasformazione, trasporto, ripristinando l'equilibrio causato da eccessi fisici, alimentari e intellettuali. È deputata all'assimilazione, alla riflessione, alla ruminazione, al trasporto dell'energia e alla nutrizione dell'organismo, tiene il sangue all'interno dei vasi, è la sede della memorizzazione, della riflessione e della capacità di organizzazione, mantiene gli organi al loro posto. Sollecita ad un maggiore radicamento.

La **cistifellea** raccoglie la bile prodotta dal fegato. il suo liquido è collegato all'aggressività.

Nella digestione avviene qualcosa di molto simile a quello che avviene nella respirazione. Attraverso la respirazione accettiamo il mondo circostante, lo assimiliamo e ci liberiamo di ciò che non è assimilabile. Lo stesso avviene nella digestione, il processo digestivo penetra nella concretezza del corpo. Il respiro è dominato dall'elemento aria, la digestione dall'elemento terra. La digestione ha anche un'analogia con le funzioni cerebrali, perché il cervello elabora e digerisce le impressioni non materiali del mondo. Nella digestione dobbiamo elaborare gli elementi materiali di questo mondo.

Nei visceri collochiamo le nostre emozioni più profonde e ancestrali.

Questa idea del profondo, dell'oscurità, ci richiama agli inquietanti abissi degli inferi, dove sono collocate le colpe da scontare. L'intestino è definito il regno dell'ombra, in quanto luogo della rimozione, ovvero di esclusione dalla luce della coscienza di quanto sentito come inaccettabile.

L'ombra simboleggia il nostro lato oscuro, che è inseparabile da noi, anche se invisibile alla nostra coscienza.

Un vero processo di guarigione può avvenire soltanto se si accoglie il messaggio che la malattia ci porta.

STUDIO DI UN CASO

“Il dolore per la malattia può diventare un aiuto per la vita”

A. di anni 68, maschio, 70kg.

Pratica una dieta onnivora, prestando sempre attenzione alla qualità del cibo, prediligendo prodotti biologici e quelli vegetali di autoproduzione. Beve alcolici raramente, non fuma, prende un caffè al mattino e uno dopo pranzo. Non assume farmaci. Regolarità intestinale. Mai ha lamentato dolori di alcun genere, nemmeno relativi alla digestione.

È sempre stato magro. Pratica movimento quotidianamente. Buono il riposo notturno. Difficoltà a mostrare i propri sentimenti, tendenzialmente ansioso, metodico e resistente ai cambiamenti della propria routine, difficoltà a mettersi in discussione.

L'esordio è stato tardivo, all'età di 66 anni, con assenza di sintomi importanti, in modo quasi silente. La malattia è stata diagnosticata a seguito di screening familiare. Prima di tutto ha effettuato il test sierologico per valutare gli anticorpi anti-transglutaminasi IgA che sono risultati con un valore > 200 U/mL avendo come intervallo di riferimento >10 e quelli anti Endomisio che sono risultati presenti.

A seguito di questo esito, per avere la diagnosi, come da protocollo, si è sottoposto all'esofagogastro-duodeno-scopia, un'esame endoscopico per visualizzare esofago, stomaco e duodeno. La descrizione microscopica segnala:

Nel primo campione: frustoli di mucosa duodenale in parte erosi con modesta atrofia dei villi. Nella lamina è presente un intenso infiltrato infiammatorio con associati granulociti neutrofilici ed eosinofili. Si evidenziano lesioni di tipo 3B, (secondo Marsh - Oberhuber) o distruttiva - grado B1 (secondo Corazza - Villanacci).

Nel secondo campione: brustoli di mucosa duodenale orientati con marcata atrofia dei villi. Nella lamina è presente un intenso infiltrato infiammatorio con associati granulociti eosinofili. Si evidenziano lesioni di tipo 3C, (secondo Marsh - Oberhuber) o distruttiva - grado B2 (secondo Corazza - Villanacci).

Nel terzo campione: brustoli di mucosa duodenale orientati con marcata atrofia dei villi. Nella lamina propria è presente un intenso infiltrato infiammatorio linfocitico - plasmacellule con associati alcuni granulociti eosinofili e neutrofilici che aggrediscono gli epitelii ghiandolari superficiali e profondi. Evidenzia lesioni di tipo 3C, (secondo Marsh - Oberhuber) o distruttiva - grado B2 (secondo Corazza - Villanacci).

Il prelievo di due lembi di mucosa gastrica antrale e due lembi di mucosa gastrica tradizionale risultano sede di intensa gastrite cronica follicolare a lieve attività, senza atrofia.

Un lembo di mucosa gastrica ossidrica risulta sede di moderata gastrite cronica a lieve attività, senza atrofia. Risulta inoltre positiva la ricerca di Helicobacter Pylori.

La diagnosi afferma che il quadro istologico rientra nello spettro di lesioni osservabili in caso di sindrome da malassorbimento a tipo malattia celiaca. Si associa gastrite cronica attiva Hp- positiva.

La celiachia nel soggetto si è presentata con forma atipica, con sintomatologia riconducibile anche ad altre condizioni. I sintomi erano tutti extra intestinali: discromie dentali, crampi muscolari notturni e talvolta sudorazione notturna, capelli non più così folti, stanchezza e astenia, perdita di peso. Nei mesi antecedenti l'esame aveva perso 5 Kg. Tutte manifestazioni che sarebbero passate inosservate se non fossero state attribuite poi alla celiachia.

Grazie alla tempistica con cui ha scoperto di essere celiaco, in assenza di sintomi gastro intestinali, gli ha consentito di iniziare una dieta senza glutine tempestivamente limitando i danni.

Per le discromie dentali ha effettuato dei trattamenti sbiancanti dal dentista, ancora prima della diagnosi.

Per helicobacter Pylori ha effettuato una terapia antibiotica prescritta dal medico.

Nel periodo antecedente l'esito degli esami si mostrava stanco, con scarsi interessi, con poca voglia di fare, con minor forza fisica rispetto ai suoi soliti standard. Ogni attività quotidiana veniva vista come una difficoltà da superare insormontabile. Andava sempre spronato per fare qualsiasi cosa. Si ritagliava spesso momenti di riposo.

Gli esami sierologici hanno evidenziato: deficit vitaminici, soprattutto di vitamina B12 e vitamina D, di folati, di ferro, di calcio e altri oligoelementi.

Dopo l'esito dell'esame ematico positivo ho somministrato Rescue Remedy, affinché non rimanesse bloccato dalla paura, in quel periodo di sospensione, di dubbio e speranza attendendo la conferma, o meno tramite biopsia. Sono trascorsi alcuni mesi prima di effettuare l'esame esofagogastro-duodeno-scopico e ho preparato la miscela Mimulus, Beech, Star of Bethlehem per aiutarlo a tollerare l'esame invasivo della esogastroscoopia ed essere più disponibile e di conseguenza avere minor fastidio.

Inizialmente c'è stato un rifiuto all'accettazione di quanto supposto e in attesa di conferma ufficiale. Molte le resistenze ad introdurre un'alimentazione priva di glutine e qualsiasi nutraceutico. Nell'arco della sua vita A. non ha mai assunto alcun tipo di farmaco, né integratori. La frase dominante era: "Io sto bene, non ho niente, non capisco perché non posso continuare a mangiare come sempre? Perché devo prendere queste pastiglie? Non è che mi avveleno?" Non è stato facile essere di supporto di fronte a tanta ostinazione. L'utilizzo dei fiori di Bach, sono stati un valido aiuto che

hanno permesso di sostenere emotivamente il paziente durante l'iter diagnostico e nelle fasi successive, aiutandolo a trasformare pensieri, abitudini, schemi fissi e ad essere più consapevole della funzione del cibo. Dopo l'esame gastrologico ho preparato White Chestnut, Gentian, Pine per accettare il cambio delle abitudini alimentari e vedere la malattia come un'opportunità alla trasformazione. Il passaggio all'alimentazione gluten free è stato graduale. Aspettando l'esito dell'esame, arrivato circa un mese dopo, si sono terminati i prodotti glutinosi, poi si è provveduto ad acquisti mirati. E in questo periodo grazie all'aiuto dei fiori A. si è adattato alla nuova situazione iniziando ad essere più disponibile e collaborativo.

La preparazione dei cibi, sperimentando prodotti *nuovi*, ha assunto un valore diverso sia per l'attenzione e la cura, sia per la ricerca di ricette che risultino essere altrettanto gustose e appaganti. L'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche ora ha assunto un significato terapeutico e non solo aromatizzante.

Poi ho preparato una miscela di fiori di Bach per dargli un po' di vigore e di energia con Olive, Hornbeam, Clematis.

La nuova condizione ha fatto sì che mangiare a casa fosse la soluzione migliore e la più sicura lontano da ogni contaminazione. Molti inviti A. li ha declinati per paura. Fuori dalle mura domestiche, nell'ambito delle amicizie e della ristorazione, c'è carenza di informazione e conoscenza pertanto mangiare risulta, a volte, difficile. Manca l'attenzione nella preparazione dettata dalla dieta senza glutine, in cui bisogna evitare anche le contaminazioni e si nota poca empatia per quanto riguarda la malattia autoimmune. Quindi la sfera sociale con la vita conviviale ha subito delle limitazioni; A. preferiva evitare gli inviti. Ha assunto Crab Apple, Centaury, Willow affinché trovasse il coraggio di dichiarare la propria situazione per poter godere dei momenti in compagnia. Così amici e familiari si sono sensibilizzati e informati per offrire momenti conviviali sicuri per tutti.

Ho preparato il cataplasma di fango, posizionandolo sull'addome prima di coricarsi, per ristabilire l'equilibrio termico, per togliere la febbre gastrointestinale, per agire sulla disbiosi e per conseguente azione antinfiammatoria. La pratica dei pediluvi con qualche goccia di olio essenziale di salvia ha permesso un notevole miglioramento per quanto riguarda la sudorazione notturna, che ora non si manifesta più. Grazie anche all'assunzione degli oligoelementi appartenenti alla terza diatesi Manganese/Cobalto per la stanchezza cronica, sonnolenza, ansia, crampi, sudorazioni, disturbi digestivi. Associato all'oligoelemento complementare magnesio per i crampi.

E poi quelli appartenenti alla quarta diatesi Rame/Oro/Argento per la perdita di energia, e mancanza di vitalità.

Dopo un anno di dieta aglutinata, A. avverte subito le eventuali contaminazioni manifestandosi con crampi addominali. In questi casi assume la miscela con Elm, Scleranthus, Star of Bethlehem, Impatiens.

Quotidianamente ha assunto ferro e vit B12, ora assume vit D a pranzo e vitamina K2 a cena.

Ogni sera A. Beve una tazza di tisana di equiseto, ricca di silicio, rimineralizzante osseo. E al pomeriggio una tazza di tisana al ginseng, alternando con tisane di salvia.

Ha assunto *Betula pubescens* per 1 mese come detossificante.

Ribes nigrum e rosa canina per la loro azione antinfiammatoria.

Junglas regia e *rosmarinus officinalis* per sostenere la flora intestinale.

Dopo alcuni mesi di diete aglutinata ha fatto una cura di integratori probiotici per riequilibrare la flora intestinale.

In più assume un integratore a base di funghi reishi e cordyceps per sostenere le difese immunitarie.

Settimanalmente ho praticato un massaggio riflessologico soffermandosi soprattutto sugli organi coinvolti nella digestione. A. manifesta sollievo fisico e psicologico, riducendo gli stati di ansia.

Una volta al mese ho praticato il massaggio metamorfico: per attivare l'autoguarigione attraverso il cambiamento. A. gradisce la dolcezza di questo massaggio e noto quanto ci sia sempre bisogno di contatto. Questo massaggio ha contribuito ad attivare le sue risorse interiori di coscienza di sé, adattabilità, autodeterminazione, autocontrollo.

Ora la sintomatologia è in quasi completa remissione. Dopo un anno e mezzo di dieta aglutinata i valori dell' anti-transglutaminasi IgA sono leggermente positivi. Il peso ora è nuovamente di 70kg. La salute è un bene prezioso che si mantiene tramite l'armonia energetica. Rinunciare alle consuetudini alimentari, messe in atto per anni, non è semplice. All'inizio il cambiamento è stato faticoso soprattutto perché non erano presenti sintomi eclatanti. Poi A. ha ritrovato vitalità e voglia di fare provando gioia per essere ritornato attivo e partecipa a tutte le iniziative. Manifesta energia e forza per dedicarsi anche a lavori faticosi.

Lo studio di questo caso si conclude con la consapevolezza di come sia fondamentale il cambiamento della dieta, per mantenere lo stato di salute. L'adesione totale a quella gluten free, a vita, non deve essere vista come una pesante imposizione, ma come un'opportunità che la vita offre per comprendere il messaggio che il sintomo dà, prima di tutto attraverso l'accettazione per attuare il vero cambiamento.

CONCLUSIONI

Correggere uno stile alimentare *consolidato nel tempo* è il primo passo per ritrovare salute, energia, benessere e felicità.

Il glutine è una proteina presente nel grano e in altri cereali e nei prodotti da forno che ne derivano. Per le sue proprietà addensanti è utilizzata in molti prodotti dell'industria alimentare e in alcuni integratori.

Tra le reazioni avverse associate al consumo di alimenti contenenti glutine oltre alla celiachia per via della presenza di specifici varianti geniche (aplotipi DQ2 eDQ8), esistono molte altre tipologie.

Diagnosticare per tempo le manifestazioni legate al glutine è di estrema importanza per garantire un corretto stato di salute. Esistono test specifici che permettono di farlo. Una dieta ad esclusione di glutine è fondamentale e rimane l'unica terapia efficace.

Attraverso le diverse tecniche olistiche si può sostenere il paziente celiaco per ottenere un benessere emotivo e sciogliere schemi radicati.

Adottare una nutrizione sana e consapevole imparando a cucinare con gioia cibi naturalmente senza glutine, non processati e sani permette di sperimentare nuove ricette e riscoprire i veri sapori da portare in tavola e gustare in compagnia.

Il cambiamento alimentare a cui deve attenersi un celiaco ha effetto su tutti i familiari che ne possono trarre beneficio migliorandone il benessere.

In questa tesi parlando di una tematica importante, ho potuto sperimentare un percorso personalizzato, utilizzando le tecniche naturopatiche apprese durante il percorso scolastico alla Consè.

Scrivere questo testo ha sollecitato in me molti altri aspetti da approfondire e a cui dedicare del tempo.

Imparare sempre imparare.

Un terapeuta dovrà sempre immaginare il suo paziente già guarito. Così potrà fornirgli, insieme al rimedio, l'idea per una nuova puntata della sua nuova Storia.

RINGRAZIAMENTI

Sono grata a mio marito Agostino, per avermi sempre supportata a seguire le mie passioni.

Sono grata alle mie figlie Selene e Marta per avermi spronata a concludere questo percorso.

Ringrazio le mie splendide bimbe che con occhi brillanti sempre sanno stupire il cuore di nonna: Erica, Emma, Matilde e Caterina.

Sono grata alle mie carissime amiche che mi hanno incentivato e mi sostengono con allegria e disponibilità.

Ringrazio Maira e Stefania che quasi in contemporanea mi hanno chiesto di iscrivermi alla Consè.

Ringrazio Anita, Maira, Manuel, Sabrina con i quali ho condiviso i viaggi per arrivare a Scuola. Senza di loro non avrei mai potuto esserci.

Ringrazio i miei compagni di scuola, è stata un'esperienza intensa, di condivisione per un arricchimento reciproco nel nostro percorso di cambiamento, di evoluzione per migliorarci e aprirci a nuove prospettive.

Ringrazio tutti coloro con i quali ho condiviso un tratto del mio cammino verso l'autenticità.

Ringrazio chi ha sperimentato i miei massaggi e i miei preparati.

Ringrazio tutti i docenti e i collaboratori della Scuola di Naturopatia ConSè che hanno messo a disposizione le loro conoscenze e per il loro prezioso impegno e la costante presenza nell'affiancare ogni studente nel tenere sollecitata la curiosità ad ogni forma di conoscenza.

Ringrazio Loretta Fattori, docente alla ConSè e relatrice di questa tesi per aver accettato, per la sua voglia di trasmettere saperi da vera maestra e per la sua disponibilità.

Ringrazio me stessa per essermi data l'opportunità di imparare accostandomi a nuove discipline e tecniche; per avere concluso questo meraviglioso percorso, nonostante un periodo di arresto, e per essermi messa in gioco dopo anni di assenza dallo studio e per aver saputo conciliare lavoro, studio e altre curiosità.

Immensa gratitudine a tutti!

BIBLIOGRAFIA

- Fondamenti di Anatomia & Fisiologia, Frederic Martini, EdiSES.
- La celiaca e la terapia nutrizionalista, Mariateresa Tavolaro, Edisud Salerno.
- Celiachia, Marta Civettini, Gribaudo.
- Zero Glutine, Zero rinunce, Diana & Alessio, Mondadori.
- Senza glutine, Alessio Fassano, Mondadori.
- Oligoelementi e naturopatia, Margherita Faccio, edizioni Enea, 2017
- Il metodo Ongaro, Filippo Ongaro, Sperling Kupfer, 2019
- La riflessologia del piede - Dwight C. Byers- ed Mediterranee
- Atlante di Agopuntura - Hempen -Hoelpli
- Microbiota l'amico invisibile per il tuo benessere - Di Maio, Merita - ed. Gribaudo
- Rüdiger Dahlke Malattia come simbolo ed Mediterranee
- Maugini, Bini, Lippi - manuale di botanica farmaceutica - Piccin 2009
- La celiaca e la terapia nutrizionalista, Mariateresa Tavolaro, Edisud Salerno.
- Celiachia, Marta Civettini, Gribaudo.
- Zero Glutine, Zero rinunce - Diana & Alessio - Mondadori.
- Il grande dizionario della metamedicina Claudia Rainville, Sperling & Kupfer
- Margherita Faccio - Oligoelementi e naturopatia - Edizioni Enea
- Boris Rodríguez- Ricardo Orozco Intelligenza Emozionale e fiori di Bach - Edizioni Centro di benessere psicofisico
- Ricardo Orozco - fiori di Bach - Edizioni Centro di benessere psicofisico
- Rosella Panigatti - i sintomi Parlano - Tea
- Rüdiger Dahlke - Malattia come simbolo - Mediterranee
- Annick de Souzaenelle - Il simbolismo del corpo umano - Servitium
- Piterà, Nicoletti - Gemmoterapia, Fondamenti scientifici della moderna Meristemoterapia - Nuova Ipsa Editore
- La dieta gluten free - Elena Meli - Demetra
- La rivoluzione del metabolismo - Cristina Tomasi - Vallardi
- Naturogenismo - Corrado Tanzi - il Gufo editore 2021
- Guarisci il tuo corpo - Louise L. Hai - Armenia
- Diario di psicosomatica - Susanna Garavaglia - Tecniche nuove -2017

SITOGRAFIA

Articoli tratti dalla rivista United European Gastroenterology Journal

Pubmed Studi sul microbioma intestinale della celiachia nel terzo millennio: re

[Vanessa CC Luz¹](#) , [Sónia Gonçalves Pereira^{1, *}](#)

<https://www.allergicliving.com>

<https://eat-gluten-free.celiac.org/gf-companies/gflmagazine/>

<https://celiac.org/about-celiac-disease/treatment-and-follow-up/>

Maladie coeliaque, il faut prendre soin de nos intestins.

https://www.researchgate.net/publication/334696782_Celiachia_tre_due_una_nessuna_biopsia

https://www.iss.it/documents/20126/8404120/LG+390+SIGE+et+al_Celiachia.pdf/e0490ac4-973a-99eb-965c-e623766eb694?t=1686566030468

<https://www.sipmel.it/en/riviste/articolopdf.php/1585>

Materiale supplementare per le linee guida della Società Europea per lo Studio della Malattia Celiaca (ESsCD) sulla celiachia e altri disturbi correlati al glutine

<https://www.mednews.care>

<https://ilsalottodibach.wordpress.com/2013/11/16/celiachia-e-fiori-di-bach/>

<https://www.calicote.com> › blog

Materiale supplementare per le linee guida della Società Europea per lo Studio della Malattia Celiaca (ESsCD) sulla celiachia e altri disturbi correlati al glutine

articoli tratti dalla rivista United European Gastroenterology Journal

<https://dottorardigo.it/funghi/reishi/>. Hifas da terramateriale informativo dell'ACI - Associazione Italiana <https://www.ariannabianchi.com/energia-terra-le-5-trasformazioni.html>

Agopuntura.org