



# TRATTAMENTO DEL DOLORE DI SPALLA IN VISIONE OLISTICA / NATUROPATICA

SUPPORTO DELL'IRIDOLOGIA E DELL'OSTEOPATIA A  
SOSTEGNO DEL TRATTAMENTO INTEGRATO

Numero Matricola: 0305

Studente: Andrea Catalano

Relatrice: Fernanda Cova



## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>
<b>DESCRIZIONE DEL CASO CLINICO TRATTATO</b>	<b>5</b>
<b>IRIDOLOGIA</b>	<b>7</b>
Strutture dell'iride	12
Costituzioni, Disposizioni e Diatesi	16
Patografia e Patocromie	22
Corona e bordo della Corona	23
Pupilla	24
<b>LETTURA DELL'IRIDE</b>	<b>25</b>
Iridologia costituzionale	25
<b>OSTEOPATIA</b>	<b>31</b>
Storia dell'Osteopatia	31
I Principi dell'Osteopatia	33
La fascia: Trattamento negli Stati Acuti e Cronici	35
<b>MTC</b>	<b>39</b>
Come fare una corretta diagnosi?	41
I Cinque Movimenti	43
Descrizione e Spiegazione della Manifestazione Fisica attraverso la MTC	46
Orologio biologico	57
<b>PSICOSOMATICA</b>	<b>58</b>
Carl Jung e la psicologia analitica	59
I Traumi e la loro valutazione in Psicosomatica	60
I Chakra	61
Significati nascosti	65
Polmoni e Intestino: Gli Organi dell'Eliminazione e della Trasformazione	67
Correlazione al Caso Clinico Trattato	70

<b>RIFLESSOLOGIA</b>	<b>72</b>
La Riflessologia Individuale	74
Riflessologia applicata	76
I Fondamenti Embriologici della Riflessologia	79
<b>FLORITERAPIA</b>	<b>82</b>
Edward Bach	82
La mappa di Dietmar Krämer	86
I Cinque Livelli di Steiner	88
<b>FITOTERAPIA</b>	<b>93</b>
Gemmoderivati	97
Oligoelementi	98
<b>IDROTERMOFANGOTERAPIA</b>	<b>104</b>
<b>SUGGERIMENTI NATUROPATICI</b>	<b>106</b>
Trattamento di Osteopatia	106
Trattamento di riequilibrio attraverso l'MTC	107
Trattamento riflessologia plantare	107
Floriterapia applicata	109
Fitoterapia applicata: gemmoderivati ed oligoelementi consigliati	111
L'alimentazione	112
Terapia delle pratiche igienistiche: Idrotermofangoterapia	113
<b>CONCLUSIONI</b>	<b>115</b>
<b>RINGRAZIAMENTI</b>	<b>116</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>117</b>

## INTRODUZIONE

### *Come mai la scelta di intraprendere il percorso di naturopatia?*

I motivi che mi hanno spinto ad intraprendere questo percorso sono davvero tanti, ma fra tutti voglio citarvene alcuni.

Ho scelto di approfondire questo argomento perché credo che l'uomo sia un'unità funzionale costituita da molteplici sistemi ed apparati che, cooperando, lavorano in sinergia tra loro, con l'obiettivo comune di mantenere l'equilibrio generale, ovvero l'omeostasi, garantendo l'"armonia" che nella sua intrinseca perfezione, prende il nome di salute.

Così come l'universo è un'enorme unità formata da tante piccole parti che lo compongono rendendolo unico, così l'uomo è un organismo unico formato da molte parti più piccole che cooperano ed interagiscono tra loro, per garantire il perfetto equilibrio dell'intera unità corporea. Per essere più concreti l'uomo è un organismo formato da diversi apparati e sistemi, che a loro volta sono formati da differenti organi, costituiti da diversi tessuti che derivano dall'aggregazione di più cellule che, interagendo sinergicamente, cooperano tra loro garantendo la vita, quindi è buona cosa ricordare sempre questa regola universale: *l'uno è nel tutto ed il tutto è nell'uno.*

A queste strutture fisiche, anatomiche e materiche sono da aggiungere quell'insieme di forze energetiche, spesso "invisibili" che contribuiscono al funzionamento dell'unità corpo. In sostanza le une dipendono dalle altre, ne permettono e ne modificano il funzionamento attraverso il livello vibrazionale, il ritmo, la forza, la frequenza e non solo.

Inoltre, sono da sempre stato affascinato ed incuriosito dal "mondo del naturale": ho sempre visto i professionisti di questo settore come dei supereroi, che con i loro superpoteri, erano in grado di far funzionare ciò che non funzionava, erano in grado di riequilibrare ciò che era in disequilibrio ed erano in grado di curare chi era malato fino a riuscire a guarirlo o quantomeno a migliorare la qualità della loro vita.

Oggi mi sento un po' come loro, anche se dentro, per ora, mi percepisco sempre inesperto e non all'altezza: come se "i supereroi" intorno a me avessero un qualcosa di speciale, non so ben definire cosa sia, ma dentro di me resta quell'ammirazione che nutro nei loro confronti e tutte le volte che mi trovo ad aiutare qualcuno, mi sembra di non sapere nulla: spesso non

so come comportarmi, mi rendo conto di non avere ancora quell'esperienza che mi permette di avvicinarmi a loro. Spero che con il tempo anche io possa diventare quel "supereroe" che vedo negli altri. Dovrò avere pazienza e fiducia.

La scelta di avvalersi dell'iridologia come approccio iniziale e strumento utile per valutare l'essere umano, mi ha permesso di rilevare le caratteristiche peculiari del paziente e di conseguenza poterle integrare con altre tecniche terapeutiche in un'ottica multidisciplinare, a mio avviso estremamente utile per ottenere il miglior risultato possibile per la cura.

### *Ecco come mai l'iridologia mi ha scelto ed io ho scelto lei*

La nostra insegnante ci ha fatto riflettere sulla possibilità di conoscere noi stessi attraverso la lettura dell'iride e l'interpretazione delle informazioni che derivano dallo studio dell'occhio (iride, pupilla e sclera).

Oltre che essere incuriosito da questa visione "del conosci te stesso attraverso l'osservazione dell'occhio" sono stato catturato da una frase che è stata ripetuta più volte durante questo percorso:

"Gli occhi rispecchiano come e cosa siamo e rivelano come sta il nostro terreno: allora perché non osservarlo in modo olistico per preservarlo e nutrirlo al meglio, evitando che vada incontro a disfunzioni prima psichiche e poi organiche?"

La voglia di approfondire il nesso tra l'iride e l'essere umano, è dettata dal mio interesse verso la comprensione dei collegamenti tra il disequilibrio e l'individuo in toto al fine di raggiungere il benessere psicofisico.

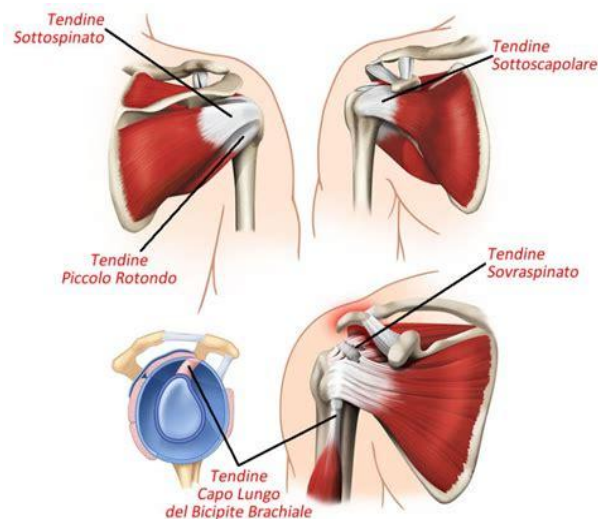
## DESCRIZIONE DEL CASO CLINICO TRATTATO

### *Descrizione dell'argomento trattato*

Il mio obiettivo è quello di trattare in modo multidisciplinare un caso clinico di dolore di spalla, che presenterò attraverso la comparazione e dove possibile l'unione, di quanti più aspetti, al fine di raggiungere il miglior risultato terapeutico, accompagnando il signor C.E., che si è gentilmente prestato ad essere valutato mettendosi in gioco, alla ricerca della causa del suo disagio.

L'intento è quello di trasmettere i contenuti nel modo più semplice possibile, rendendo alla portata di tutti ciò che andrò a trattare, al fine di far comprendere che l'uomo è formato da diverse parti: la struttura fisica, la componente energetica, quella emotiva, quella dell'anima e quella spirituale, che sono presenti l'una nell'altra e coesistono, rendendoci, seppur nelle nostre diversità, unici ed irripetibili nella nostra essenza individuale.

Per questa ragione ho deciso di affrontare il caso clinico che tratterò a breve partendo dall'iridologia come strumento valutativo, integrando l'osteopatia come disciplina pratica per lavorare sul piano fisico in modo sinergico e costruttivo, cercando di unire tutte le nozioni apprese in questi anni di studio.

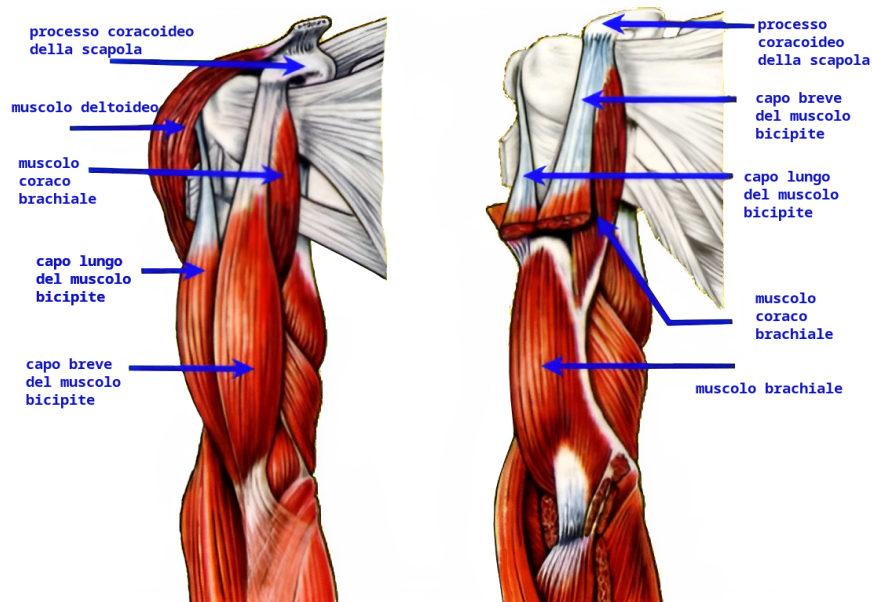


### *Sintomatologia del paziente*

Il Signor C.E., maschio di 63 anni, 181 cm, normotipo, si presenta alla mia attenzione sofferente, riferisce dolore e difficoltà nel movimento del braccio destro da parecchio tempo. È ormai cronico, ovvero presente da più di tre mesi: ha superato la fase acuta (da 3/5

giorni fino a 15 giorni circa) e la fase subacuta (che va da dopo 15 giorni dal trauma fino a tre mesi circa) che però, in certi casi si riacutizza (a causa dell'infiammazione fasciale della capsula articolare) irradiando, senza una vera e propria causa nell'area del deltoide, del bicipite e della spalla ed (a volte) all'avambraccio fino alla mano, in particolar modo al primo e secondo dito (nervo radiale e nervo mediano e meridiani, vedi osteopatia ed MTC).

La difficoltà di movimento è dovuta dalla presenza di lesione multipla dei tendini dei muscoli sovraspinato, sottoscapolare (facenti parte della cuffia dei rotatori) e capo lungo del muscolo bicipite brachiale che provoca al paziente dolore sia in fase attiva di movimento sia a riposo con riacutizzazione discontinua e perdita di forza.



Nei primi capitoli parlerò di che cosa si occupano l'iridologia e l'osteopatia; spiegherò in modo accessibile cosa sono e che, per quanto possano essere distanti come professioni, possono essere integrate l'una nell'altra a scopo terapeutico.

Esporrò l'esperienza vissuta e del percorso intrapreso con il Signor C. E. proponendo diversi approcci per poter valutare il paziente, sia attraverso le nozioni naturopatiche che quelle osteopatiche apprese in questi anni. Tratterò seppur in modo generale la medicina tradizionale cinese (MTC), la psicosomatica, la riflessologia plantare, la floriterapia (fiori di Bach), la fitoterapia, l'idrotermofangoterapia e l'importanza del nutrimento sia per quanto riguarda l'alimentazione che per quanto riguarda la corretta respirazione.

Entriamo nel vivo di questo percorso...

## IRIDOLOGIA

*Gli occhi sono lo specchio dell'anima*

Come gli occhi, così l'anima e quindi il corpo.

Dice un passo del Vangelo di Matteo:

*“La lucerna del corpo è l'occhio, e se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il corpo sarà nella luce; ma se il tuo occhio è malato, tutto il corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra”.*

Anche nel Vangelo secondo Luca troviamo dei riferimenti agli occhi, per esempio:

*“Nessuno accende una lucerna e la mette in luogo nascosto o sotto il moggio, ma sopra il lucerniere, perché quanti entrano vedano la luce. La lucerna del tuo corpo è l'occhio. Se il tuo occhio è sano, anche il tuo corpo è tutto nella luce; ma se è malato, anche il tuo corpo è nelle tenebre. Bada dunque che la luce che è in te non sia tenebra. Se il tuo corpo è tutto luminoso senza avere alcuna parte nelle tenebre, tutto sarà luminoso, come quando la lucerna ti illumina con il suo bagliore”.*

Ed ancora, sempre dal Vangelo secondo Luca:

*“Può forse un cieco guidare un altro cieco? Non cadranno tutti e due in un fosso? Un discepolo non è più del maestro; ma ognuno, che sia ben preparato, sarà come il suo maestro.*

*Perché guardi la pagliuzza che è nell'occhio del tuo fratello e non ti accorgi della trave che è nel tuo occhio? ... (omissis) toglì prima la trave dal tuo occhio e allora ci vedrai bene per togliere la pagliuzza dall'occhio del tuo fratello”.*

Queste parabole relative agli occhi portano con sé un chiaro messaggio con riferimento all'anima:

*gli occhi sono lo specchio dell'anima.*

Gli occhi più di qualunque altra struttura corporea ci permettono di interagire con il mondo: permettono di vedere, osservare e guardare, ma oltre a queste funzioni prettamente fisiologiche, gli occhi permettono di instaurare un rapporto con il mondo esterno. Infatti

permettono al bambino di chiedere ciò di cui ha bisogno e riflettono lo stato emotivo dell'individuo. Pertanto ciò che esprimono è riconducibile alla forma di comunicazione facente parte del linguaggio non verbale (90% della comunicazione), ed allo stesso tempo riflettono ciò che siamo.

Possiamo considerare gli occhi in una prospettiva olistica: come tutti gli organi del nostro corpo svolgono una funzione fisiologica primaria, ma offrono anche indicazioni correlate più ampie. Attraverso di essi, analizziamo situazioni ed esperienze che incontriamo nel corso della vita, sviluppando lungimiranza e capacità di organizzare efficacemente pensieri e azioni. Non a caso, utilizziamo l'espressione "*ci ho visto lungo*" per indicare questa capacità di previsione.

Per la medicina cinese l'organo correlato agli occhi è il fegato che viene definito il "*generale d'armata*" ed è il responsabile delle scelte e delle decisioni da prendere per il corretto funzionamento fisiologico dell'organismo (vedi capitolo MTC).

Inoltre gli occhi, la bocca e l'appoggio plantare costituiscono i tre piani di riferimento fondamentali nella valutazione posturale. Alterazioni in uno di questi sistemi possono influenzare significativamente l'assetto corporeo dell'individuo con ripercussioni sia fisiche che psico-emotive. Dal punto di vista posturale, è stata identificata una chiara correlazione con specifici nervi cranici e periferici i quali svolgono un ruolo cruciale nel controllo della postura e del movimento "*consentendo*" la propriocezione ovvero la capacità di percepire la posizione del corpo nello spazio senza necessità di feedback visivo. (vedi capitolo osteopatia).

L'iride è un organo molto ricco di dati ed informazioni dell'intero organismo. Viene per questo definito da alcuni autori una specie di "DNA visibile", una memoria specifica per conservare le informazioni che sono contenute nei foglietti embrionali e che hanno dato origine alle diverse funzioni degli organi del corpo.

## *Che cos'è l'iridologia*

L'iridologia è la disciplina che si occupa dell'osservazione e della lettura dell'iride ed in particolar modo della valutazione olistica dell'occhio nel suo complesso. Permette di osservare ed analizzare l'intero organismo sia dal punto di vista fisico per quanto riguarda gli organi, sia dal punto di vista più "elevato" e spirituale permettendo dunque di evidenziare disfunzioni, traumi, blocchi ed eventi stagnanti più o meno significativi che possono condizionare la vita e di conseguenza il comportamento e i tratti della personalità dell'individuo.

A questo proposito e a scanso di equivoci, è estremamente importante sottolineare che attraverso l'esame dell'iride non vengono ricercate patologie di nessun genere e gravità e non si effettuano diagnosi: è invece un mezzo per verificare il **terreno costituzionale**, la tossicità dell'organismo, le condizioni di debolezza energetica degli organi e dei sistemi nonché l'infiammazione dei tessuti. Verificando nel contempo i diversi stadi dell'infiammazione stessa facilitando la scelta terapeutica poiché in grado di indicare l'origine della patologia. Come specificato sopra è possibile ricevere quindi importanti informazioni sullo stato generale dell'intero organismo sia a livello fisico che psichico della persona esaminata in quanto, per l'iridologo, gli occhi comunicano attraverso un linguaggio particolare. L'iridologia quindi è una disciplina olistica che possiamo impiegare come strumento per poter analizzare e valutare il terreno costituzionale.

L'iride è considerata come un'aureola che circonda la pupilla ed è la sua pigmentazione che le conferisce il colore che la caratterizza. Infatti il termine stesso deriva dal greco "Iris" che significa arcobaleno mentre nella nostra lingua l'iris è anche un fiore: il giaggiolo. Iris era la messaggera degli dei e personificazione di tutte le frequenze cromatiche dell'arcobaleno che unisce il cielo alla terra.

## *Predisposizione e terreno*

*Claude Bernard, professore alla Sorbona e membro della Academy of Science, sosteneva che il "terreno" fosse tutto e il microbo nulla.*

*Louis Pasteur, chimico e microbiologo francese, che fino ad allora era in disaccordo con il collega, ammise sul suo letto di morte che Claude Bernard aveva ragione e scrisse:*

*"mio caro Bernard, penso che abbiate ragione. Il terreno è ben più importante del microbo. Il terreno è tutto, il microbo è nulla..." (lettera di L. Pasteur a C. Bernard)*

La predisposizione è l'aumentata suscettibilità di un organismo verso la manifestazione di un determinato quadro morboso ed è quindi la tendenza organica a manifestare segni e sintomi costituzionali secondo il terreno personale ed individuale.

Il terreno biologico individuale si forma fin dalla vita intrauterina e prende corpo dall'insieme degli elementi costitutivi metabolici, fisiologici ed emozionali di ogni singolo individuo, che caratterizzano un organismo vivente. Questi fattori che coabitano, dipendono dalla costituzione (struttura anatomica funzionale) e dalla diatesi (predisposizioni genetiche verso una determinata patologia).

Il concetto di terreno è fondamentale nella pratica della medicina olistica, poiché racchiude la sintesi della costituzione e della diatesi individuale: la nostra impronta biologica.

Un buon terreno consente di essere forti, avere la giusta energia per essere in equilibrio e dunque di mantenere la corretta omeostasi, limitando così la possibilità di andare incontro alle patologie, acute o croniche che siano.

Il terreno biologico è analogo alle colture microbiche di un laboratorio di analisi biochimiche: per far proliferare un determinato microbo, si preparano colture adatte alla sua sopravvivenza. Infatti solo in un ambiente, definibile come "terreno adatto", è possibile ottenere la proliferazione del microbo. Ogni essere vivente è quindi unico e reagisce in modo peculiare a virus, batteri, cibi, patologie, stress, ambiente esterno, farmaci ecc.

Fin dalla gestazione, le condizioni ambientali predispongono determinate caratteristiche costituzionali, dando luogo alle tendenze diatesiche. In seguito le consuetudini e lo stile di vita nell'età adulta possono "attivare" o "frenare" tali predisposizioni: di conseguenza il

terreno biologico può essere “funzionale” o “degradato” per la presenza di tossine in eccesso.

In particolare un terreno biologico intossicato crea le condizioni ideali per lo sviluppo di numerose patologie: più il terreno risulta infiammato e degradato, tanto più gravi e invasive saranno le manifestazioni patologiche che possono insorgere.

I sintomi che compaiono rappresentano veri e propri segnali d'allarme che il corpo attiva per indicare un malfunzionamento in corso. Queste manifestazioni sono l'espressione di una reazione fisiopatologica che l'organismo mette in atto nel tentativo di ripristinare il corretto equilibrio fisiologico originale.

Tale processo naturale mira a ridurre l'infiammazione, madre di tutte le patologie. È importante notare che i sintomi tendono a manifestarsi negli "organi bersaglio", ovvero nei punti di minor resistenza dell'organismo, che variano da individuo a individuo in base al proprio terreno biologico.

La medicina ufficiale agisce reprimendo il sintomo senza comprendere che bisogna riequilibrare non solo il malessere, ma soprattutto il terreno degli organi. Al contrario la medicina olistica agisce contemporaneamente sul terreno biologico individuale e di conseguenza sul sintomo, attivando i processi di catalisi (processi di degradazione) atti a rinforzare l'azione di riordino generale e locale.

La conoscenza del proprio terreno aiuta ad impostare un trattamento di prevenzione primaria individualizzata (prevenzione sull'individuo sano).

Le cure Olistiche concentrano l'attenzione innanzitutto su alcuni fattori ben precisi, per consentire all'organismo di rientrare nella *norma biologica*, come ad esempio la funzionalità intestinale, il riequilibrio del sistema neurovegetativo, il drenaggio degli organi emuntori (polmoni, reni, intestino, fegato e pelle), modulazione dell'infiammazione, deacidificazione tissutale, rimineralizzazione, il tutto utilizzando strumenti adeguati come l'utilizzo degli oligoelementi, alimenti, gemmoterapici, omeopatici, floriterapici, la MTC e tecniche corporee quali l'osteopatia, il massaggio, la digitopressione, la riflessologia, la corretta respirazione ecc.

Le alterazioni della microflora batterica, del pH digestivo, degli enzimi e della mucosa intestinale influenzano la salute non soltanto a livello intestinale, ma anche in qualsiasi altra parte dell'organismo. Quindi il corpo si ammala quando i rapporti del terreno biologico individuale si alterano e il percorso di guarigione deve consistere maggiormente nel riequilibrio di questi rapporti salutistici non più in armonia tra loro. In effetti una lesione mitocondriale (dei mitocondri, nonché organelli citoplasmatici), per esempio, consiste nell'intossicazione della cellula che provoca un deficit energetico: il mitocondrio non emette energia come dovrebbe e se si supera un determinato limite la cellula deficitaria reagisce. Questa reazione è quello che chiamiamo patologia, un tentativo di ripristino dell'equilibrio, mediante la crisi di eliminazione.

Il punto cruciale è che i microbi cambiano a seconda dell'ambiente in cui esistono, cioè in funzione del terreno. Per fare un esempio molto attuale: un'infezione da Streptococco non si contrae a causa dello Streptococco, ma lo Streptococco (abitualmente commensale delle nostre vie aeree superiori) diventa virulento poiché il terreno sottostante si è alterato e così facendo gli consente di proliferare.

È pertanto sempre fondamentale agire sul terreno, poiché i batteri sapranno benissimo ritrovare l'equilibrio. Del resto, la guerra contro i batteri che ci ostiniamo a combattere è perduta in partenza, i batteri esistono da molto più tempo di noi, sono molto più evoluti di noi e sono in grado di adattarsi al terreno biologico che incontrano: sarebbe opportuno ringraziare e prendersi cura dei batteri anziché combatterli e vederli come dei nemici anche perché dopotutto siamo noi ospiti dei batteri e non il contrario...

Quindi sulla base di queste considerazioni che ormai sono dimostrate dai più famosi e riconosciuti ricercatori e medici possiamo affermare che *la malattia non esiste, ma semmai esiste il malato.*

*Addentriamoci un po' più nel dettaglio nel mondo dell'iridologia...*

## Strutture dell'iride

All'interno dell'occhio troviamo diverse strutture che assumono grande importanza nella lettura dell'iride e nella valutazione complessiva iridologica.

L'iridologia ci offre una mappa affascinante del nostro corpo e della nostra psiche, "leggibile" attraverso le strutture di seguito indicate:

- **Pupilla:** È la struttura che appare al centro dell'iride, questo "buco nero" è la porta d'accesso alla nostra essenza interiore più profonda, il nucleo di chi siamo, la nostra Anima. Essa permette di collegarci e comunicare con il mondo esterno ed attraverso la sua pulsazione ci permette di essere gli uni diversi dagli altri e di percepire la realtà in modo personale. La sua dimensione e reattività possono riflettere il nostro stato emotivo e il funzionamento del sistema nervoso (simpaticotonia oppure parasimpaticotonia).
  
- **O.P.I.: Orlo pupillare interno.** Il margine della pupilla sul suo versante interno dell'occhio è denominato orlo pupillare interno e fino a pochi anni fa non era stato studiato con particolare interesse dai maestri di Iridologia classica. Il merito della scoperta maggiore la dobbiamo all'iridologo Siegfried Rizzi (1914-1987). In particolare questo specifico studio affrontato da Siegfried Rizzi è stato proseguito poi dal dott. Vincenzo Di Spazio medico iridologo e noto ricercatore, il quale attraverso i suoi studi ha messo in luce nuovi collegamenti tra l'iride, l'orlo pupillare interno e la colonna vertebrale suddivisa, per quanto riguarda la sua morfologia, in cinque categorie più una sesta identificata con il termine morfologia borderline. L'O.P.I. fornisce inoltre informazioni sul tono del sistema nervoso e sullo stato di energia complessiva del soggetto esaminato e, secondo alcuni autori è l'unico punto di tutto l'organismo in cui è possibile osservare direttamente il tessuto nervoso.
  - **O.P.I. normotrofico:** in questo caso lo spessore dell'orlo pupillare interno risulta uniforme ed omogeneo lungo tutta la circonferenza pupillare, questa è l'indicazione di una buona forza vitale, un sistema immunitario forte con buona capacità di autoguarigione ed ottima resilienza agli stimoli (quotidiani e non, esempi ne sono lo stress, la guarigione da una patologia ecc...).
  - **O.P.I. ipertrofico:** in presenza di orlo pupillare interno spesso e largo rispetto a quello fisiologico osserveremo grande forza vitale, questi individui solitamente reagiscono in maniera esagerata agli stimoli sia fisici che psichici: la loro iper energia li spinge a non risparmiarsi mai rendendoli spesso ansiosi,

impazienti ed ipersensibili. La presenza di O.P.I. ipertrofico manifesta l'iperattività in tutti i metabolismi corporei, quindi anche a livello del sistema immunitario e corrisponde alla diatesi allergica di Mènètrier come meglio descritte nel capitolo inerente la fitoterapia.

- o **O.P.I. ipotrofico:** in questo caso lo spessore dell'orlo pupillare interno risulta fine e sottile lungo tutta la circonferenza pupillare; questi individui di solito, si stancano facilmente e possono manifestare deficit a carico del sistema immunitario. La presenza O.P.I. ipotrofico è collegata alla seconda diatesi, o diatesi ipostenica di Mènètrier.
  - o **O.P.I. atrofico:** L'assenza dell'orlo pupillare interno è l'indicazione di scarsa forza vitale e di un sistema immunitario debole, lento e debilitato. Questi individui, solitamente hanno bassa resilienza ed hanno difficoltà nel recupero psico energetico: per via di questa loro predisposizione ad avere poca energia vengono classificati come "anergici", ovvero corrispondente alla quarta diatesi di Mènètrier (diatesi anergica).
  - o **L'OPI parzialmente atrofico** (assottigliamento parziale del margine pupillare): si trova in soggetti tendenzialmente emotivi, che manifestano spesso paure e un umore irritabile. Per dovere di completezza è solo il caso di accennare che l' **O.P.I. borderline**, a tutt'oggi, è ancora di difficile catalogazione e interpretazione e quindi ancora in fase di attento studio.
- **Anello gastrico e intestinale:** Quest'area dell'iride riflette lo stato di salute dello stomaco e dell'intestino. Oltre ad altri segni specifici che dovranno essere opportunamente analizzati, in quest'area si potrà notare una variazione di colore e lucentezza. Nello specifico, la presenza di una colorazione bianca (o chiara) indica uno stato di iperattività con possibile disbiosi fermentativa (alterazione del microbiota intestinale dovuta spesso all'assunzione di fibre e carboidrati), diversamente nel caso in cui la colorazione si presentasse scura l'indicazione data è di ipoattività e cioè uno stato di disbiosi putrefattiva (alterazione del microbiota intestinale spesso dovuta all'assunzione di troppe proteine animali).
  - **Siepe o Bordo della corona:** Di grande rilevanza in iridologia è l'osservazione della siepe, chiamata anche bordo della corona. Nello specifico si tratta di una struttura che forma

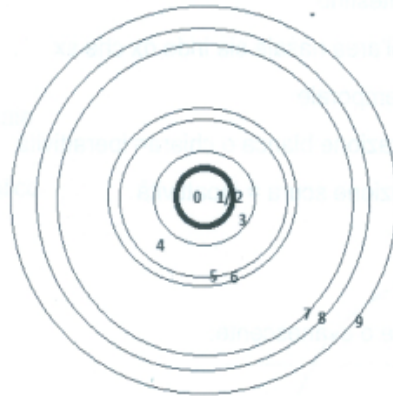
un rilievo circolare concentrico più o meno regolare, che occupa circa 1/3 della dimensione dell'iride. Sulla base della dimensione del bordo della corona possiamo riconoscere alcune caratteristiche caratteriali individuali: introversione, estroversione, espansione o retrazione e la sua forma e densità possono rivelare la nostra capacità di gestire le emozioni ed il modo in cui elaboriamo le esperienze. Il bordo della corona inoltre fornisce indicazioni riguardanti il sistema immunitario, GALT (*Gut Associated Lymphoid Tissue*, ossia tessuto linfoide associato all'intestino).

- **Anello endocrino:** quest'area localizzata a ridosso del bordo della corona riflette lo stato delle ghiandole endocrine e il loro eventuale disequilibrio. In presenza di segni caratteristici è possibile osservare la predisposizione verso determinate disfunzioni ormonali o squilibri del sistema endocrino.
- **Anello organico:** in questa area sono rappresentati tutti gli organi corporei: il loro stato di salute ci viene fornito sulla base di segni indelebili che compaiono nell'area iridea riflessa corrispondente. Segni come macchie, lacune o colorazioni differenti da quella della trama iridea possono indicare la predisposizione alla variazione dello stato di salute degli organi riflessi corrispondenti e quindi dell'organismo in toto.
- **Anello linfatico:** è l'area del sistema linfatico, compare esterna all'anello organico e sottostante all'anello cutaneo. In presenza di variazione di colore o di inscurimento irideo potrebbe esserci congestione o problemi di drenaggio linfatico.
- **Anello cutaneo:** l'anello più esterno è l'anello della pelle, ci fornisce indicazioni sullo stato di salute della pelle e, secondo la legge di Hering (medico tedesco noto per il suo contributo fondamentale allo sviluppo dell'omeopatia) lo stato di salute degli organi interni: l'ambiente esterno è lo specchio di ciò che accade internamente. Quindi, osservando l'anello cutaneo (e non solo), possiamo ottenere precise indicazioni di come il corpo sta lavorando per ristabilire l'equilibrio, in base alla legge di Hering (come citato nella nota sotto riportata).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Secondo la legge di Hering, la pelle è uno specchio della salute interna, quindi quest'area può fornire indizi su squilibri organici. La legge di Hering stabilisce che la guarigione avviene: *dall'interno all'esterno* (i problemi di salute tendono a spostarsi dagli organi interni alla pelle); *dall'alto verso il basso* (i miglioramenti si manifestano prima nella parte superiore del corpo verso quella inferiore); *dagli organi più importanti a quelli meno importanti* (il corpo dà priorità alla guarigione degli organi vitali); *in ordine inverso alla comparsa dei sintomi* (i vecchi sintomi possono riapparire prima di scomparire definitivamente, in caso di guarigione).

## TOPOGRAFIA IRIDOLOGICA ANULARE



0. pupilla
1. orlo pupillare interno O.P.I.
2. orlo pupillare esterno O.P.E.
3. anello gastrico
4. anello intestinale
5. bordo della corona (siepe)
6. anello endocrino / anello grande circolazione
7. anello della proiezione organica (area ciliare)
8. anello linfatico
9. anello cutaneo

### Costituzioni, Disposizioni e Diatesi

Le **Costituzioni** iridologiche vengono valutate e definite tenendo conto del colore di fondo del tessuto irideo e rappresentano la prima ed indispensabile classificazione per una corretta analisi iridologica. A questo proposito risultano tre tipologie di iridi, quelle chiare appartenenti alle popolazioni che si difendono dal freddo e hanno scelto di stabilirsi ai poli, le iridi scure tipiche di popolazioni che si difendono bene dal caldo e dalla luce e che vivono all'equatore, mentre l'incontro di queste due costituzioni ha in seguito dato origine a una terza tipologia di individui, caratterizzati da iridi in parte chiare e in parte scure.

- 1) **COSTITUZIONE LINFATICA** (di colore azzurro, blu, grigiastro oppure a volte verde): in questo caso le fibre dello stroma irideo sono ben visibili.
- 2) **COSTITUZIONE EMATOGENA** (di colore marrone): in questa iride lo stroma irideo è scuro, le fibre non sono visibili e risultano coperte del tessuto "spugnoso" dell'iride.
- 3) Le iridi in parte chiare e in parte scure determinano la **COSTITUZIONE MISTA** (detta anche biliare o epatobiliare) perché presentano delle caratteristiche sia della costituzione linfatica sia di quella ematogena. Anche i sintomi saranno dell'una o dell'altra costituzione secondo la prevalenza del tipo di fibre. Il colore potrà essere azzurro con sovrapposizione di colore marrone ed anche nel caso di un'iride di colore marrone uniforme, ma con fibre visibili, si parlerà di costituzione mista.

**DISPOSIZIONI:** Le disposizioni strutturali dell'iride sono dei segni che costituiscono la trama genetica strutturale. Sono i geni strutturali che determinano la conformazione del tessuto irideo ossia la disposizione delle fibre connettivali radiali che originano dal bordo della corona e percorrono l'iride fino al suo bordo esterno.

Tali fibre costituiscono la trama di sostegno alle altre strutture iridee (nervi, muscoli e vasi) e sono idealmente disposte perfettamente a raggiera e tra esse parallele, in modo lineare. In realtà lo stroma dell'iride presenta una struttura varia che ricorda la trama dei vari tipi di tessuti. In particolare può anche presentare degli avvallamenti più o meno profondi, la profondità indica lo stadio del fenomeno in atto che può essere acuto, subacuto, cronico o degenerativo.

Riconosciamo cinque differenti disposizioni:

- 1) **DISPOSIZIONE NEUROGENA:** Caratterizzata da fibre compatte, tese e rettilinee, più evidenti nell'iride di costituzione linfatica, ma presenti comunque anche nelle altre. Questa disposizione può indicare un individuo con predisposizione intellettuale, dedito allo studio e alla ricerca, con una tendenza alla riflessione continua. Le persone con questo tipo di iride, sono dotate di grande sensibilità nervosa ed emotiva. Pensano in continuazione, qualsiasi evento viene ripetutamente valutato ed hanno quindi la mente in perenne attività. In effetti, in questi soggetti, la funzione del pensiero è rilevante rispetto alle altre funzioni psichiche (sentimento, intuizione, sensazione).
- 2) **DISPOSIZIONE CONNETTIVALE DEBOLE:** è un iride la cui struttura superficiale è lassa e lacunosa. Le fibre sono distanziate, allargate e lasciano intravedere gli strati sottostanti dello stroma con zone di addensamento e zone di scarsità di fibre (fibre diradate). Questa disposizione fa riferimento agli individui che per predisposizione potrebbero soffrire di disfunzioni a livello del tessuto connettivo, quindi di disfunzioni tendinee o legamentose e di conseguenza dell'apparato osteoarticolare e muscolo scheletrico.
- 3) **DISPOSIZIONE VEGETATIVO SPASTICA:** (chiamata anche ansio - tetanica - Tètanos = tensione, rigidità del corpo), manifestano un disequilibrio tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, intervallando stati di profondo relax con degli altri, marcati da forte stress. La conseguenza, viene evidenziata in gran parte a disturbi di

tipo spastico, cefalee muscolo tensive spasmi, crampi ed un'elevata sensibilità nervosa alla luce e al rumore, emicranie, vertigini ed acufeni.

- 4) **DISPOSIZIONE GHIANDOLARE DEBOLE:** questo tipo di disposizione si presenta con uno stroma della struttura iridea normale fino ad essere compatta, ma si troveranno lacune multiple disposte intorno al bordo della corona nella zona di riflesso delle ghiandole endocrine. Si tratta di individui sempre stanchi, con scarsa resistenza allo sforzo e alla fatica.
- 5) **DISPOSIZIONE TUBERCOLINICA:** la struttura dell'iride in questo caso si presenta con fibre connettivali molto ondulate, dette "a capello pettinato". La definizione data ricorda le bambole di una volta con dei capelli lunghi, ordinati e per l'appunto ondulati. Le fibre della disposizione tubercolinica sono più lunghe rispetto allo spazio che hanno a disposizione e per questo motivo, nell'iride, sono costrette ad ondularsi peraltro in modo esteticamente molto gradevole. Sul piano fisico sono dei soggetti che hanno il sistema legato al fegato e all'apparato respiratorio funzionalmente deboli. Vengono anche definiti ossigenoidi, per il loro grande bisogno di aria pura, di ossigeno. Sul piano energetico si trovano carenti di energia di riserva, cioè quella quota di energia che permette di sostenere uno sforzo prolungato, mancano quindi di resistenza nel tempo.

**DIATESI:** Lo studio delle diatesi iridologiche si avvale della presenza di eventuali pigmenti aggiunti o sovrapposti al colore di base più o meno esteso e graduato circa la tonalità, rispetto al colore di fondo dell'iride. Indicano le predisposizioni dell'organismo verso determinate patologie che possono verificarsi o meno, in base allo stile di vita che il soggetto esaminato conduce.

Possiamo osservare cinque diatesi differenti che, come nel caso delle disposizioni possono comparire singolarmente o contemporaneamente nell'iride.

- 1) **Diatesi essudativa** (o idrogenoide). In questa diatesi l'aspetto iridologico caratteristico è la presenza di tofi collocati generalmente in periferia dell'iride. I tofi assomigliano a dei piccoli batuffoli di cotone e sono situati nella zona di proiezione del sistema linfatico (anello linfatico). Danno indicazione rispetto ad una possibile labilità funzionale del sistema linfatico e circolatorio;

- 2) **Diatesi acida o urica:** si presenta con uno schiarimento diffuso esterno al bordo della corona. L'insieme irideo appare ricoperto da una patina di colorazione bianco o bianco-giallastro che rende l'occhio chiaro e brillante. La presenza di questo sbiancamento denota una difficoltà dell'individuo a smaltire le componenti acide frutto del metabolismo cellulare, causando un aumento di acido urico con conseguente comparsa di problematiche articolari. Artrosi, gotta, reumatismi, litiasi, acidosi, irritabilità, stanchezza e calcolosi renali sono le tendenze patologiche da prendere in considerazione;
  
- 3) **Diatesi discrasica** Gli elementi che caratterizzano questa diatesi sono in riferimento alla presenza di pigmenti e macchie che vanno dalla colorazione giallo ocre a quella marrone (molto frequente castano chiaro/scuro), localizzati su tutta la superficie iridea. La presenza delle pigmentazioni di colore marrone fa riferimento a problemi di funzionalità di fegato, vescica biliare e pancreas;
  
- 4) **Diatesi lipidica o colesterinica.** La particolarità della diatesi in questione è data dalla presenza di un anello bianco-giallastro che può essere totale e ricoprire tutto l'anello periferico irideo, oppure può essere parziale con una lunetta in area frontale. Nello specifico, l'aspetto di questo anello è di tipo gelatinoso, trasparente che ricorda l'albume dell'uovo. Esiste la possibile tendenza dei lipidi a depositarsi a livello tissutale indipendentemente dal valore ematico dei lipidi stessi. L'individuo potrà presentare patologie a carico del sistema cardio-circolatorio, aterosclerosi ed insufficienza circolatoria (soprattutto agli arti inferiori);
  
- 5) **Diatesi allergica.** Diversamente dalle altre, la diatesi in esame si manifesta con dei segni sclerali (la parte bianca che contorna l'iride) anziché segni iridei. In particolare, è caratterizzata da innumerevoli e piccoli vasi sclerali sottili e rettilinei che partono dal bordo dell'iride e vanno verso l'esterno, oppure da una corona di spine (definita così perché si presenta con un groviglio di piccoli capillari sclerali posizionato fra iride e sclera), la predisposizione è quella di sviluppare allergie e/o intolleranze alimentari.

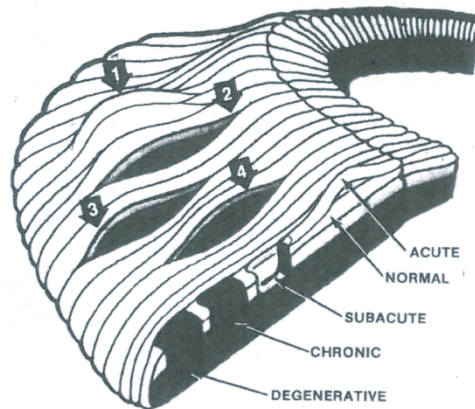
L'iride è costituita da una fitta rete di fibre iridee, le strutture che compongono il tessuto dell'iride chiamato anche stroma irideo.

Le fibre iridee forniscono informazioni sulla costituzione iridea e sulla vitalità sia organica che individuale, possono essere dense e compatte oppure lasse ed irregolari. Una struttura omogenea, ordinata, solida, densa e compatta indica una buona energia, resistenza e resilienza dell'organismo e dunque la capacità dello stesso di ripristinare l'omeostasi corporea e di mantenere lo stato di equilibrio a seguito di stimoli esterni perché è forte. Al contrario, una struttura che risulta eterogenea, lassa, irregolare, disordinata, rarefatta e degradata indica debolezza per predisposizione costituzionale.

#### *Tessuto Irideo Fisiologico ed Alterato*

Il tessuto irideo normale presenta una struttura omogenea e uniforme, senza alterazioni del tessuto fibrillare. Tuttavia, è possibile identificare quattro distinti livelli di alterazione dello stroma irideo che si discosta dalla corretta morfologia individuale come evidenziato nella diapositiva sotto riportata:

- **Primo livello:** rappresenta la fase acuta: le fibre iridee risultano *“in rilievo”* rispetto al restante tessuto, la colorazione delle stesse risulta bianca e può esserci sintomatologia acuta dovuta all'iperattività che ne deriva;
- **Secondo livello:** rappresenta la fase subacuta, le fibre del tessuto irideo iniziano a cedere ed il colore diventa più scuro. Il corpo comincia ad assorbire tossine, il metabolismo diventa lento e di solito, cominciano i primi dolori tipici dell'infiammazione che, se sottovalutato rischia di peggiorare. In questa fase è importante modificare le proprie abitudini alimentari, diversamente da subacuto il disturbo cronicizza;
- **Terzo livello:** rappresenta la fase cronica: in questa fase il colore dell'iride si presenta più scuro, l'assorbimento delle tossine è notevolmente intensificato, il metabolismo diventa sempre più rallentato e le difese immunitarie sempre più deboli;
- **Quarto livello:** rappresenta la fase degenerativa; in questo caso lo stroma irideo si presenta sempre più degradato con zone di colore nero, scuro e profonde. In questa fase è in atto un processo degenerativo.



Le alterazioni di struttura dell'iride si riferiscono a cambiamenti nella disposizione e nella forma delle fibre iridee e possono essere causate da svariati fattori epigenetici (fattori ambientali che possono influenzare l'organismo) ma in particolar modo dalla debolezza del terreno costituzionale. Le fibre, inoltre, possono avere direzione differente, è possibile osservare fibre radiali oppure trasversali. Nel primo caso le fibre risultano essere "dritte" e seguono direzione parallela ed ordinata, queste fibre iridee possono essere particolarmente evidenti per via del loro caratteristico colore bianco che le contraddistingue: esse possono indicare la presenza di infiammazione in una specifica area del corpo oppure infiammazione sistemica più generalizzata e la loro valutazione può aiutare a individuare zone di tensione o iperacidificazione tissutale.

Nel secondo caso invece le fibre appaiono disordinate e possono "invadere" trasversalmente l'iride, esse possono apparire con colorazioni differenti e possono essere segno di debolezza ed infiammazione.

È importante ricordare che anche il colore delle fibre può variare e generare una particolare predisposizione diatesica.

La lucentezza e la brillantezza dell'iride indicano un buon livello di energia ed una buona circolazione della stessa mentre l'iride opaca e spenta suggerisce un accumulo di tossine o una diminuzione della vitalità. Ma non è tutto, il cambiamento di colore dell'iride può essere dovuto anche a opacizzazione della stessa: in questo caso l'alterazione di colore può variare di intensità e tonalità, di solito indicatore di accumulo di tossine nel corpo, infiammazioni croniche a distanza, squilibri ormonali o predisposizione genetica.

## Patografia e Patocromie

Con il termine patografie si intende l'insieme dei segni iridei che "incidono" e lasciano il segno sul tessuto irideo e indicano una carenza della funzionalità organica. Nello specifico, nella lettura dell'iride è possibile osservare la presenza di segni strutturali o di segni riflettori ovvero l'alterazione del tessuto irideo che si manifesta sotto forma di:

- **Lacune:** Il termine di lacuna vuol dire "locus minoris resistentiae", e non corrisponde necessariamente ad una patologia in atto ma bensì da interpretare come segno di debolezza funzionale dell'organo che si proietta nella zona di comparsa della lacuna stessa e possono presentare forma, ampiezza e profondità diverse. Maggiori sono la profondità, l'ampiezza, il numero e la specificità della forma, più elevata risulta la predisposizione organica. Quando si presentano in associazione con altri segni correlati, le lacune forniscono ulteriori informazioni sulla gravità e sulla cronicità della predisposizione verso un determinato disturbo.
- **Raggi:** si presentano come delle pieghe conseguenti alla contrazione della trama dell'iride e costituiscono un indice di debolezza organica. La posizione topografica, il numero, le dimensioni e la morfologia forniscono indicazioni diagnostiche differenziate che risulta opportuno valutare attentamente, in quanto si tratta di segni topograficamente stabili. Di solito compaiono con più frequenza in presenza di disposizione vegetativo spastica (vedi disposizione vegetativo spastica).
- **Anelli di tensione:** Gli anelli di tensione (o cerchi concentrici) sono formazioni circolari che, quando presenti, possono comparire intorno alla pupilla oppure in diverse zone dell'iride. Forniscono indicazioni diagnostiche dirette relative all'area topografica in cui si manifestano, trattandosi di segni topograficamente stabili. Di solito li si riscontra più facilmente in presenza di disposizione vegetativo spastica (vedi disposizione vegetativo spastica).

I segni cromatici o patocromie sono segni fisiologici e danno informazioni rispetto all'assetto chimico e fisiologico dell'organismo. Le tossine che entrano nel circolo ematico contaminano anche il tessuto iridologico essendo l'iride una zona anatomica del corpo umano fortemente irrorata. Il risultato che ne ricaviamo è rappresentato da "colore su colore", cioè un

accumulo di sostanza rispetto allo stroma irideo non legata a nessun settore specifico con la possibilità quindi di trovarsi in tutta l'iride.

Esempi di patocromie sono:

- **Macchie:** alterazioni di colore del tessuto fibrillare irideo definite come “*depositi di colore intenso*”, le quali sono circoscritte e ben definite. Le macchie possono essere sia topolabili (segno privo di riferimento diretto rispetto al settore in cui compare) o topostabili (segno iridologico che fornisce un’informazione diretta con il settore in cui compare, che si tratti di apparati o di organi). Le macchie possono variare in forma, dimensione e tonalità e la loro presenza può indicare accumulo di tossine, infiammazioni o predisposizioni genetiche verso una debolezza organica.
- **Tofi:** accumuli bianchi o chiari che assomigliano a dei batuffoli che compaiono nell’iride ed indicano la presenza di acidi urici in eccesso nel corpo (vedi diatesi urica).
- **Eterocromie localizzate:** variazioni di colore localizzate, di solito in un'area circoscritta dell'iride: la colorazione e la posizione di queste alterazioni cromatiche vengono interpretate come possibili indicatori di predisposizione o alterazioni funzionali degli organi o delle aree corporee corrispondenti nella mappa iridologica.

## Corona e bordo della Corona

La corona come già spiegato corrisponde all’area riflessa dell’apparato gastroenterico, la sua forma, dimensione e colore permettono di comprendere la funzionalità dell’area in questione:

- **Introflessione:** Il bordo della corona è ristretto e tende verso la pupilla. Dal punto di vista organico indica la predisposizione verso una digestione disarmonica, lo stomaco e l’intestino tendono ad una discontinua iper ed ipo stimolazione con conseguenti spasmi ed episodi di stipsi e diarrea alternati. Sul piano psico emotivo può indicare una tendenza all'introversione, alla chiusura oppure alla tendenza a trattenere le proprie emozioni.
- **Estroflessione:** Il bordo della corona è allargato, è come se ci fosse una forza che lo spinge verso la periferia, l’informazione che viene data è la presenza di una

”dilatazione gastroenterica” con conseguente digestione debole o rallentata e difficoltà nell’evacuazione. Può indicare una tendenza all' estroversione, all'apertura oppure la tendenza verso l’espressione delle proprie emozioni.

## Pupilla

In campo iridologico un'altra struttura importante da esaminare è costituita dalla pupilla. Viene osservata per verificare lo stato del sistema nervoso centrale, perché la stessa è molto sensibile agli organi di senso che sono governati da tale sistema. Il diametro, la posizione, l'uguaglianza delle pupille in entrambi gli occhi, le deformazioni pupillari (ovalizzazione e appiattimenti) ed il colore, sono segni di grande valore da analizzare in merito allo stato del sistema nervoso in generale.

Le pupille possono subire anche delle deformazioni totali o parziali. Quelle totali si presentano come ovalizzazioni cosicché si possono riscontrare pupille ovali verticali, orizzontali, oblique parallele a destra e a sinistra, oblique disgiunte. Le deformazioni parziali o appiattimenti, danno indicazione di un settore deficiente di energia e un'affezione importante nell'organo corrispondente del settore appiattito e permette di formulare una valutazione sulla situazione dei nervi.

In conclusione del presente capitolo ritengo importante specificare che la corretta interpretazione di segni iridei debba necessariamente essere condotta attraverso un esame diretto della persona, considerando l'individuo nella sua globalità costituzionale. Come per ogni approccio diagnostico e terapeutico, risulta fondamentale effettuare una valutazione olistica del richiedente ponderando attentamente sia l'entità che la natura delle manifestazioni iridee osservabili.

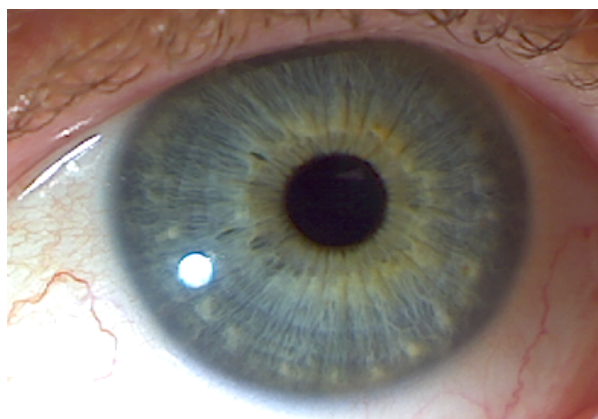


Questa loro attitudine legata all'attività mentale può portare però a manifestare disturbi del sistema nervoso, che, se iperstimolato, può provocare infiammazioni acute di varia natura: herpes, cefalee, emicranie, cervicalgia, oppressione toracica, difficoltà nel rilassamento e nel prendere sonno, queste ultime tre, presenti nell'anamnesi del sig. C.E.

La disposizione connettivale debole rileva invece una debolezza della struttura muscolo scheletrica, di tendini e legamenti (debolezze confermate dal cliente); inoltre è possibile che i disturbi siano legati alla lassità tissutale di predisposizione: ptosi, prolassi, ernie e disturbi della circolazione sono quelli più frequenti. In questi casi sarebbe utile l'integrazione di elementi quali silicio e calcio, con conseguente introduzione nell'alimentazione di ortiche, equiseto, piselli, fagioli e cereali integrali (vedi capitolo fitoterapia).

A livello costitutivo, infine, le caratteristiche diatesiche (tendenze verso una o più predisposizioni patologiche) della disposizione neurovegetativo spastica, si contraddistinguono dalla predisposizione verso disturbi a carico del sistema neurovegetativo: esempi ne sono le cefalee, le vertigini, la tachicardia, gli spasmi ed i crampi, l'eccessiva sudorazione, l'eccessiva perdita di liquidi e l'alternarsi di diarrea e stipsi. In questi casi sarebbe utile l'integrazione di elementi quali il magnesio ed il calcio per via della loro azione calmante e di distensione neuromuscolare: è utile integrare nella dieta la verdura a foglia verde ed ancora una volta i cereali integrali, ricchi di magnesio e di calcio (vedi capitolo fitoterapia).

IRIDE DI DESTRA



Entrando sempre più nello specifico, l'iride del signor C.E. presenta la diatesi urica (o acida) per via dello schiarimento del bordo della corona tendente al bianco, essudativa per la presenza di tofi di colore bianco in area linfatica ed anche la diatesi allergica evidenziata dai

capillari sclerali che si evidenziano e per l'appartenenza alla costituzione linfatica in quanto, la stessa, è tendente a manifestare intolleranze ed allergie.

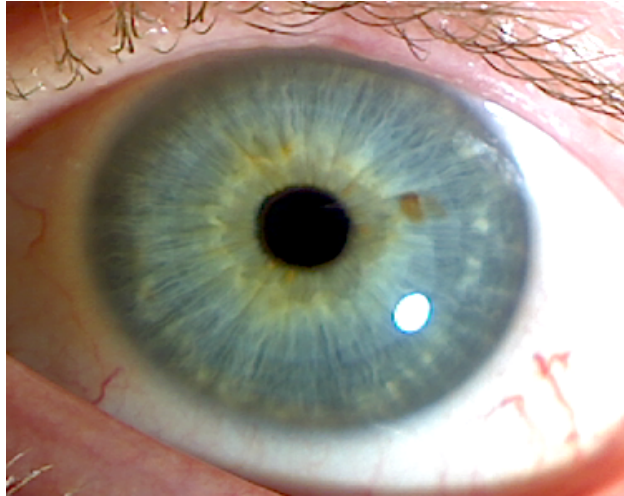
Il bordo della corona risulta tendenzialmente ristretto in tutta l'iride, è interrotto circa ad ore 1 e 2 (area riflessa occhio, naso, bocca); ad ore 3-4 (area bronchi, tiroide) possiamo notare nuovamente un'interruzione del bordo della corona con schiarimento fibrillare e la presenza di una fibra trasversale in questa area. In area gastroenterica, più precisamente a livello dell'intestino tenue si riscontrano raggi major con una colorazione scura che, data questa colorazione, indica stasi ed ipofunzionalità nella parte specificata.

Osservando ancora più attentamente il bordo della corona e l'interno della corona stessa si nota la presenza di una colorazione di colore giallo chiaro e scuro che, data la posizione e la colorazione rimanda rispettivamente all'attività renale e tiroidea. Nell'area riflessa dei reni (da ore 5.30 ad ore 6.30 circa) il bordo della corona si interrompe ed è come se permettesse il passaggio di un raggio dalla pupilla verso l'area organica, anche in questo caso si evidenzia una debolezza funzionale dell'attività renale.

Ad ore 8 si nota la presenza di lacuna doppia o gemellare che ci fornisce indicazioni rispetto alla predisposizione del soggetto a patologie espansive benigne a carico dell'apparato genitale (miomi, polipi ecc.) o dell'apparato intestinale (polipi).

Infine la pupilla presenta un appiattimento in area cerebrale ed in area ventrale nonché un altro lieve appiattimento in area fegato e vescica con le implicazioni dal punto di vista fisico ed emozionale evidenziate nella parte conclusiva di questo capitolo.

## IRIDE DI SINISTRA



Anche nell'iride di sinistra si riscontra la presenza di appiattimenti della pupilla prevalentemente in area temporale ma anche in area nasale. Questa osservazione permette di constatare concretamente la predisposizione del paziente all'insorgenza di varie patologie a livello della colonna vertebrale sia sul piano fisico che psicologico.

Come si può notare sia nell'iride di destra che di sinistra l'orlo pupillare è a tratti visibile ed a tratti non è ben definito, questa manifestazione viene definita con il nome di "O.P.I. ipertrofico" per quanto riguarda la parte più evidente mentre dove si presenta più sottile la definizione data è di O.P.I. "ipotrofico". In iridologia risulta estremamente importante analizzare l'area in questione in quanto questa piccola struttura fornisce moltissime informazioni a vari livelli e, non da ultimo, permette di individuare con più precisione gli oligoelementi più adatti in riferimento alle diatesi di Ménétrier (vedi capitolo fitoterapia).

Si nota inoltre la presenza di una macchia di colorazione marrone che riporta al fegato e vista la sua collocazione specifica anche alla funzionalità di bronchi e polmoni.

È importante rilevare inoltre che nell'area riflessa del colon discendente è presente una colorazione scura di stasi che indica uno stato di putrefazione nell'area specifica. A questo proposito è importante rilevare che il paziente in questione segue un'alimentazione acidificante ricca di carboidrati e zuccheri con sovraccarico di reni e surreni.

Tra ore 4 e 5 è possibile osservare una forte introflessione del bordo della corona che rimanda ancora all'intestino crasso; inoltre, è osservabile a livello pupillare, l'inizio della rettilineizzazione (area della colonna vertebrale). A livello più sottile queste manifestazioni rimandano ai 40 anni di età, intorno a quel periodo della vita un evento importante potrebbe aver inciso in modo significativo sul paziente.

L'anello gastroenterico cioè l'area adiacente alla pupilla risulta ristretto ed appare compresso. Questo indica la tendenza da parte del paziente a trattenere ed a trattenersi dal mondo esterno quasi a bloccare le sue emozioni e dunque a bloccarsi nell'azione, nel movimento e quindi nella vita. Questo anello è delimitato dal bordo della corona (o collaretto), avvolge l'apparato gastroenterico, lo protegge e lo delimita: questa area interna all'iride dovrebbe occupare circa un terzo dell'iride stessa. In questo caso specifico però si può osservare un netto restringimento del bordo della corona che porta con sé numerosi significati fisici ed emotivi come di seguito evidenziati.

A livello "sottile" la corona è collegata al terzo Chakra (Manipura), centro energetico che ci mette in relazione alla personale abilità dell'individuo di modulare le proprie capacità e potenzialità di creazione e, se risulta introflessa, ci sarà un "blocco" nella realizzazione dei propri sogni (vedi capitolo di psicosomatica). Quando accade questo i tessuti si tendono e restano contratti (come a voler trattenere) e, con il tempo potrebbero anche manifestarsi patologie dell'apparato muscoloscheletrico a vari livelli come in effetti si è evidenziano in questo caso clinico.

Nel caso in esame e più precisamente in area frontale il bordo della corona risulta introflesso. La conseguenza è che, per via della sua predisposizione, il paziente potrebbe risentirne fisicamente sia a livello del colon trasverso che a livello psico emotivo.

Tutto questo viene ulteriormente confermato anche dalla pupilla che in area cerebrale risulta appiattita sia nell'iride di destra che di sinistra. È come se ci fosse una "forza" che spingendo indirizza la pupilla verso l'area ventrale. Le indicazioni date sono diverse: a livello fisico si riferiscono a disfunzioni della colonna vertebrale ed in particolare all'area cervicale con una possibile dislocazione delle prime due-tre vertebre (C1 - C3) possibili schiacciamenti vertebrali ernie etc. mentre in una visione più "sottile" quest'area rappresenta l'area degli

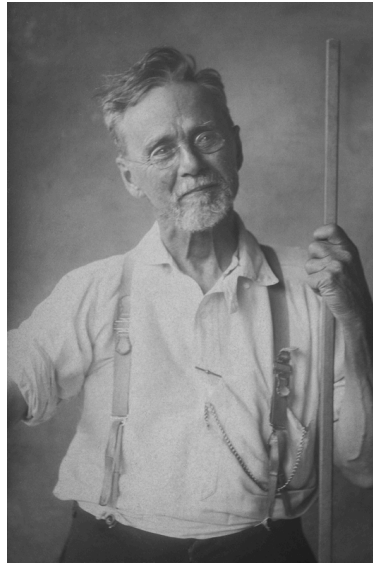
ideali, del senso del dovere, dell'onore della disciplina e della responsabilità, del nostro atteggiamento sociale e dell'autorità.

L'appiattimento della pupilla nell'area ventrale corrisponde invece all'area dell'Es, la forza della libido come definita da S. Freud una forza molto potente, creatrice, l'area delle pulsioni. A livello fisico si manifesta con debolezza degli arti inferiori con debolezza muscolare, gambe rigide, artrosi, dolori alle anche (coxalgia) e alle ginocchia (gonalgia). Tale deformazione, nel caso specifico indica una dislocazione delle ultime vertebre lombari (alterazione vertebrale di L3 e coccige).

# OSTEOPATIA

*Il movimento è vita*

## Storia dell'Osteopatia



Andrew Still, il padre dell'osteopatia, nacque nel 1828 ed ebbe una vita particolarmente impegnativa: le esperienze che dovette affrontare lo portarono ad intraprendere la carriera medica accorgendosi con il tempo che la maggior parte delle nozioni che egli aveva imparato sulla medicina non erano in sintonia con il suo sentire. Egli si mise alla ricerca di nuovi metodi e tecniche di lavoro per curare i suoi pazienti.

Le esplorazioni di Still erano a favore dello studio dell'anatomia: ancor prima di intraprendere la carriera da medico, egli aveva già una conoscenza di base delle relazioni strutturali di ossa, muscoli e organi, che poi ha esteso attraverso lo studio degli scheletri umani. Si convinse che la maggior parte delle disfunzioni patologiche potessero essere alleviate o curate senza l'assunzione di farmaci: la chiave era trovare e correggere le deviazioni anatomiche che interferivano con l'armonioso movimento eliminando i blocchi che lo limitavano garantendo quindi libero flusso di sangue ai vari tessuti del corpo.

Fin dall'inizio Still incontrò una notevole opposizione alle sue nuove teorie e tecniche: quando chiese di presentare le sue idee alla Baker University (che la sua famiglia aveva contribuito a fondare nel 1858), i funzionari della scuola gli rifiutarono il permesso. Nel 1874, Still decise di lasciare il Kansas e tornare a Macon, nel Missouri, dove sperava che le sue idee sarebbero state meglio accolte. Non fu così e, dopo alcuni mesi di tentativi, Still si trasferì a nord, a Kirksville. Lì, dopo un anno, iniziò finalmente a trovare un po' di accettazione, abbastanza per aprire un ufficio sulla piazza della città nel Marzo 1875. Promuovendosi come guaritore attraverso il magnetismo egli riuscì a ricostruire la propria reputazione professionale. La sua fama si diffuse rapidamente come medico che praticava un sistema terapeutico innovativo, basato sulla manipolazione manuale priva di farmaci. Il Dr. Still decise di chiamare la sua innovativa tecnica manuale con il nome di *osteopatia* mescolando le due radici greche "*osteon*" che sta per osso e "*pathos*", che sta per *sofferenza*, per indicare la condizione di disfunzione fisiologica o patologica. Inizialmente, l'osteopatia si concentrava sui disturbi del sistema muscolo-scheletrico. Successivamente, il suo ambito di applicazione si è esteso a tutto il corpo (tant'è vero che oggi si parla di "fascia") fino ad arrivare ai giorni nostri. L'invenzione di Still si rivelò estremamente efficace nel curare numerosi casi considerati precedentemente incurabili ed iniziò a pensare che se i medici avessero trattato l'apparato locomotore, avrebbero potuto trattare una varietà di patologie e risparmiare ai pazienti i numerosi effetti collaterali negativi dei farmaci.

Ben presto si trovò ad avere più pazienti di quanti ne potesse gestire da solo e così decise di addestrare i suoi figli e pochi altri per aiutarlo nella sua pratica. Successivamente si trovò ad avere sempre più seguaci che volevano imparare le sue tecniche ed allora pensò di avviare una scuola: l'American School of Osteopathy.

Andrew Still è stato anche uno dei primi medici a promuovere l'idea e la filosofia della medicina preventiva affinché i medici si concentrassero sulla causa della patologia piuttosto che sul sintomo.

Still sosteneva che il movimento fosse vita, un qualunque blocco che limitasse il movimento poteva limitare la vita. Questo concetto viene affrontato e contestualizzato anche dalla medicina tradizionale cinese, dalla psicosomatica, dalla floriterapia, dalla medicina alternativa, dalle pratiche olistiche e non solo (vedi capitoli di MTC, psicosomatica, fiori di Bach).

Ma addentriamoci meglio nel mondo dell'osteopatia:

## I Principi dell'Osteopatia

### *Perché la scelta dell'osteopatia?*

Ho scelto di trattare proprio l'osteopatia perchè sono convinto che, se ben applicata possa curare il corpo risanando i disturbi di cui si soffre: questa disciplina valuta il corpo nel suo insieme, ascolta ed interpreta i sintomi cercando di comprenderne il significato ed il messaggio che porta con sé e soprattutto la causa primaria che lo ha generato.

### *Che cosa è la causa primaria?*

Quando si parla di "causa primaria" (o disfunzione primaria), si intende stabilire da dove ha avuto origine il sintomo che compare: è frequente infatti che la manifestazione fisica del dolore non sia la causa.

Per essere più concreti è possibile, per esempio, che una lombalgia (dolore alla porzione lombare della schiena) sia dovuta alla disbiosi intestinale in quanto i visceri sono avvolti e protetti dal peritoneo (una struttura "*fasciale*" situata nell'addome che ricopre gran parte dei visceri contenuti al suo interno fissandoli alle pareti della cavità attraverso i legamenti) che è a sua volta fissato ed ancorato alla colonna vertebrale.

Infatti l'osteopatia si basa sul concetto di *fascia*, ovvero quell'insieme di tessuti corporei in comunicazione tra loro per mezzo del tessuto connettivo il quale è una sorta di gelatina piuttosto densa avente memoria in grado, quindi, di registrare tutto ciò che facciamo e ci accade quotidianamente.

La cosa più affascinante è che non si limita a "*memorizzare*" le azioni ma "*ricorda*" ed interiorizza i nostri pensieri, le nostre emozioni ed il nostro stato d'animo, tant'è vero che un movimento fisico apparentemente "*banale*" (come può essere l'azione che compiamo per allacciarsi le scarpe) può provocare distorsione della fascia che in termini osteopatici chiameremo "*disfunzione fasciale*" più o meno grave.

Questo disordine potrebbe causare affaticamento, dolore, limitazione del movimento che tradotto in manifestazione fisica è il sintomo.

Queste alterazioni fisiopatologiche possono incidere sulle funzioni biomeccaniche, energetiche ed organiche del corpo. La limitazione di movimento è dovuta alla conseguente diminuzione dell'apporto di sangue ai tessuti che, se in ipossia (in presenza di poco ossigeno) possono modificare l'omeostasi corporea, alterando l'equilibrio dello stato di salute. Tale squilibrio genera i classici segni e sintomi dell'infiammazione: rubor, dolor, calor, tumor e functio lesa (rispettivamente rossore, dolore, calore, gonfiore e limitazione funzionale).

*Ma su quali basi teoriche si fonda questo approccio?*

Questa disciplina poggia su cinque principi fondamentali, tutti orientati alla relazione tra struttura e funzione del corpo e alla promozione dell'autoguarigione:

### 1) **Unità del corpo, globalità del paziente**

Un principio chiave dell'osteopatia è l'approccio olistico alla salute. L'osteopatia non tratta i sintomi evidenti, ma considera il paziente nella sua totalità. Questo approccio globale implica esaminare la postura, il movimento, lo stile di vita, la sfera viscerale e altri aspetti del benessere del paziente per comprendere appieno le radici del problema e progettare un piano di trattamento individuale. Dal punto di vista anatomico, tutte le strutture corporee sono avvolte dal tessuto connettivo (fascia), rendendole meccanicamente interdipendenti e in relazione tra loro. **Una tensione o uno squilibrio in un'area comportano un'alterazione della struttura e della funzione in tutto l'organismo.**

### 2) **Legge dell'Arteria**

La *"Legge dell'arteria"* è un principio cardine dell'osteopatia che sottolinea l'importanza della circolazione del sangue. Un flusso sanguigno ottimale è essenziale per la salute generale e per la guarigione in quanto il sangue fornisce tutti gli elementi necessari per garantire l'immunità naturale dell'organismo umano; infatti il sangue è vita.

### 3) **Autoguarigione del Corpo**

***"il corpo umano contiene al suo interno la capacità di guarire. Se questa capacità viene riconosciuta e normalizzata, si può sia prevenire che curare la patologia" cit.***

**A.Still.** Il corpo umano è dotato della capacità di autoregolazione (omeostasi, dal

greco *omeo - e - stasi*, “*simile posizione*”), che gli consente di mantenere stabili e costanti le sue funzioni e le caratteristiche chimico-fisiche del suo ambiente interno, al variare delle condizioni dell’ambiente esterno. L’osteopata attraverso il trattamento delle disfunzioni somatiche ha l’obiettivo di promuovere l’omeostasi nel paziente, in modo da ristabilire un corretto equilibrio e un benessere generale.

#### 4) **La Struttura governa e regola la funzione**

Struttura e funzione sono reciprocamente correlate. Un’alterazione della struttura comporterà un’alterazione della funzione e viceversa. La salute ottimale è possibile quando struttura e funzione sono in equilibrio armonico. **La struttura** è rappresentata dalle ossa, i muscoli, la fascia, le ghiandole, gli organi, la pelle, ecc. **La funzione** è l’attività svolta da ciascuna di queste strutture come: la funzione respiratoria, la funzione digestiva, la funzione di sostegno e così via.

#### 5) **La vita è movimento**

la variazione del nostro stato di salute globale è determinato da una variazione della funzione di una o più componenti del nostro corpo. E una funzione alterata sottende una difficoltà di movimento di quella struttura. Non si parla solo di quantità di movimento, ma anche di qualità. Questo principio racchiude il vero segreto della salute: la prevenzione, il mantenimento e la cura sono raggiungibili solo attraverso il movimento.

### **La fascia: Trattamento negli Stati Acuti e Cronici**

La fascia, o tessuto connettivo, viene ormai classificata come l'organo più diffuso del corpo umano, comprendendo anche la pelle. Considerata tradizionalmente con la sola funzione di involucro, nell'ultimo decennio è stata oggetto di studi sempre più approfonditi che le hanno riconosciuto un'importanza crescente, identificandola come sede di processi fondamentali per il mantenimento della salute.

Dal punto di vista strutturale e funzionale, la fascia connette vari distretti del corpo e gli organi stessi, svolge sia funzione di sostegno che di interazione tra i diversi tessuti organici. Al suo interno corrono le vie nervose, vascolari e linfatiche ed è inoltre ricca di terminazioni nervose e corpuscoli che rappresentano le prime stazioni dell'enterocezione. La fascia

riveste anche un ruolo importante per quanto riguarda il sistema immunitario (come evidenziato dagli studi della PNEI, ovvero la Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia). Composta da una componente solida ed una liquida, essa risente e si modifica in presenza di traumi, variazioni posturali, alterazioni metaboliche, infezioni ed infiammazioni.

Particolarmente rilevante è il ruolo della fascia nel movimento, nei processi di coordinazione motoria e di integrazione corporea. In caso di disfunzione, il tessuto fasciale risponde alle sollecitazioni anomale (psico fisiche ed emotive) con un aumento della densità tissutale e una perdita di elasticità.

È importante ricordare che a seguito di una situazione di eccessivo stress, il corpo produce adrenalina, noradrenalina e cortisolo, anche chiamati gli ormoni dello stress. Questi ormoni sono responsabili dell'iper stimolazione del sistema nervoso che può provocare diversi disturbi. Per esempio è possibile che a livello viscerale si venga a creare una disfunzione fasciale organica che genera uno spasmo tissutale causata appunto dall'iper stimolazione del sistema nervoso comandata dal sistema endocrino.

Attraverso il sistema endocrino, in sinergia all'attività della psiche, del sistema nervoso e del sistema immunitario è possibile modificare e modulare le funzioni fisiologiche dell'intero corpo (vedi PNEI).

L'eccesso di adrenalina e cortisolo inoltre provoca l'abbassamento del pH corporeo con conseguente aumento dello stato infiammatorio e dunque è possibile che aumentino segni e sintomi tipici (vedi pagina 35-36, *"che cosa è la causa primaria?"*).

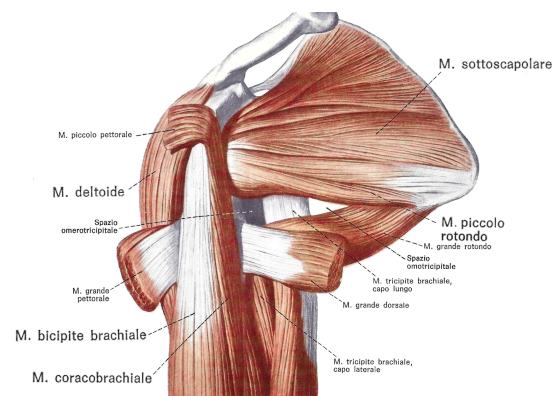
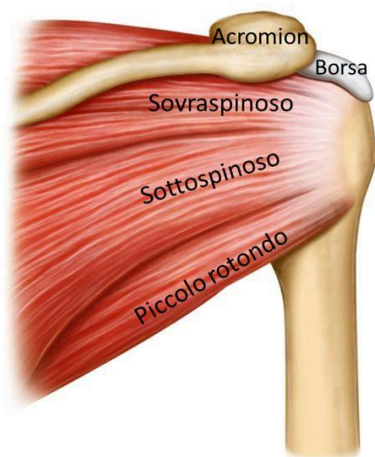
È importante sottolineare che i sintomi rappresentano spesso "solo" un campanello d'allarme, ma non costituiscono la causa primaria della disfunzione. Infatti, possono manifestarsi in sedi distanti dalla "lesione" originaria, rendendo necessaria un'analisi approfondita per identificare la vera origine del disturbo.

In ambito terapeutico e preventivo, diventa quindi fondamentale considerare le restrizioni fasciali in quanto causa di limitazione del movimento articolare e dell'aumento del dolore miofasciale. La fascia risponde in modo diverso nella fase acuta rispetto alla fase cronica, e questa diversità ci porta a considerare tipologie di trattamento specifiche in base alla condizione del paziente. Distinguere una condizione acuta da una cronica diventa essenziale,

così come la corretta valutazione diagnostica del tessuto fasciale, ed individuare i punti o le zone di maggior densità e di minore scorrevolezza.

### *Fisiopatologia del caso clinico*

Il paziente, come detto precedentemente riferisce dolore alla spalla destra, è ormai cronico (presente da più di tre mesi), in certi casi però, si riacutizza ed irradia senza una vera e propria causa arrivando fino al braccio ed a volte alla mano. La motivazione anatomica è che i tendini dei muscoli sovraspinato, sottospinato e piccolo rotondo sono localizzati l'uno sotto l'altro. Per vicinanza dunque, uno può influenzare l'altro ed in caso di lesione se ne può verificare una multipla dovuta a continuità fasciale.



L'infiammazione della fascia, quindi, genera i segni e sintomi caratteristici (rubor, dolor, calor, tumor e functio lesa) già descritti precedentemente. Nel caso del Signor C.E. la motivazione è anatomico funzionale, l'infiammazione è stata causata dalla lesione a carico dei tendini dei muscoli sovraspinato, sottoscapolare (facenti parte della cuffia dei rotatori) e del tendine del muscolo del capo lungo del bicipite brachiale che provoca al paziente dolore sia in fase attiva di movimento sia a riposo con riacutizzazione discontinua e perdita di forza.

Tuttavia in certi casi questa infiammazione si riacutizza generando così una sintomatologia aspecifica; infatti a seguito di lesione tendinea, solitamente, il dolore cessa una volta terminata la fase acuta infiammatoria (a volte dopo la fase subacuta). Il dolore riferito dal paziente decorre lungo il braccio, prosegue all'avambraccio fino alle dita della mano; laddove passano il nervo radiale, il nervo mediano ed i meridiani di polmone e grosso intestino (vedi MTC). Sappiamo bene che il sintomo nasconde un messaggio da decifrare e, per comprendere ciò che il nostro corpo ci vuole comunicare, occorre raggiungere un discreto grado di consapevolezza (come evidenziato dagli studi di psicosomatica).

### *Perché la scelta di comparare Iridologia e Osteopatia?*

Osservando le varie predisposizioni del terreno biologico apprezzabili attraverso l'iride, con le informazioni che si possono valutare in essa e la corrispondenza sul piano fisico rilevata dall'approccio osteopatico, è possibile creare un collegamento che può essere più completo ai fini terapeutici.

Da una parte, per mezzo della lettura dell'iride è possibile valutare il terreno, riconoscere le debolezze costituzionali ed individuare le predisposizioni; dall'altra, attraverso l'osteopatia, è possibile valutare la struttura fisica, spiegare la motivazione anatomica del disturbo che compare e valutare l'attività fisiologica dell'organismo.

È interessante il fatto che queste corrispondenze le possiamo riscontrare anche nelle altre discipline che tratterò: per esempio in MTC attraverso il modello osservativo, in riflessologia attraverso l'osservazione del piede e l'esecuzione del trattamento seguendo il modello valutativo dei cinque movimenti della medicina tradizionale cinese, in psicosomatica per via dell'interpretazione del linguaggio del corpo ed in floriterapia attraverso il significato che si nasconde dietro alle essenze floreali.

## MTC

*Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma*

La medicina tradizionale cinese è una disciplina olistica che proviene dall'oriente, che consente di muovere e trasformare l'energia mettendola in circolo nel corpo.

*Su cosa si fonda la MTC?*

La medicina tradizionale cinese si fonda sul concetto di Qi, l'energia vitale, che insieme al sangue (Xuè) assicura il corretto funzionamento dell'organismo. Il Qi, o soffio vitale, è responsabile del movimento del sangue, il quale provvede a nutrire il corpo.

Le funzioni del Qi sono le seguenti:

- 1) Messa in movimento e impulso per tutte le funzioni del corpo
- 2) Trasformazione
- 3) Riscalda il corpo e supporta la funzione metabolica
- 4) Protezione
- 5) Controllo funzioni fisiologiche
- 6) Circolazione energetica
- 7) Vita

Il Qi permette alla vita di manifestarsi, infatti è considerata *“la radice dell'uomo”*, l'energia da cui si origina e per mezzo della quale si è in vita. Circolando nel corpo, il Qi decorre come se fosse la nostra *“corrente”* lungo i meridiani (serie interconnessa di canali energetici) ed è prodotto dall'attività fisiologica dei tessuti organici che, in condizione di equilibrio, garantiscono la nostra salute.

Se in disequilibrio si possono creare dei blocchi energetici che, con il tempo, potrebbero causare disturbi prima disfunzionali e poi organici.

*Lo scopo della MTC*

L'obiettivo della MTC è quello di *“normalizzare”* l'individuo cioè, riportarlo all'equilibrio attraverso il trattamento dei meridiani, la fitoterapia e molte altre pratiche olistiche.

La MTC consente di comprendere il corpo nella sua totalità e per questa ragione viene visto come un sistema in equilibrio. La medicina può sicuramente riconoscere e curare eventuali

squilibri che si presentino, utilizzando una serie di criteri diagnostici, (osservazione della lingua, palpazione dei polsi, ascolto ecc.) ma nella cultura cinese viene intesa come mezzo per preservare questo equilibrio. Il paziente può diventare allora consapevole dei piccoli disequilibri della sua salute, partecipando attivamente e responsabilmente al processo della sua guarigione. Nell'antica Cina, il medico era una figura molto onorata e a disposizione solo dei facoltosi mandarini o di ricchi mercanti. Esso riceveva un salario fino a quando la famiglia rimaneva in salute: quando qualcuno si ammalava, il salario veniva sospeso fino alla guarigione.

Questo fa capire l'importanza della prevenzione in questo sistema terapeutico.

Per questo, si dice che le azioni giornaliere rivolte alla prevenzione vengono identificate le migliori medicine: il cibo salutare, il respiro guaritore, il riposo ristoratore e rigenerante ed i pensieri costruttivi e positivi.

Questo approccio può apparire strano alla mente analogica occidentale che ormai cura la disfunzione senza domandarsi quale sia la causa, cura il sintomo sopprimendolo senza fare prevenzione del terreno biologico, cura la manifestazione corporea ma non l'individuo malato per farlo guarire.

Dice un proverbio: *Chi non si occupa della propria salute, dovrà occuparsi della propria "malattia".*

Da questa visione del concetto di salute ecco i vantaggi che la medicina tradizionale cinese può portare nella vita di tutti i giorni:

- Conoscenza della costituzione (e quindi di cosa fa bene e cosa fa male al proprio organismo)
- Connessione con i cicli stagionali per la guarigione e la salute
- Consapevolezza di cosa fa bene o danneggia il corpo (e quindi rispetto della funzionalità di ciascun organo)
- Corretta alimentazione
- Ripristino del corretto funzionamento corporeo e smaltimento delle tossine

## Come fare una corretta diagnosi?

Dice un'antica regola della medicina: *“Se l'esame obiettivo e l'esame clinico sono corretti sarà possibile effettuare una corretta diagnosi, e se la diagnosi è corretta, sarà possibile somministrare la più corretta terapia.”*

Al fine di ottenere un quadro clinico ben definito e fare un'ipotesi diagnostica il vero medico si avvale dell'esame clinico e dell'esame obiettivo che consistono in:

- Anamnesi: consiste nella raccolta dei dati riguardanti la salute del paziente (patologie remote, presenti e di predisposizione per le future)
- Ascolto, fiuto ed apprezzamento degli odori: parte consistente della visita, consiste nella percezione attraverso i sensi ed attraverso il sentire.
- Ispezione o osservazione: consiste nell'indagine del paziente attraverso i 5 sensi, si controlla l'aspetto generale, la costituzione e gli atteggiamenti, il colorito del viso e lo stato della lingua.
- Palpazione: consiste nel toccare il paziente “palpando” le strutture corporee al fine di rilevare segni e sintomi clinici o escludere la presenza di anomalie fisiche.

### *La valutazione diagnostica*

La medicina tradizionale cinese adotta come strumento diagnostico otto fondamentali regole che, se correttamente osservate e comprese, permettono di effettuare una corretta diagnosi e di conseguenza indirizzare la corretta terapia.

Questo modello valutativo può essere adottato per qualunque manifestazione fisica attraverso l'osservazione e l'esame degli occhi, della pelle, dei denti, della lingua e per qualsiasi altra area corporea.

Quando c'è uno squilibrio possiamo valutare l'entità di quest'ultimo attraverso:

- 1) Yin/Yang che definiscono la qualità della manifestazione
- 2) Interno/esterno che definiscono il suo luogo di manifestazione e la sua evoluzione
- 3) Vuoto/pieno determinano la patogenicità indotta dallo squilibrio
- 4) Freddo/Caldo che indica un anticipo o un ritardo.

### *Analisi delle “otto regole”*

**Yin/Yang** definiscono la qualità della manifestazione ed indicano lo stato dell'energia corretta dell'organismo (zeng qi); permettono di diagnosticare un indebolimento delle riserve energetiche fisiologiche: un dolore è Yin o Yang a seconda del suo tipo, della sua tempistica, del suo carattere acuto, parossistico o sordo, cronico, e dal movimento energetico che evoca.

**Interno/esterno** esprime la collocazione del dolore superficiale o profondo, periferico o centrale, esterno o interno: si noti che una patologia interna inizia dalla profondità e si esprime in superficie, mentre una esterna inizia dalla superficie e diventa più profonda man mano che peggiora. Durante la guarigione da un processo patologico invece, l'evoluzione sarà dal profondo verso la superficie, dall'interno verso l'esterno (vedi legge di Hering in Iridologia). Per la MTC se il sintomo è dovuto a causa interna, di solito la sua origine è psicosomatica, se invece la causa proviene dall'esterno è di origine metabolica.

Il **vuoto/pieno** determinano lo stato energetico quantitativo dell'organismo. Ogni condizione di vuoto migliora con la pressione, mentre il pieno peggiora con essa. La pressione si manifesta in diverse forme: dal contatto fisico al peso degli indumenti, dalla costrizione di cinture e colletti all'assunzione di cibo. Le condizioni di pieno si aggravano mangiando e migliorano con l'evacuazione o le mestruazioni, che riducono la pressione interna.

**Freddo/caldo** hanno due azioni: quantitativa e dinamica. In primo luogo, quantitativamente, caratterizzano il termine come vuoto o pieno. Otteniamo così per “addizione”: il freddo (Yin) aggrava i pieni di Yin e i vuoti di Yang, lo stesso freddo migliora i pieni di Yang e i vuoti di Yin. Infatti il calore (Yang) aggrava i pieni di Yang ed i vuoti di Yin e questo stesso calore migliora i vuoti di Yang ed i pieni di Yin. Sia chiaro che si tratta di un'applicazione locale di caldo o freddo che non va confusa con un'azione generale (come un bagno caldo) che agisce su molti altri fattori, né con il caldo o il freddo che indicano l'influenza esterna. Allora, dinamicamente, il calore fa circolare Yin e Yang: migliora tutti i ritardi e aggrava tutti gli avanzamenti. Il freddo rallenta la circolazione dello Yin e dello Yang: migliora tutti gli avanzamenti e aggrava tutti i ritardi.

## I Cinque Movimenti

La medicina tradizionale cinese si fonda sull'osservazione attenta di fluidi, rumori, colori e consistenze per identificare potenziali disarmonie nel delicato equilibrio tra i cinque movimenti fondamentali. Questo sistema diagnostico riconosce una profonda interconnessione tra manifestazioni fisiche e stato energetico dell'organismo, attribuendo particolare importanza alla capacità di interpretarne il significato e l'origine.

Il sistema si articola attorno a cinque organi principali - Cuore, Milza, Polmoni, Reni e Fegato - ciascuno in relazione armonica con il proprio viscere corrispondente: rispettivamente Intestino tenue, Stomaco, Grosso intestino (o intestino crasso), Vescica urinaria e Cistifellea. Ogni coppia organo-viscere è collegata non solo per funzione fisiologica, ma anche per il suo significato simbolico all'interno della filosofia cinese.

Questi organi e visceri sono interconnessi attraverso i meridiani, percorsi energetici che fungono da canali per la circolazione del Qi, l'energia vitale che mantiene l'equilibrio e la salute dell'organismo. I meridiani rispecchiano il funzionamento organico e viscerale del corpo, manifestandosi anche nelle estremità: le dita di mani e piedi rappresentano infatti i punti terminali o iniziali di questi importanti canali energetici, rendendo tali zone particolarmente significative per la diagnosi e il trattamento.

Quando un organo è iperattivo, il meridiano corrispondente genera un'energia elettromagnetica superiore alla norma, che viene scambiata con l'ambiente attraverso le estremità. Al contrario, un organo in ipoattività produce energia insufficiente. Il riequilibrio tempestivo dell'attività dei meridiani risulta quindi fondamentale per prevenire l'insorgenza di deficit progressivamente più gravi.

L'approccio terapeutico ai meridiani dovrebbe basarsi sui segnali che il corpo trasmette attraverso i cinque sensi, sull'applicazione dei principi valutativi della MTC, sul dialogo con il paziente e, quando appropriato, sull'intuizione clinica del terapeuta.

Elemento	Meridiani correlati	Ore di massima funzionalità	Colore	Situazione di squilibrio energetico	Parti del corpo governate	Orifizio	Organo di senso
<b>Metallo</b>	Polmone	3/5	Bianco	Tristezza	Pelle, peli	Naso	Naso (Olfatto)
	Crasso	5/7					
<b>Terra</b>	Stomaco Milza	7/9	Giallo	Rimuginio	Tessuto connettivo	Bocca	Bocca (Gusto)
	Pancreas	9/11					
<b>Fuoco</b>	Cuore/Int. tenue	11/13	Rosso	Ansia	Vasi sanguigni	Orecchio	Lingua (Tatto)
	Maestro del cuore	13/15					
	Triplice riscaldatore	19/21					
		21/23					
<b>Acqua</b>	Vescica urinaria	15/17	Blu	Paura	Midollo osseo	Genitali	Orecchio (Udito)
	Rene	17/19					
<b>Legno</b>	Cistifellea Fegato	23/1 1/3	Verde	Rabbia o collera	Muscoli e tendini	Occhi	Occhi (Vista)

*Analizziamo ora i meridiani maggiormente coinvolti nel caso clinico in esame*

Il signor C.E. presenta dolore al braccio destro con diminuzione della forza e limitazione del movimento, conseguenti alle lesioni tendinee sviluppatesi. In questa zona transitano i meridiani di Grosso Intestino, Piccolo Intestino, Polmone, Triplice Riscaldatore e Pericardio (Maestro del Cuore), confermando la correlazione tra arti superiori e sistema viscerale già evidenziata nell'approccio osteopatico.

L'osservazione posturale del paziente rivela significative informazioni sulle debolezze organiche e psicoemozionali presenti. Il blocco toracico si manifesta attraverso un atteggiamento di chiusura: spalle intraruotate e accentuazione della cifosi dorsale (ipercifosi), con conseguente sovraccarico del muscolo deltoide. Questa configurazione potrebbe riflettere le restrizioni toraciche derivanti da tensioni miofasciali legate a conflitti interiori, come approfondito nei capitoli dedicati all'osteopatia e alla psicosomatica.

L'atteggiamento posturale rappresenta infatti uno specchio del nostro stato interiore. Nel caso del signor C.E., riflette una condizione psicoemotiva presente da tempo che, più o meno consapevolmente, si sta materializzando attraverso manifestazioni fisiche sempre più evidenti.

L'energia vitale si modifica in risposta alle esperienze vissute e non adeguatamente elaborate: il corpo comunica attraverso la trasformazione fisica, chiudendosi su se stesso in un tentativo di proteggere la propria vulnerabilità. La presenza di spalle intraruotate, dorso ipercifotico e torace chiuso rappresenta la manifestazione fisica di una stasi energetica, indicando una carenza del Qi polmonare.

Le esperienze di vita hanno indotto il paziente a trattenere e a trattenersi: il respiro, espressione della vita stessa, è diventato superficiale, quasi nel tentativo di non disturbare e di non percepire la sofferenza. Questo "blocco" ha ulteriormente ridotto l'attività fisiologica di polmoni, torace e diaframma.

L'oppressione, talvolta fastidiosa, limita ulteriormente il signor C.E. nelle attività quotidiane: il dolore alla spalla si intensifica, lo stomaco si contrae e il cuore si sente oppresso da questa forza costringente.

Sulla base dell'esame energetico condotto, l'approccio terapeutico prioritario prevede il riequilibrio dei meridiani che presentano uno stato di "*pienezza*" energetica, condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di Qi o dalla presenza di blocchi che impediscono la fisiologica circolazione energetica lungo i canali dei meridiani. Questa situazione di stagnazione energetica richiede tecniche specifiche di dispersione per ripristinare il corretto flusso del Qi.

Il trattamento di digitopressione proposto nel caso del Signor C.E. include la stimolazione dei punti PO1, PO7, V13, V42, VB21 e F3, selezionati in base alle specifiche disarmonie energetiche identificate nel quadro clinico del paziente. Questa combinazione di punti mira a favorire la dispersione dell'energia stagnante nei meridiani coinvolti, ristabilendo l'equilibrio energetico complessivo per supportare i processi di autoregolazione dell'organismo secondo i principi della medicina tradizionale cinese.

## Descrizione e Spiegazione della Manifestazione Fisica attraverso la MTC

### *Il Pollice: Meridiano del Polmone e Sicurezza Difensiva*

Il signor C.E. presenta dolore irradiato a livello del primo dito della mano (pollice). Secondo la medicina tradizionale cinese, questo sintomo acquisisce particolare significato in quanto il meridiano del polmone decorre proprio lungo il dito pollice, creando una connessione diretta tra il disturbo fisico e il sistema energetico polmonare.

Il polmone riveste un ruolo di primaria importanza nell'organizzazione energetica del corpo. È definito il "cancelliere" o "primo ministro", secondo solo al cuore per rilevanza gerarchica. La sua funzione principale consiste nel ricevere le direttive dal "sovrano cuore" e trasmetterle a tutti gli altri organi, fungendo da intermediario tra il centro di comando e la periferia del sistema. In questa veste, il polmone determina i confini dell'organismo e lo protegge dalle avversità esterne.

Il polmone è anche chiamato "ministro dei soffi" e "ministro dell'energia". Le sue qualità essenziali includono:

- La regolazione delle trasmissioni energetiche interne
- La trasformazione e diffusione dell'energia verso l'esterno
- La gestione delle connessioni tra interno ed esterno

Proprio per questa capacità di stabilire un contatto tra la dimensione interna e quella esterna, i polmoni sono tra i primi organi ad essere attaccati dagli agenti climatici o patogeni esterni.

I polmoni appartengono alla loggia metallo, insieme al grosso intestino. Dal punto di vista energetico, sono associati al concetto del "lasciar andare", collegato al quarto chakra. Questa associazione sottolinea la loro funzione nel processo di rilascio e trasformazione energetica.

Il pollice possiede un profondo valore simbolico nella medicina tradizionale cinese; infatti rappresenta la protezione, la difesa e la reattività in relazione al mondo esterno. Non è casuale che i bambini appena nati abbiano bisogno di sentirsi rassicurati succhiando il

pollice: questo gesto istintivo rivela la connessione naturale tra questo dito e il senso di sicurezza.

È importante notare che il pollice rappresenta specificamente la *"sicurezza difensiva"* - la capacità di proteggersi dalle minacce esterne al contrario del medio e dell'anulare che, come vedremo in seguito, rappresentano maggiormente una sicurezza nel rapporto tra il nostro lato interiore e quello esteriore.

Il dolore al pollice manifestato dal signor C.E. può essere interpretato, secondo i principi della medicina tradizionale cinese, come un segnale di squilibrio nel sistema energetico del polmone. Questo disturbo potrebbe indicare una problematica legata alla capacità di difesa e protezione verso l'ambiente esterno, suggerendo possibili difficoltà nel *"lasciar andare"* o nel gestire il confine tra interno ed esterno.

La localizzazione del dolore lungo il meridiano del polmone invita quindi a considerare non solo gli aspetti fisici del disturbo, ma anche le implicazioni energetiche e simboliche legate alla funzione protettiva e alla reattività del paziente nei confronti del mondo circostante.

#### *L'Indice: Meridiano del Grosso Intestino e la Funzione di Eliminazione*

Il signor C.E. presenta una sintomatologia che si estende anche al secondo dito della mano (indice). Secondo la medicina tradizionale cinese, a livello del secondo dito del dorso della mano si localizza il meridiano del grosso intestino o dell'intestino crasso, creando una connessione energetica specifica tra questo dito e il sistema di eliminazione dell'organismo.

Come già analizzato nel capitolo di osteopatia, il dolore irradiato del paziente può essere inizialmente spiegato attraverso le connessioni fasciali, dove le lesioni tendinee si "propagano" lungo l'arto superiore. Tuttavia, un elemento clinico significativo emerge dall'osservazione anamnestica e percettiva del paziente: la sintomatologia risulta essere intermittente e incostante. Questa anomala riacutizzazione è aspecifica: infatti, il paziente con lesione tendinea, una volta terminata la fase acuta, dovrebbe essere immediatamente sollevato dal dolore! In questo caso il dolore si riacutizza in modo discontinuo, per questa ragione è opportuno valutare queste situazioni terapeutiche e questi sintomi in modo più olistico osservando il funzionamento dei meridiani energetici.

Anche l'indice rappresenta una forma di protezione, ma con caratteristiche diverse dal pollice. La protezione dell'indice si manifesta attraverso:

- L'eliminazione delle sostanze dannose
- L'espulsione verso l'esterno di elementi nocivi
- La capacità di discernimento e selezione

L'indice è anche tradizionalmente considerato "il dito della domanda e della minaccia, dell'autorità e dell'accusa". Le tensioni e le disfunzioni che si manifestano in questo dito sono correlate a:

- **Necessità di scarico:** bisogno di liberarsi di qualcosa che non può essere trattenuto
- **Rifiuto del non accettabile:** allontanamento di vissuti percepiti come inaccettabili per l'individuo
- **Gestione dell'autorità:** blocchi o disturbi possono indicare una tendenza eccessiva al comando che necessita di essere scaricata

Il grosso intestino, collegato energeticamente all'indice, riveste il ruolo di "funzionario che regola il corretto modo di vivere" e rappresenta l'agente del cambiamento e dell'evoluzione nell'organismo. Le sue funzioni principali includono:

- **Funzione di "netturbino":** permette l'evacuazione e previene l'intossicazione
- **Eliminazione selettiva:** rimuove le sostanze organiche ingerite ma non assimilate
- **Supporto respiratorio:** contribuisce alla corretta respirazione dell'organismo

Il grosso intestino, insieme al polmone, appartiene alla loggia metallo ed è responsabile del processo del "lasciar andare". In questa cooperazione energetica, il grosso intestino assume il ruolo di "ufficiale delle trasmissioni e dei camminamenti", rendendo pratiche le azioni del "Primo Ministro" (il Polmone).

A livello del grosso intestino, le trasformazioni operate da stomaco e piccolo intestino si diffondono a tutto l'organismo. La sua carica ministeriale specifica consiste nel regolare le sostanze di rifiuto e nell'eliminare le impurità dal sistema.

La natura intermittente e incostante della sintomatologia del signor C.E., estesa anche all'area dell'indice, suggerisce un coinvolgimento del sistema energetico del grosso intestino. Questo potrebbe indicare difficoltà nel processo del "lasciar andare" e nell'eliminazione di elementi fisici, emotivi o psichici percepiti come dannosi o non più utili per l'equilibrio dell'individuo.

### *Il Medio: Meridiano del Pericardio e la Strutturazione Interiore*

La sintomatologia del signor C.E. interessa anche il terzo dito della mano (medio), area di particolare rilevanza nella medicina tradizionale cinese. Su questo dito ha termine il meridiano del pericardio, noto anche come "maestro del cuore", creando una connessione energetica specifica con il sistema di "protezione e governo" del cuore.

Il pericardio rappresenta un sistema energetico di protezione e mediazione per il cuore, l'imperatore dell'organismo. Le sue caratteristiche principali includono:

- **Protezione dell'imperatore:** salvaguarda il cuore da influenze esterne dannose
- **Mediazione energetica:** facilita la comunicazione tra il cuore e gli altri sistemi
- **Governo delle relazioni:** gestisce i rapporti interpersonali e la capacità di influenza
- **Controllo della circolazione:** regola il flusso sanguigno e energetico

Il decorso di questi meridiani a livello dell'articolazione gleno-omero evidenzia la correlazione tra il dolore alla spalla e la presenza di punti e aree riflesse anche a distanza. Questo dimostra come il sistema energetico crei connessioni che vanno oltre la semplice anatomia locale, coinvolgendo meridiani come quello dell'intestino ed i visceri correlati.

Il medio, essendo il dito su cui termina il meridiano del pericardio, assume significati simbolici profondi legati al controllo e alla soddisfazione personale:

- **Strutturazione interiore:** rappresenta la capacità di organizzare e dare forma al proprio mondo interno
- **Governo ininterrotto:** simboleggia il controllo costante e consapevole delle situazioni
- **Sessualità e potere:** esprime la capacità di influenzare gli altri in modo che apportino piacere e soddisfazione

- **Soddisfazione del vissuto:** rappresenta la gratificazione che otteniamo dall'osservare il nostro percorso e l'azione intrapresa sul mondo

I problemi o le tensioni che si manifestano a livello di questo dito possono significare:

- **Difficoltà di gestione:** nel riuscire a gestire efficacemente le situazioni
- **Perdita di influenza:** diminuzione della capacità di influire positivamente sugli altri
- **Squilibrio nella strutturazione:** difficoltà nell'organizzare coerentemente il proprio mondo interiore

Questa analisi fa comprendere come il nostro corpo sia un'unità che lavora in sinergia e coopera al fine di mantenere lo stato di salute. La sintomatologia del paziente rivela che c'è molto oltre alla classica manifestazione fisica e ai suoi sintomi apparenti.

Secondo la medicina tradizionale cinese, come per altre discipline olistiche, ogni manifestazione fisica ha origine psichica. Il sintomo fisico compare secondariamente come un campanello d'allarme per far sì che ci si accorga che qualcosa sta funzionando in modo errato a livello più profondo.

Il coinvolgimento del medio nella sintomatologia del Signor C.E. suggerisce una possibile problematica legata al sistema del pericardio e alla capacità di strutturazione interiore. Questo potrebbe indicare:

- **Insoddisfazione nel controllo della propria vita:** difficoltà nel gestire efficacemente le situazioni personali e professionali
- **Squilibrio nella protezione emotiva:** il pericardio potrebbe non riuscire a proteggere adeguatamente il cuore dalle influenze esterne
- **Problemi nella strutturazione interiore:** difficoltà nell'organizzare coerentemente i propri vissuti e le proprie esperienze
- **Perdita di influenza positiva:** diminuzione della capacità di esercitare un controllo benefico sulle relazioni e sull'ambiente

Se si riesce a comprendere in modo consapevole la natura del disturbo e si riescono a modificare le proprie forme pensiero (convinzioni e condizionamenti), si può arrivare a curarlo in modo profondo e completo fino a ripristinare lo stato di salute. Questo approccio

richiede un lavoro di consapevolezza che vada oltre il sintomo fisico per raggiungere le radici psico-energetiche del disequilibrio.

### *L'Anulare: Meridiano del Triplice Riscaldatore e l'Unificazione Energetica*

L'anulare rappresenta il punto di origine del meridiano del triplice riscaldatore, creando una connessione energetica specifica con questo sistema di coordinamento corporeo.

Il triplice riscaldatore non è un vero e proprio organo nel senso anatomico tradizionale, ma piuttosto una struttura energetica fondamentale che permette la connessione tra tutte le strutture corporee.

Questa particolare formazione energetica ha caratteristiche uniche:

- **Struttura di coordinamento:** facilita la comunicazione e l'integrazione tra organi e visceri
- **Sistema di continuità:** mantiene la continuità sia anatomica che fisiologica tra le diverse parti del corpo
- **Meccanismo di equilibrio:** quando uno dei tre livelli va in disfunzione, gli altri due cercano di ristabilire l'equilibrio perduto attraverso meccanismi compensatori

Gli organi e i visceri del corpo risultano apparentemente divisi, ma sono in realtà collegati e uniti tra loro. Nonostante abbiano funzioni diverse, cooperano lavorando sinergicamente per il mantenimento della salute generale dell'organismo. Il triplice riscaldatore rappresenta il garante di questa cooperazione sistemica.

L'anulare, essendo il dito da cui ha inizio il meridiano del triplice riscaldatore, assume un significato simbolico profondamente legato ai concetti di unione e integrazione:

- **Il dito dell'unione delle cose:** rappresenta la capacità di creare connessioni significative
- **Coesione interiore:** facilita l'integrazione degli aspetti diversi della personalità
- **Assimilazione:** permette l'incorporazione armoniosa di nuove esperienze
- **Simbolo matrimoniale:** non è casuale che l'anello di matrimonio, simbolo dell'unione tra due individui, venga posto proprio su questo dito

L'anulare governa la capacità di:

- Unificare elementi apparentemente disparati
- Creare coerenza tra le diverse parti che compongono la personalità
- Integrare esperienze di vita in un quadro coerente
- Dare senso e scopo alle diverse dimensioni dell'esistenza

Le patologie o i problemi che si manifestano a questo dito possono significare:

- **Problemi di unificazione interiore:** difficoltà nell'"unire" e unificare gli aspetti diversi della personalità
- **Mancanza di coerenza:** incapacità di creare una coerenza tra tutte le parti che compongono la vita
- **Frammentazione esistenziale:** difficoltà nel dare uno scopo e una coerenza di fondo all'esistenza
- **Problemi relazionali:** difficoltà nell'unire armoniosamente aspetti diversi nelle relazioni interpersonali

### *Il Mignolo: Meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue tra Autorità e Trasformazione*

Il mignolo presenta una caratteristica unica nell'anatomia energetica: su di esso convergono due meridiani fondamentali. Il meridiano del cuore termina sul mignolo, mentre il meridiano dell'intestino tenue ha origine proprio da questo dito, creando una connessione energetica di particolare rilevanza tra questi due sistemi organici.

Il mignolo rappresenta "il dito della sottigliezza, dell'elaborazione, del confronto tra emozionale e superficiale". Questa caratteristica simbolica riflette perfettamente la natura dei due sistemi energetici che vi convergono.

La convergenza sul mignolo del cuore, "l'imperatore" che rappresenta la massima autorità e dell'intestino tenue, "il ministro delle trasformazioni" crea una sinergia unica. Il cuore, con la sua capacità di visione e direzione, stabilisce gli obiettivi in base ai propri valori e sogni, mentre l'intestino tenue si occupa di trasformare concretamente queste direttive imperiali.

Il cuore "comanda ma non governa", mantenendo l'ultima parola decisionale senza agire direttamente, mentre l'intestino tenue opera come "funzionario in rapporto con i ricchi", capace di portare a termine le mutazioni iniziate nello stomaco e di produrre cambiamenti sostanziali delle sostanze fisiche. Insieme, questi due sistemi gestiscono il delicato equilibrio tra:

- **Visione profonda e trasformazione pratica:** il cuore fornisce la direzione, l'intestino tenue la realizza
- **Autorità interiore e adattamento esteriore:** la realtà del cuore si manifesta attraverso le trasformazioni dell'intestino tenue
- **Purezza dell'intenzione e separazione del superfluo:** il cuore mantiene la visione pura mentre l'intestino tenue separa ciò che è utile da ciò che va eliminato

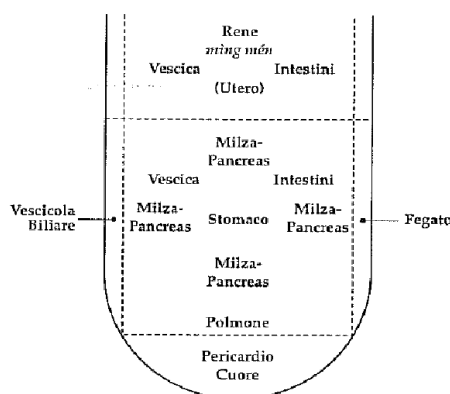
Le caratteristiche simboliche del mignolo sono la sottigliezza, l'elaborazione, il confronto tra emozionale e superficiale, l'apparenza e la pretesa: esse riflettono questa doppia natura energetica. I disturbi che si manifestano su questo dito potrebbero significare:

- **Conflitto tra autorità interiore e trasformazione:** difficoltà nel tradurre la visione del cuore in cambiamenti concreti
- **Tensione tra autenticità e apparenza:** squilibrio tra l'essere profondo (cuore) e la necessità di adattamento sociale (intestino tenue)
- **Blocco nel processo di raffinamento:** interruzione nel flusso tra comando imperiale e trasformazione ministeriale
- **Eccessiva identificazione nel ruolo sociale:** essere troppo calati nelle apparenze e poco in sintonia con la natura profonda

Secondo i principi della medicina tradizionale cinese, tutto è basato sulla relazione. La salute rappresenta una relazione armoniosa tra i diversi sistemi, mentre la patologia costituisce un blocco relazionale. Nel caso del mignolo, questo principio si manifesta nell'equilibrio tra l'autorità del cuore e la capacità trasformativa dell'intestino tenue.

## Valutazione degli organi e dei visceri attraverso la lingua

Come l'occhio, anche la lingua può fornirci delle indicazioni sul terreno costituzionale per poter prevenire le disarmonie e, se necessario strutturare un buon piano di cura per ottenere risultati performanti.



La lingua può essere suddivisa in tre grandi zone:

- la base corrisponde al TR inferiore (rene, vescica, intestino tenue e crasso);
- la zona centrale al TR medio (milza-pancreas e stomaco);
- la parte anteriore al TR superiore (cuore e polmoni).

I criteri di valutazione della lingua sono:

- 1) **Colore** (generale e degli organi specifici)
- 2) **Corpo linguale** (sottile, gonfia, secca, umida, lunga, corta)
- 3) **Forma del corpo** (generale e delle aree organiche specifiche)
- 4) **Patina:** le modificazioni del corpo e della patina linguale sono infatti estremamente utili per valutare la gravità del disturbo (umidità, spessore, lunghezza e colore)
- 5) **Mobilità:** Se la lingua è ferma oppure se si muove, può essere per esempio che la lingua tremi (segno di vento interno)

In linea generale si può sostenere che l'osservazione del colore del corpo della lingua risulta importante nelle patologie croniche, in quelle acute assume grande rilievo l'esame della patina.

Una lingua si presenta sana se è ben nutrita ed umida, ricca di liquidi corporei ed ha colore rosso chiaro, è lucente, fresca, soffice e tonica.

Il colore del corpo linguale, normalmente rosa o rosso pallido , ci permette di valutare molte situazioni patologiche. Per esempio, una lingua pallida può indicare deficit di energia o di sangue, pertanto una patologia da carenza e può essere associata a sintomi come astenia, depressione e molto altro mentre un corpo linguale rosso può far pensare ad una situazione di eccesso e di calore, con quadri ansiosi, iperattività muscolo tendinea e riduzione dei liquidi organici (stati infiammatori).

### *Colore e caratteristiche della lingua*

L'osservazione della lingua rappresenta uno dei pilastri diagnostici fondamentali nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Una lingua in condizioni ottimali si presenta di colore rosa uniforme, mentre le variazioni di colore e consistenza possono rivelare diversi stati di disarmonia dell'organismo.

Quando osserviamo una lingua con patina bianca sottile e trasparente, risultante dei processi digestivi dello stomaco, che lascia intravedere il colore rosa sottostante, ci troviamo generalmente in presenza di una condizione fisiologica normale sulla funzionalità digestiva, mentre la sua assenza potrebbe segnalare una condizione cronica di deficit.

Tuttavia, se la lingua appare particolarmente pallida, potrebbe indicare una disarmonia superficiale causata da freddo interno. Altri segnali significativi includono:

- Una lingua rossa, specialmente se priva di patina, suggerisce la presenza di caldo interno
- La colorazione gialla della lingua può indicare la presenza di calore associato a umidità
- Una lingua grigia può rivelare due condizioni opposte: un eccesso di freddo se la lingua è umida, oppure calore se si presenta secca
- La colorazione nera rappresenta il quadro clinico più preoccupante, indicando una grave disarmonia sistemica
- Il tremore linguale viene associato al "vento" interno, manifestandosi con agitazione e irrequietezza
- Una lingua secca indica la presenza di calore secco interno

- Particolari zone arrossate possono indicare specifiche disarmonie: sulla punta suggerisce un "fuoco del cuore", mentre sui bordi può indicare un "fuoco" di Fegato e Vescicola Biliare
- Una colorazione violacea è spesso associata a una stasi del sangue, che può derivare da diverse cause

### *Aspetto e colore*

Muscoli e tendini in medicina tradizionale cinese sono tessuti riconducibili al movimento legno perciò la loro disfunzione, la loro degenerazione e la difficoltà motoria riguardante queste strutture oltre che poter essere causata da danni fisici a carico degli stessi muscoli, tendini e legamenti può derivare da molte altre cause tra cui l'intossicazione o la congestione del fegato (infatti il fegato è il generale d'armata, ha le funzioni di un capo militare, che esplica con la sua strategia).

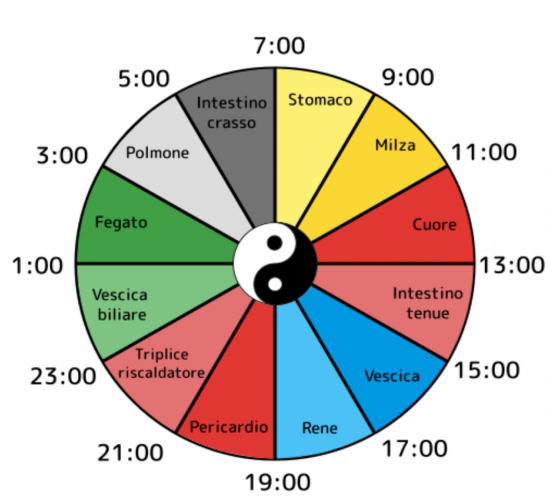
Questa indicazione generica però può portarci a ragionare sia su una disfunzione organica (fegato organico) che su una difficoltà più energetica ma pur sempre riconducibile a quell'organo o per meglio dire quel movimento che a sua volta determinerà un disequilibrio con conseguente ripercussione su altri movimenti, e quindi su altri organi o visceri oppure sulla loro corretta attività ed energia.

Una disfunzione può essere valutata e trattata in modi diversi agendo su più fronti per esempio attraverso l'iridologia, la manipolazione osteopatica, la riflessologia plantare, i massaggi e molte altre tecniche.

## Orologio biologico

La MTC dà importanza all'orario di manifestazione dei sintomi (Orologio degli Organi), ogni due ore si "cambia organo" da prendere in considerazione per la valutazione della manifestazione o del disturbo fisico, nonché il sintomo.

Ad esempio, dalle ore 3:00 alle 5:00 del mattino è l'orario di attivazione del meridiano del Polmone, dalle 5:00 alle 7:00 del mattino di quello dell'intestino crasso, e così via. Questo aiuta a comprendere quando attivare certe pratiche terapeutiche se si vuole indirizzare l'azione verso un particolare organo specifico, che si sia diagnosticato sia in deficit o pieno.



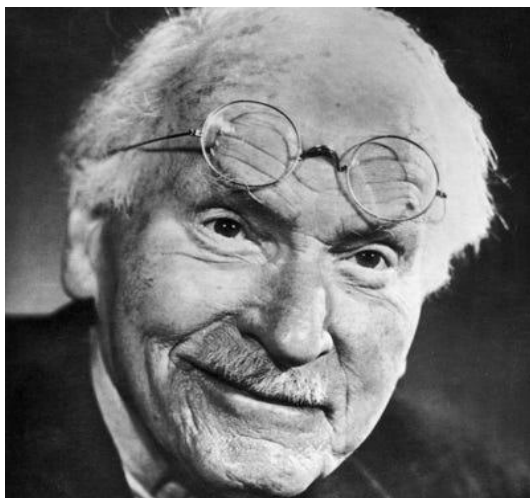
## PSICOSOMATICA

La psicosomatica rappresenta una disciplina olistica che permette di valutare i sintomi fisici attraverso un'analisi analogica innovativa osservando il disturbo da una prospettiva che trascende dalla razionalità scientifica tradizionale per determinare, attraverso associazione e intuizione, le radici profonde da cui deriva la manifestazione fisica. Questa metodologia si basa sulla comprensione che ogni sintomo corporeo porta un messaggio simbolico, una comunicazione dell'inconscio che cerca di emergere alla coscienza attraverso il linguaggio del corpo, trasformando così ogni patologia in un'opportunità di dialogo interiore.

*Quando si cura una patologia con l'approccio medico convenzionale si può vincere o perdere; quando invece ci si prende cura di qualcuno nella sua totalità esistenziale si vince sempre poiché si attiva un processo di trasformazione che va oltre la mera guarigione sintomatica.* Questa definizione apparentemente paradossale è spiegata magistralmente da Carl Gustav Jung, il grande psichiatra svizzero che potremmo definire il padre della psicosomatica moderna. Jung ha rivoluzionato la comprensione della psiche umana introducendo concetti come l'inconscio collettivo e il processo di individuazione, gettando le basi per una medicina che considerasse l'individuo nella sua interezza psicofisica e spirituale.

La psicosomatica valuta ogni individuo nella sua unicità irripetibile, valorizzando l'essenza autentica della persona e riconoscendo che ognuno porta una storia unica, esperienze personali (ed un percorso evolutivo particolare) che influenzano profondamente le manifestazioni patologiche. Questa disciplina cerca di comprendere l'origine autentica dei disturbi a livello di anima, dove risiedono emozioni non elaborate, traumi irrisolti e conflitti interiori che, se non integrati nella coscienza, si manifestano attraverso il corpo come tentativo di comunicazione. La psicosomatica non si limita quindi a curare i sintomi, ma accompagna l'individuo in un viaggio di autoconoscenza che può portare alla guarigione fisica ed ad una maggiore armonia tra tutte le dimensioni dell'essere.

## Carl Jung e la psicologia analitica



Carl Jung nato nel 1875 in Svizzera, è stato uno psicologo e psichiatra svizzero che propose e sviluppò i concetti della personalità e fondò la psicologia analitica, una “nuova psicologia” che si distingue da quella di Freud. Jung ha sottolineato l’analisi dei conflitti dei pazienti come strumento di maggior utilità per comprendere i loro disagi rispetto alla scoperta dei conflitti infantili. Secondo la definizione di Jung, l’inconscio include l’inconscio personale degli individui (ognuno ha il proprio in base alla propria storia ed alla propria vita) e ciò che hanno ereditato dai loro antenati (l’*“inconscio collettivo”*).

Il suo primo risultato è stato quello di differenziare due classi di persone in base ai tipi di atteggiamento: estroverso e introverso. Più tardi ha differenziato quattro funzioni della mente: pensiero, sentimento, sensazione e intuizione, una o più delle quali predominano nell’ individuo in base appunto alle esperienze della vita.

I suoi studi storici lo aiutarono a sperimentare la psicoterapia su uomini di mezza età e anziani, specialmente quelli che sentivano che la loro vita aveva perso significato. Li ha aiutati ad apprezzare il luogo della loro vita nella sequenza della storia. La maggior parte di questi pazienti aveva perso la loro fede religiosa: Jung scoprì che se avessero potuto scoprire la propria *“missione”* sarebbero diventati personalità più complete e chiamò questo processo *“individuazione”*.

*Rendi cosciente l’inconscio, altrimenti sarà l’inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino.*

Successivamente questa visione viene rivista e rivalutata da Lowen (psicoterapeuta e medico statunitense), che considera la patologia come il risultato finale che si manifesta fisicamente portando con sé tutti i traumi irrisolti del passato.

## I Traumi e la loro valutazione in Psicosomatica

I traumi sono quelle esperienze che definiamo come “dannose” perché ci hanno toccato in modo profondo, ma è curioso il fatto che una stessa esperienza possa essere vissuta in modo completamente diverso da individuo ad individuo: per qualcuno quella situazione verrà percepita come traumatica mentre per qualcun’ altro potrebbe essere percepita come una “normale” esperienza della vita, in quanto potrebbe averla vissuta diversamente. Basandoci sulle osservazioni di Jung e di Lowen possiamo arrivare ad una semplice conclusione: *il trauma non esiste, semmai esiste l’esperienza che viene vissuta come traumatica.*

La manifestazione fisica dell’allontanamento inconscio dalla propria guida interiore da parte dell’individuo, fa sì che ci si allontani dalla nostra missione per diversi motivi, che possono essere la causa di ripercussioni prima psichiche (legata all’anima) e poi, se non risolte, si manifestano sul fisico in modo più forte e deciso sotto forma di sintomi o di disturbi fisici (attraverso l’esperienza traumatica).

Si dice che il “non fatto” sia la causa del cosiddetto blocco che in psicologia prende il nome di “atto mancato”. Spesso l’atto mancato genera un conflitto tra conscio (ciò che si sarebbe voluto) ed inconscio (ciò che va in contrasto con il conscio per incapacità o per impossibilità di agire andando contro la propria volontà).

Così facendo si crea una divisione interiore dentro di noi che, con il tempo, si potrà ripercuotere anche a livello fisico, manifestandosi sintomatologicamente sul corpo attraverso una vibrazione più bassa e lenta, quella della materia, generando un disturbo fisico di varia natura, più o meno importante.

Questa manifestazione ha lo scopo di risvegliare l’individuo che è come se si fosse addormentato e non è più presente alla sua vita: l’obiettivo è quello di fargli ritrovare la strada da cui si sta allontanando per potersi accorgere di essere intrappolato nel proprio inconscio, così da poter “risvegliare” l’anima addormentata e farlo tornare protagonista della

propria vita, in grado di direzionare le sue scelte, ascoltando il suo sentire per poter “ritornare” alla sua missione.

## I Chakra

*I cakra sono simboli dei livelli di consapevolezza dell'uomo.*

*(Carl Gustav Jung)*

Parallelamente allo sviluppo della psicosomatica occidentale, diverse tradizioni culturali hanno elaborato sistemi per comprendere le interconnessioni mente-corpo. Tra questi, il sistema dei chakra rappresenta uno dei modelli più strutturati e diffusi, offrendo interessanti spunti di riflessione per l'approccio psicosomatico contemporaneo.

In varie occasioni ho sentito parlare dei Chakra senza mai comprendere a fondo cosa fossero e come potessero essere definiti.

Oggi ho compreso in modo un po' più chiaro che cosa rappresentano, da cosa sono costituiti e soprattutto che sono strutture “invisibili”, ma nonostante ciò, possiedono grande importanza.

I chakra possono essere definiti come dei centri energetici invisibili nel nostro organismo che, sulla base della nostra vibrazione, del nostro ritmo, della nostra forza e della nostra frequenza si modificano: in sostanza si trasformano al modificarsi della nostra energia.

La circolazione di questa energia nel corpo (la diffusione pranica), avviene grazie a questi centri di forza, collegati fra di loro da diverse connessioni, che governano il flusso di energia aprendosi o chiudendosi come dighe. L' interruzione di questo flusso di energia si ripercuote sul funzionamento biologico del corpo manifestando malfunzionamento degli organi ad essi collegati.

Nel nostro corpo abbiamo circa 88.000 punti dove scorre energia e dove avvengono le comunicazioni tra i diversi canali energetici ma non tutti questi canali hanno però la stessa importanza, dato che alcuni sono marginali e solo sette sono veramente indispensabili per la nostra vita: questi sono detti anche “*Chakra maestri*” e sono associati a sette livelli fondamentali della coscienza.

I Chakra minori sono moltissimi di un numero praticamente incalcolabile e alcuni di loro possono avere dimensioni piccolissime o addirittura minuscole. Infatti, in ogni punto in cui si

incontrano almeno due linee energetiche, anche infinitesimali, si trova un Chakra. Alcuni testi parlano di circa 1.500 Chakra inferiori di cui, i più importanti, sono collocati al centro del palmo delle mani, nei polpastrelli, nella pianta dei piedi, nella lingua, alle ginocchia e clavicole (gli ago-punti sono Chakra minori).

Il Chakra quale centro di forza, ha la funzione di ricevere ed assorbire l'energia vitale per alimentare i vari livelli del campo energetico, collegarli con il corpo fisico e rilasciare energia all'esterno. Questi vortici di energia catturano ed emettono sottili vibrazioni energetiche: in questo modo incanalano la forza vitale dentro di noi. L'energia non ha solamente un'azione vitalizzante ma porta anche funzioni informative, ed ogni singolo Chakra è in grado di assorbire solo il tipo di energia corrispondente alla frequenza energetica necessaria al suo funzionamento e nutrimento.

I Chakra, vanno comunque intesi come centri nei quali si incontrano molti canali energetici specifici per ogni singolo Chakra: i meridiani. Per questo motivo, operando sui e tramite i Chakra, si agisce sulla regolazione delle energie che scorrono nei meridiani, giungendo quindi al cuore della causa della patologia.

La loro frequenza energetica in generale viene contraddistinta nei modi seguenti: da uno dei sette colori dell'arcobaleno in base alla specifica frequenza vibratoria del Chakra stesso come descritti nella tabella sotto riportata, dal suono delle sette note musicali e, secondo la visione orientale da un elemento naturale: terra, aria, fuoco, acqua, etere. Vengono inoltre abbinati anche ai segni zodiacali e ad uno o più pianeti con le varie influenze e funzioni psicologiche dagli stessi esercitate.

Chakra	Colore	Ghiandola	Parti del corpo associate
Corona	Viola	Pituitaria	Cervello, sistema nervoso centrale, capelli
Fronte	Indaco	Pineale	Fronte, tempie, occhi, orecchie, seni del naso, parte bassa della testa, cervelletto, sistema nervoso
Gola	Blu	Tiroide	Gola, collo, mandibola, bocca, bronchi, paratiroidi, spalle, braccia (insieme al IV chakra)
Cuore	Verde	Timo	Cuore, polmoni, sistema circolatorio (sangue e linfa), sistema immunitario, braccia, mani, pelle
Plesso Solare	Giallo	Pancreas	Stomaco, intestino tenue, fegato, cistifellea, bile, sistema nervoso simpatico, occhi
Milza	Arancione	Gonadi	Milza, intestino tenue, ovaie, utero, testicoli, prostata, sistema urinario
Radice	Rosso	Surrenali	Gambe, piedi, ossa, reni, vescica, intestino crasso, ano, sistema di riproduzione, naso, denti, gengive

I chakra interagiscono quindi con il corpo, in modo da modificare le funzioni fisiologiche attraverso il sistema endocrino che funge da messaggero per l'intero corpo, in sinergia al sistema nervoso ed al sistema immunitario dando origine alla cosiddetta PsicoNeuroEndocrinologia (PNEI).

Quando c'è una tensione nella nostra coscienza, il chakra associato modificherà la sua energia generale e di conseguenza l'energia corporea, facendo sì che venga percepita a livello fisico.

Lo stress captato dai nervi di una determinata parte del corpo appartenente ad un chakra, viene trasmesso a quel centro energetico.

È importante valutare l'intensità, il tempo e la durata di un sintomo per ottenere informazioni utili e per comprendere al meglio cosa il corpo ci vuole comunicare.

I chakra si differenziano per la loro posizione e per la loro *"funzione energetica"* e sono reperibili ed individuabili nel corpo partendo dal bacino dove troviamo il primo chakra, il più istintivo e terreno, arrivando fino alla sommità della testa dove troviamo il settimo chakra (il più spirituale) come se fossero numerati per importanza.

- **Primo Chakra (Radice):** alla base della colonna vertebrale, collegato alla terra e al senso di sicurezza. (io sono)
- **Secondo Chakra (Sacrale):** nella zona del bacino, collegato alle emozioni, alla creatività e al piacere. (io sento, io voglio)
- **Terzo Chakra (Plesso Solare):** all'altezza dell'addome, collegato alla forza di volontà e all'autostima. (io posso)
- **Quarto Chakra (Cuore):** al centro del petto, collegato all'amore e alla compassione. (io amo)
- **Quinto Chakra (Gola):** nella zona della gola, collegato alla comunicazione e all'espressione di sé, (io parlo, io esprimo, io comunico)
- **Sesto Chakra (Terzo Occhio):** al centro della fronte, collegato all'intuizione e alla saggezza (io vedo, occhi)

- **Settimo Chakra (Corona):** sulla sommità della testa, collegato alla spiritualità e alla connessione con l'universo (io so, io penso)

Per valutare al meglio il quadro clinico è opportuno osservare il disturbo a 360 gradi: dietro al disagio si nasconde un messaggio da decifrare ben preciso e per comprendere cosa il corpo sta manifestando e come mai abbia la necessità di procurare un disturbo apparentemente dannoso, è utile osservare come, dove e quando il corpo segnala un sintomo.

Questi segni e sintomi in base a come si presentano sono valutabili secondo dei “*modelli*” per esempio la medicina tradizionale cinese adotta il modello delle 8 regole, l’osteopatia valuta il sintomo sulla base dell’osservazione e della palpazione confrontando dove possibile le strutture sane con le sintomatiche (esistono altri criteri valutativi, la psicosomatica ad esempio, fornisce un’interpretazione differente).

### *Manifestazioni fisiche*

Il corpo “*parla*” e per fare questo comunica il disturbo attraverso i 5 segni e sintomi caratteristici dell’infiammazione che sono:

- Calore (calor)
- Dolore (dolor)
- Gonfiore (tumor)
- Rossore (rubor)
- Limitazione Funzionale (functio lesa)

L’infiammazione è causata da uno stato di acidosi, cioè dall’ abbassamento di pH al di sotto di 7 (che sta ad indicare pH neutro) dovuto alla liberazione da parte del nostro organismo di sostanze pro infiammatorie come ad esempio istamina, adrenalina, cortisolo e citochine proinfiammatorie.

In particolari condizioni (disstress, traumi ecc...), il nostro organismo rilasciando queste sostanze viene alterato e modifica l’ambiente intra ed extracellulare (acidosi) e dunque genera infiammazione. (vedi capitolo anatomia e fisiologia)

Questi segni e sintomi possono essere presenti tutti o solo alcuni di essi, la risultante sarà che il paziente accuserà più o meno disagio.

È importante però sempre ricordare che, come già detto, per la psicosomatica ogni sintomo porta con sé un messaggio generico ben preciso che varia però da individuo ad individuo, quindi è fondamentale ricordare sempre che il significato che si cela dietro al sintomo sia da contestualizzare in base alla storia dell'individuo come evidenziato nel caso del signor C.E. riportato alla fine del presente capitolo.

## Significati nascosti

### *Il corpo ci parla*

Il nostro corpo ha una sorta di “memoria” che conserva le tracce delle esperienze difficili che abbiamo vissuto. Quando subiamo un trauma o viviamo situazioni molto stressanti, il cervello e il corpo registrano queste esperienze in modo profondo (vedi anche la fascia in osteopatia). A volte, queste memorie si manifestano sotto forma di dolori o sintomi fisici in parti specifiche del corpo, creando collegamenti significativi tra quello che abbiamo vissuto e dove sentiamo male.

### *Le Spalle*

Le spalle rappresentano la nostra capacità di portare e sostenere dei fardelli. Se abbiamo male alle spalle, bisognerà verificare che cosa ci sembra troppo pesante da portare: può darsi che ci si sovraccarichi di lavoro per rispettare i termini di consegna prestabiliti, o per essere amati e riconosciuti.

Vi sono individui che, nella memoria emozionale, hanno registrato l'idea che per essere amati devono farsi carico di molte responsabilità. È questo, spesso, il caso dei primogeniti. A volte ci si può far carico della responsabilità della felicità altrui, e sentirsi poi così impotenti davanti alla loro sofferenza da volerli “portare in spalla”.

Per esempio può darsi che ci stiamo sovraccaricando di lavoro o di altri compiti per raggiungere obiettivi che ci siamo prefissati o per essere amati (spesso ci facciamo carico della felicità e ci sentiamo così impotenti davanti alla loro sofferenza fino a farla nostra, “*caricandola sulle spalle*”).

La spalla rappresenta anche la capacità di integrazione tra conscio ed inconscio e riguarda tutto ciò che è azione: infatti le spalle sono la “*porta*” del fare.

L'articolazione della spalla è costituita da tre ossa fondamentali che sono la clavicola, la scapola e l'omero, queste strutture corrispondono al quinto chakra o chakra della gola che a livello profondo è riconducibile all'espressione di sé.

Disfunzioni legate alle spalle possono portare un messaggio dell'inconscio ben preciso, infatti la tensione alle spalle si traduce in difficoltà nell'agire. Spesso chi ne soffre non si sente all'altezza oppure si sente impedito dall'esterno (qualcuno che gli impedisce di agire come vorrebbe); in qualunque caso l'energia viene bloccata nelle spalle e non può fluire liberamente fino alle braccia e poi alle mani per poter fare, muoversi, creare e quindi agire liberamente.

La spalla destra si relaziona all'energia maschile (paterna), l'autorità, lo yang, la razionalità e la ragione, l'energia del cielo, l'espansione e l'estroversione.

La spalla sinistra si relaziona all'energia femminile (materna), lo yin, la creatività, il fascino, l'energia della terra, l'introversione e l'accoglienza.

Disturbi alle spalle possono voler dire impotenza, bassa autostima, auto rimprovero, rimorso (vedi capitolo MTC e fiori di Bach).

### *Tendini e Legamenti*

I tendini e i legamenti rappresentano i nostri legami perché fisiologicamente servono ad unire e stabilizzare due o più strutture corporee: in particolar modo permettono l'ancoraggio tra un muscolo e l'osso, tra due ossa, o tra due organi.

Un disturbo a livello di tendini o legamenti può denotare un desiderio di liberarsi da quello che ci trattiene, può denotare il desiderio di rompere i rapporti con un ambiente o un individuo che esercita un'influenza o un'autorità su di noi.

Possiamo sentirci trattenuti da un determinato ambiente perché non disponiamo dei mezzi necessari per allontanarci, per la presenza di una persona che esercita su di noi un potere, per un impegno che abbiamo accettato o per delle responsabilità di cui ci siamo fatti carico.

### *La Bocca e i Denti ci Parlano*

Ecco un breve accenno ad un'altra disciplina che evidenzia il concetto di unità tra corpo, anima e spirito. Come detto per l'iridologia esistono differenti correlazioni tra le varie parti

del corpo ed il mondo spirituale: lo studio della bocca ci fornisce una mappa analoga a quella dell'iride, a quella del piede, della lingua, della mano, a quella del volto ed a quella dell'orecchio.

Mi riferisco alla dentosofia, disciplina che sta esplorando una nuova ed interessante dimensione nell'ambito delle terapie odontoiatriche. Ci parla infatti di *"saggezza dei denti"* e di equilibrio tra bocca, essere umano ed universo.

Secondo la dentosofia, dunque, la bocca non deve più essere vista come due file di denti, una sopra e l'altra sotto, da allineare (se storti), ma come un organo che esprime un determinato stato energetico e psicologico dell'individuo.

La bocca può essere il palcoscenico dove si rappresentano un disagio, una disarmonia, una patologia.

Attraverso la posizione delle mascelle, attraverso la posizione di ogni dente ed attraverso il modo in cui la mandibola si sposta, possiamo estrapolare il vissuto di una persona.

La dentosofia divide la bocca in arcata superiore, che è assimilata al pensare ed al passato, ed arcata inferiore che è assimilata all'azione ed alla realtà mentre la parte destra della bocca corrisponde alle forze maschili e la sinistra corrisponde alle forze femminili.

## Polmoni e Intestino: Gli Organi dell'Eliminazione e della Trasformazione

Polmoni e intestino condividono una funzione biologica fondamentale: sono i principali organi deputati all'eliminazione delle sostanze di scarto e alla trasformazione di ciò che proviene dall'esterno. Dal punto di vista psicosomatico, questi organi assumono un significato particolare poiché riflettono spesso le difficoltà dell'individuo nel *"lasciar andare"* ciò che non serve più e nell'elaborare le esperienze di vita.

### Polmone

Il polmone è l'organo della respirazione facente parte del quarto chakra che, con il viscere dell'intestino crasso, svolge un ruolo fondamentale nell'eliminazione delle sostanze che al corpo non servono più e necessitano di essere lasciate andare.

I polmoni sono chiamati anche *"i ministri dell'energia"* in quanto la loro qualità essenziale è quella di trasformare e diffondere l'energia all'esterno: per questa loro capacità di stabilire

un contatto tra interno ed esterno, sono tra i primi ad essere attaccati dagli agenti climatici perversi (vedi capitolo MTC).

Il polmone permette di collegarci, unirci ed interagire con il mondo, ma allo stesso tempo di proteggerci dalle aggressioni che provengono dall'esterno, evitando di essere invasi.

Disturbi del sistema respiratorio possono essere quindi ricollegabili alla nostra difficoltà nel proteggerci dal mondo che ci circonda oppure alla nostra difficoltà nel *“chiudere con il passato”*, facendo cicatrizzare le nostre ferite profonde rimarginandole. In questo caso potrebbero far emergere tristezza, senso di abbandono, e/o difficoltà nel perdonare e nel dimenticare o ancora desiderio di regolare i conti con il passato.

La cosa interessante è che i polmoni sono le uniche strutture autonome sulle quali possiamo intervenire (se lo vogliamo) per inspirare ed espirare più o meno aria e modulare la frequenza respiratoria: questa peculiarità ci permette di essere noi stessi i soli responsabili del nostro respiro, e quindi di come noi ci avviciniamo alla vita.

Modificando il nostro respiro possiamo dunque modificare il nostro stato psico emotivo fino a modificare (dentro di noi) la percezione del mondo che si riflette in noi e quindi modificare il nostro umore arrivando a poter trasformare ciò che ci sembrava *“cattivo”* in qualcosa che non ci tocca o in *“buono”*, riuscendo a vedere in ciò che ci faceva stare a disagio qualcosa di utile alla nostra crescita, permettendoci così di vedere le cose in una maniera diversa, *“trasformando”* la nostra realtà e/o forse trasformando noi stessi.

La cosa che dovremmo sempre tener presente è che il respiro è vita, e la vita è movimento, quindi siamo in vita per mezzo di un movimento legato al nostro respiro. Possiamo modificare, anzi trasformare la nostra vita attraverso il respiro che genera un movimento vitale che possiamo scegliere se muovere in modo armonioso e funzionale, stimolando il sistema parasimpatico a distendere, detenere, rilassare e lasciar andare, oppure rimanere costantemente in uno stato di ortosimpaticotonia legato all'allerta, alla tensione, allo stress, al concetto di attacco o fuga, alla tensione, la contrattura ed alla paura di vivere, che ci porta quotidianamente a morire lentamente.

### *Intestino Crasso*

Tensione, disfunzione o nei casi più gravi patologie riguardanti l'intestino crasso possono avere a che fare con ciò che tratteniamo, ciò che non lasciamo andare e non solo. In effetti, tensione e disfunzione possono essere in collegamento con le paure inconsce che risiedono proprio qui in questo organo: paura di fallire, paura di sbagliare, riservatezza che diventa timidezza, ma anche rifiuto a lasciar andare (per esempio esperienze che non abbiamo accettato e che dunque facciamo fatica a "scaricare").

Questi disturbi, inoltre possono essere collegati alla nostra capacità di perdonare e di dimenticare (come se non si riuscissero a rimarginare e cicatrizzare le ferite del passato che ormai sono parte di noi).

### *Intestino Tenue*

L'intestino tenue è l'organo vitale che permette l'assimilazione dei nutrienti che ingeriamo, seleziona quali sostanze trattenere e quali invece eliminare, agisce come fosse un filtro che permette il metabolismo degli alimenti, il suo ruolo è dunque fondamentale ed indispensabile.

L'intestino Tenue è il ministro che porta a termine le mutazioni e le trasformazioni, mutazioni iniziate nello stomaco, quindi può essere definito il Ministro delle Trasformazioni e delle Mutazioni (prosegue la scissione tra puro e impuro e comanda i liquidi più profondi).

Le disfunzioni dell'intestino tenue riferiscono la difficoltà nell'assimilare le esperienze della vita e lasciarle penetrare dentro di noi, accettandole senza giudicarle.

L'intestino svolge il ruolo di "doganiere" e lascia passare ciò che serve all'organismo e ferma ciò che non serve: spesso in stato di disbiosi o più semplicemente di disagio (anche emotivo), l'intestino va in sofferenza e diventa deficitario nello svolgere questa sua mansione fondamentale, manifestando diarrea ed ulcera.

Un' importante correlazione tra corpo ed anima viene rilevata anche dai segni zodiacali, infatti la peculiarità che caratterizza l'intestino tenue è la precisione, che è una caratteristica tipica del segno della Vergine, tanto è vero che spesso la propensione verso certi valori, verso le nozioni e verso la precisione li può portare ad avere ripercussioni proprio a livello dell'intestino tenue (vedi capitolo MTC).

## Correlazione al Caso Clinico Trattato

Il signor C.E. presenta sintomi quali dolore e limitazione funzionale al lato destro del corpo e questa situazione, porta con sé l'indicazione di una difficoltà nell'interagire con *"il maschile"*, ma è opportuno stabilire in modo più preciso cosa si intenda con l'affermazione *"il maschile"*. Le variabili sono molteplici, infatti potrebbe esserci una difficoltà con un uomo, con il padre, con il figlio, con un fratello, con un amico oppure la parte maschile che è dentro di noi e via dicendo.

Bisogna poi tenere presente che ad ogni sintomo corrisponde un messaggio profondo sulla base della localizzazione del dolore: il signor C.E. ad esempio presenta segni e sintomi a livello delle spalle che hanno a che fare con le responsabilità della vita.

La tipologia del sintomo è un altro indice importante: attraverso la forma con cui compare e la sua durata, rivela la sua natura e la sua origine. Prendendo in esame il signor C.E. il dolore fisico che prova è profondo ed irradiato lungo tutto il braccio, tanto da fargli perdere forza impedendogli quindi il movimento equilibrato ed armonico. Per quanto riguarda la durata è difficile stabilire con precisione il momento peggiore nella giornata o durante la settimana, il dolore è incostante e sembra dipendere da molteplici fattori esterni al sintomo stesso, tra cui l'alimentazione, lo stress a cui è sottoposto, la tipologia di lavoro e molti altri (vedi capitolo osteopatia ed MTC).

Nel caso trattato la nostra attenzione può essere rivolta principalmente al 3°, al 4° ed al 5° chakra:

- 3° chakra: Il terzo chakra (Manipura), centro della forza di volontà e dell'autostima, per questa ragione la sua dicitura è *"io posso"*: risulta particolarmente rilevante considerando la sua correlazione con i processi infiammatori a livello fisico e quindi ai segni e sintomi caratteristici correlati (rubor, dolor, calor, tumor e functio lesa). Il coinvolgimento di questo centro energetico suggerisce una possibile connessione tra le dinamiche di autoaffermazione del paziente e la componente infiammatoria della sua sintomatologia ed a livello organico riguarda intestino, metabolizzazione, stomaco, fegato.
- 4° chakra: Il quarto chakra (Anahata), sede dell'amore e della compassione. Rappresenta il centro di equilibrio emotivo e relazionale, la sua qualità si manifesta

nell'amore e si realizza nel *"io amo"* e la sua disarmonia può influenzare significativamente il benessere psicofisico generale. Ha a che fare con la nostra capacità di amare e di essere amati, non è un caso se è collocato al centro del petto e comprende gli organi della cassa toracica quali polmoni e cuore. Il suo elemento è l'aria, infatti chi ha disturbi a livello di questo chakra può essere che faccia fatica a prendere aria e a rilasciarla, oppure che abbia difficoltà ad amare in modo incondizionato o ancora che non si senta amato.

- 5° chakra: Il quinto chakra (Vishuddha) è deputato all'espressione autentica del sé, il suo linguaggio energetico è dettato dalla formula *"io parlo"*. Comprende l'area della gola, collo, spalle, braccia, polsi e mani. Analizziamo le spalle (area in cui il paziente manifesta i sintomi più evidenti), che ci permettono di muovere le nostre mani per compiere le azioni e ci consentono di sostenere il peso della vita, delle responsabilità delle quali ci facciamo carico. È il chakra dell'espressione di noi stessi, sia a parole che attraverso i fatti. L'espressione di noi stessi è manifestare ciò che abbiamo dentro per soddisfare un nostro bisogno interiore e per chi vive con noi è fondamentale, infatti attraverso la nostra capacità di esprimerci consentiamo all'altro di comprendere ciò che pensiamo e ciò in cui crediamo. Quando siamo *"imprigionati"* dalla paura non riusciamo ad esprimere la nostra vera essenza ed a volte per accontentare qualcuno fingiamo o recitiamo una parte che non è quella che vorremmo manifestare, così facendo creiamo un conflitto interiore che, col tempo, manifestarsi sotto forma di disturbi organici.

L'analisi psicosomatica del signor C.E. attraverso la valutazione dei centri energetici evidenzia un coinvolgimento significativo del terzo, quarto e quinto chakra.

Per il riequilibrio energetico di questi centri, si propone un approccio terapeutico integrato che comprende pratiche di immersione nella natura attraverso camminate consapevoli tra i colori naturali, tecniche di respirazione mindful per favorire la centratura energetica, e la pratica dello yoga per armonizzare corpo e mente. Particolare attenzione viene rivolta alle attività creative come strumento di espressione del quinto chakra: disegno, pittura e pratica di strumenti musicali possono facilitare il libero fluire dell'energia espressiva. L'attività fisica moderata viene consigliata con prudenza, valutando attentamente la tollerabilità della sintomatologia a carico della spalla per evitare sovraccarichi controproducenti.

## RIFLESSOLOGIA

*Ecco perchè dal piede è possibile stimolare l'organismo*

La riflessologia plantare è una pratica olistica che si pone l'obiettivo di riequilibrare il corpo attraverso la digitopressione ed il massaggio plantare. Ad ogni punto ed area specifica del piede corrisponde un organo o una parte del corpo, da cui deriva il nome "RIFLESSO".

Stimolando i punti riflessi sul piede si lavora sugli organi e sulle parti del corpo corrispondenti: il piede agisce da specchio per il nostro corpo tant'è vero che sul piede (come nell'iride, sulla lingua, in bocca, sulle mani, sul volto, sulle orecchie e non solo) è presente la mappa dell'intero corpo.

Quando viene percepito un disequilibrio, si può trattare il punto o l'area riflessa per riequilibrarlo, utilizzando un massaggio con differente pressione.

Il massaggio favorisce il rilascio di endorfine, riduce lo stress e permette il rilassamento, migliora la circolazione sanguigna contribuendo all'equilibrio energetico sui meridiani ed esplica la sua azione a livello metabolico.

*Ma come avviene la stimolazione degli organi riflessi?*

Il corpo umano è un circuito elettrico dinamico oscillante, il cervello riceve gli stimoli meccanici del massaggio riflessologico, li elabora ed invia stimoli di risposta agli organi corrispondenti all'area trattata meccanicamente attraverso il massaggio sul piede.

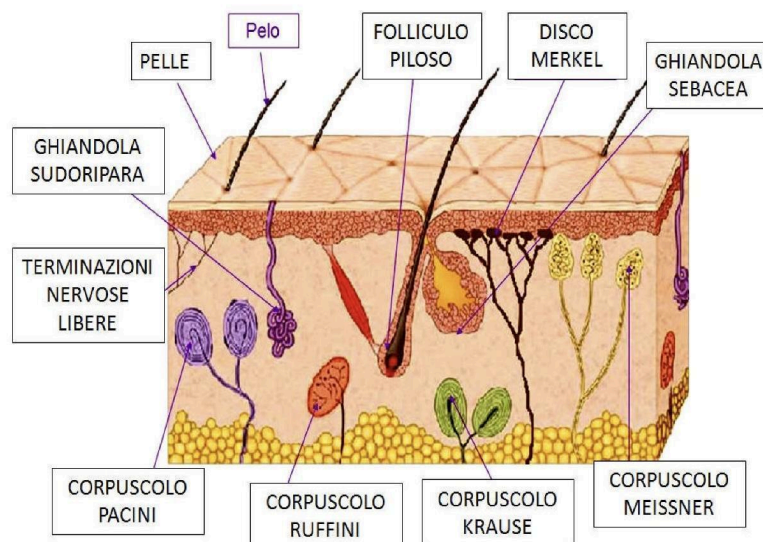
La stimolazione del sistema nervoso attraverso il piede avviene in meno di un secondo ed in quel momento le informazioni fornite dal riflesso arrivano all'organo bersaglio attraverso la pelle e le strutture ad essa connesse.

*La riflessologia plantare sfrutta le terminazioni nervose*

In tutto il corpo sono presenti dei recettori sensoriali, chiamati meccanocettori che sono deputati alla percezione di stimoli come il tocco, la pressione, il dolore, la velocità e la percezione di contrazione miofasciale (muscolo tendinea e di fascia) e tante altre funzioni propriocettive ed enterocettive (funzioni raffinate del nostro organismo).

Ecco alcuni recettori presenti nella nostra pelle:

- **Corpuscoli di Pacini:** Rilevano le vibrazioni ad alta frequenza e si trovano in profondità nella pelle;
- **Corpuscoli di Ruffini:** Rispondono alla tensione della pelle e sono importanti per la percezione della forma e del movimento degli oggetti sulla nostra pelle;
- **Corpuscoli di Meissner:** Sensibili alle vibrazioni a bassa frequenza e al tatto leggero, situati soprattutto nelle dita;
- **Corpuscoli di Merkel:** Sensibili alla pressione prolungata e ai dettagli della superficie degli oggetti;
- **Terminazioni nervose libere:** Presenti in tutta la pelle, rilevano stimoli dolorosi e tattili



Questi recettori trasformano gli stimoli fisici e meccanici in segnali elettrici che vengono trasmessi per mezzo dei nervi, al sistema nervoso centrale che, dopo averli elaborati, li invierà attraverso il neurone motorio all'organo effettore corrispondente.

## La Riflessologia Individuale

La riflessologia plantare agisce sulla persona nella sua totalità, promuovendo il benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale: stimolando i punti riflessi sul piede è possibile smuovere l'energia che li caratterizza (come la MTC lavora trattando i meridiani, così fa la riflessologia sui piedi). Il trattamento riflessologico può essere creato e realizzato ad personam sulla base delle necessità dell'individuo: come tutte le discipline naturali anche la riflessologia plantare può essere uno strumento terapeutico di aiuto.

Come detto in precedenza, i piedi come gli occhi rappresentano una mappa corporea in cui possiamo osservare (se presenti) le alterazioni del nostro organismo "a distanza": il nostro corpo ci parla e se siamo in grado di decifrare i messaggi che ci sta comunicando possiamo modificare in modo utile e funzionale le disarmonie che potrebbero manifestarsi o quelle già in atto.

### *Il corpo a portata di piede*

Come per l'iridologia l'occhio rappresenta lo specchio dell'anima e del corpo, e per la MTC lo è la lingua, così per la riflessologia il piede diventa la finestra privilegiata per osservare lo stato di salute dell'intero organismo.

È possibile adattare a livello riflessologico le otto regole valutative della MTC attraverso un'osservazione sistematica che considera i principi di Yin-Yang, valutando se il piede presenta caratteristiche di pieno o di vuoto, di caldo o freddo e identificando la presenza di segni o sintomi interni (profondi) oppure esterni (superficiali). Questa valutazione viene ricondotta ai cinque movimenti energetici, adattando l'osservazione alle varie parti del piede nella loro interezza e complessità.

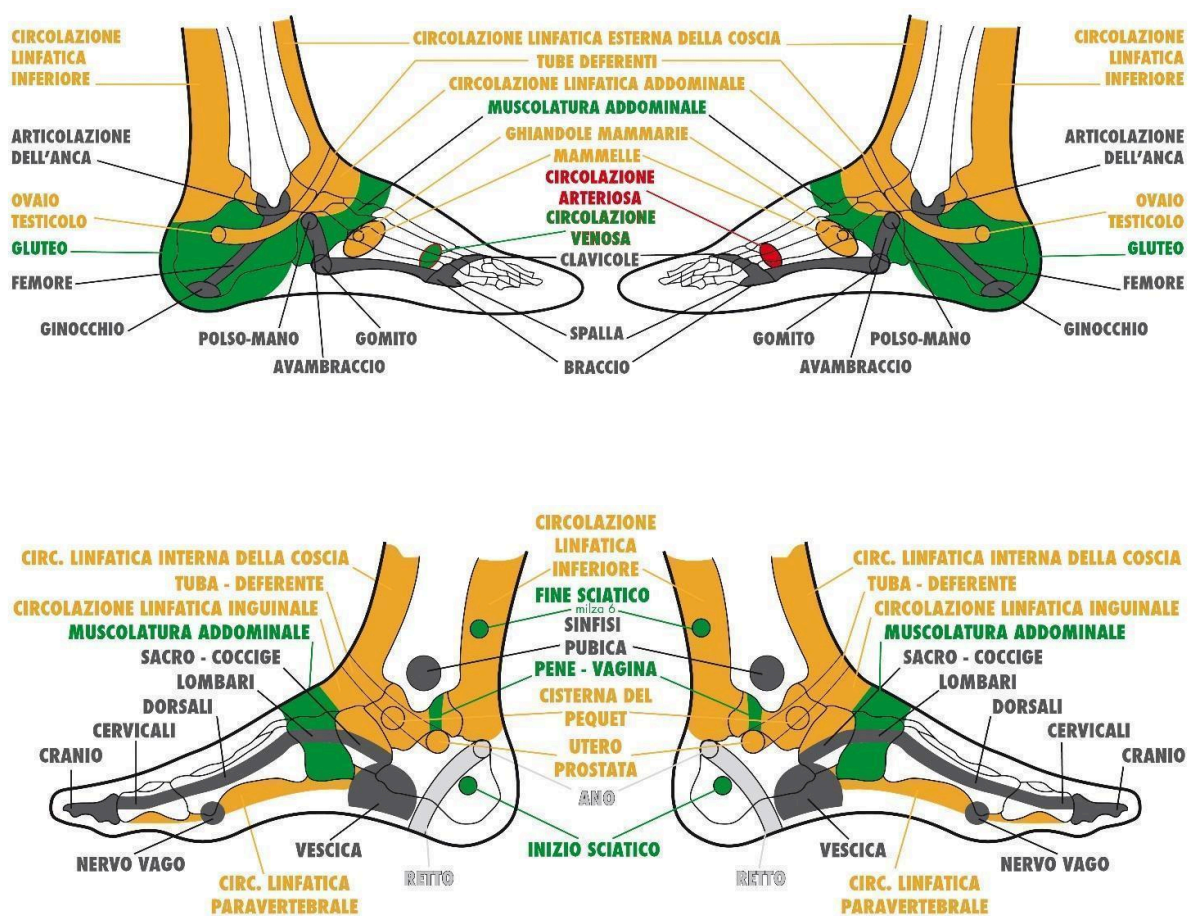
Seguendo queste regole valutative, possiamo analizzare la morfologia generale del piede, osservando la sua forma (longilineo, tozzo, pianta larga o stretta) e la tipologia strutturale (piede cavo, piatto, talo o equino). Le strutture specifiche richiedono attenzione particolare: la conformazione delle dita, la presenza di nevi, la formazione di callosità, lo stato delle unghie e altre caratteristiche anatomiche particolari forniscono informazioni preziose sullo stato energetico dell'organismo.

L'aspetto cutaneo rivela molto attraverso l'uniformità del colore della pelle, la presenza di arrossamenti, pallore, colorazione giallastra o altre alterazioni cromatiche. La temperatura del piede, percepita come caldo o freddo, è indicativa di condizioni energetiche yang o yin, mentre le caratteristiche olfattive possono presentare odori specifici riconducibili a uno dei cinque movimenti energetici.

Il volume e la consistenza del piede manifestano la presenza di gonfiore (indicativo di pieno) o atrofia (indicativo di vuoto), mentre la tensione muscolare rivela stati di distensione o retrazione dei tessuti, indicativi di rilassamento o tensione sistemica. Infine, la postura e l'orientamento mostrano la tendenza del piede all'apertura (extrarotazione) o alla chiusura (intrarotazione).

È fondamentale osservare come, quando e dove si manifesta il sintomo, prestando particolare attenzione a come il corpo riflette il disagio modificando la propria forma, colore, temperatura e presentando specifiche alterazioni fisiche. Questa osservazione globale permette al riflessologo di comprendere, non solo la localizzazione del problema, ma anche la sua natura energetica e la sua relazione con l'equilibrio generale dell'organismo. L'integrazione di questi principi valutativi tradizionali, con la moderna pratica riflessologica, offre uno strumento diagnostico più raffinato e una comprensione più profonda delle dinamiche psico-fisiche del paziente, garantendo maggior efficacia del trattamento.

## Riflessologia applicata



### *Visione mediale o interna e laterale o esterna del piede*

Come riportato nella mappa sopra rappresentata è possibile correlare e distinguere i vari tessuti del corpo e classificarli, dopo aver valutato segni e sintomi del paziente ed aver osservato la manifestazione riflessa sul piede, secondo il modello valutativo dei cinque movimenti della MTC.

Le aree riflesse degli organi vengono trattate seguendo un ordine logico funzionale, si inizia il trattamento della porzione craniale del corpo (che è in direzione della testa) e si scende in direzione caudale, cioè verso il basso (che è la direzione degli arti inferiori).

- **Colonna vertebrale:** decorre lungo tutto il piede, va dalla porzione mediale sottostante l'alluce (area riflessa della testa) fino al calcagno (area riflessa del bacino), a livello riflessologico ed osteopatico trattare la schiena può essere utile per

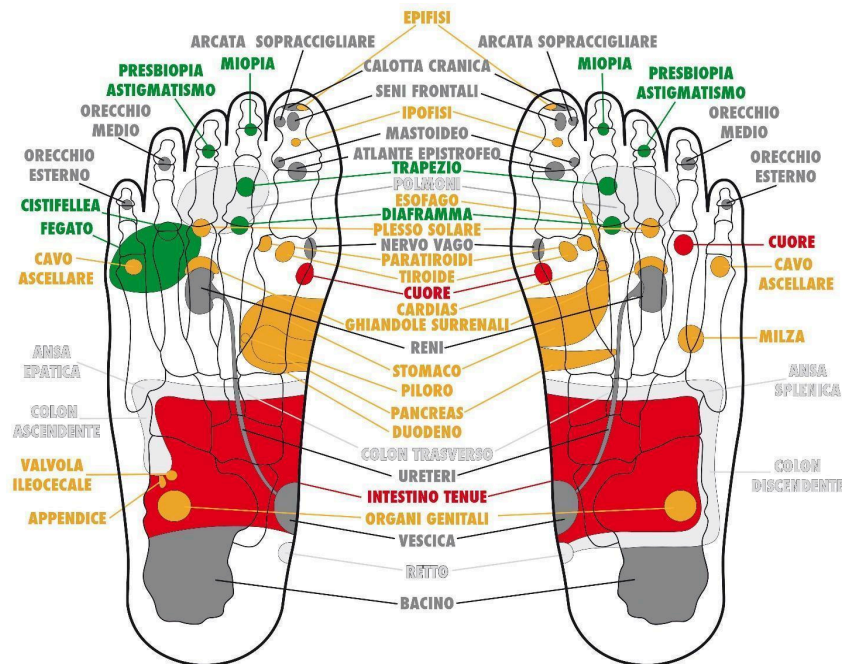
alleggerire molte tensioni corporee favorendo il rilassamento ed il trattamento può agire sulle corazze descritte da Lowen (vedi psicosomatica ed osteopatia).

- **Reni:** il punto riflesso si trova sotto la pianta del piede ed è utile trattarlo per “*erogare*” e bilanciare l’energia del corpo e nutrirlo in quanto nei reni alloggia il nostro patrimonio genetico: infatti anche in MTC i reni sono le strutture corporee associate all’energia profonda.
- **Vescica:** è l’area riflessa della vescica urinaria, è utile trattarla per alleggerire i reni favorendo la minzione e per coadiuvare l’attività renale.
- **Nervo vago:** è uno dei nervi più lunghi del corpo, innerva cuore, polmoni, stomaco, intestino tenue, intestino crasso (fino al colon trasverso) ed altri visceri. Attraverso la sua attività parasimpatica (vago-tonia) favorisce il rilassamento, il riposo, il sonno, il rilascio e la sua azione è calmante. Lavorare il punto riflesso del nervo vago può essere utile per riequilibrare buona parte delle attività fisiologiche corporee agendo su più apparati e sistemi (vedi osteopatia).
- **Area riflessa delle spalle:** in questo caso il trattamento si può definire “*sintomatico*”, le spalle, infatti sono l’area in cui il paziente presenta le lesioni tendinee, trattando l’area spalle, braccia, gomito polso e mano il paziente può ricevere un beneficio fisico come accade nel trattamento osteopatico in modo più localizzato, nel caso della riflessologia il beneficio è più di tipo fisico ed energetico, per quanto riguarda il trattamento osteopatico è più un lavoro sulla detensione della fascia, ma entrambi i trattamenti mirano al riequilibrio. Le spalle sono riconducibili al movimento legno (se si intendono dal punto di vista articolare) oppure al movimento acqua (se si intendono le ossa), questa valutazione può venire in nostro aiuto in medicina tradizionale cinese.
- **Tiroide:** il paziente presenta segni e colorazioni iridei che rimandano alla tiroide, introdurre nel trattamento il punto riflesso tiroide può aiutare il paziente e migliorare la funzionalità organica della tiroide.
- **Polmoni:** il paziente presenta lacune e segni caratteristici a livello irideo, anche in questo caso è utile lavorare a supporto delle indicazioni che ci vengono fornite dagli occhi. I polmoni rappresentano la tristezza che essa sia espressa oppure interiore, trattare l’area riflessa polmonare e toracica può migliorare l’attività respiratoria, la

postura, la mobilità oltre che (in certi casi) ristabilire il buon umore (vedi capitolo MTC).

- **Fegato:** trattare l'area del fegato è utile per detossinare l'organismo, alleggerire le tensioni fisiche di torace, addome, muscoli e spalle. In osteopatia il fegato è collegato alla spalla di destra per via fasciale (il tessuto connettivo che avvolge ed unisce l'intero corpo), per questa ragione è utile trattarlo anche nell'area riflessa del piede. In MTC, invece, è ricollegabile al movimento legno: i tessuti che rispecchiano lo stato di salute del movimento legno sono muscoli, tendini e legamenti che, come spiegato, sono la manifestazione fisica del disturbo del paziente.
- **Cistifellea o vescicola biliare:** come anche il fegato, la cistifellea, fa parte del movimento legno, alleggerirne le tensioni con il trattamento può essere funzionale a migliorare la sintomatologia del paziente (vedi MTC).
- **Stomaco:** il paziente presenta iride linfatica (cioè ha l'iride chiara) per via della predisposizione costituzionale potrebbe soffrire di debolezza di stomaco (vedi iridologia) per questa ragione ha senso trattare anche il punto riflesso dello stomaco. Per la MTC trattare lo stomaco è utile per calmare tutti i disturbi infiammatori, è utile trattare il punto riflesso allo scopo di modulare l'infiammazione sia articolare a distanza che corporea.
- **Milza:** trattare il punto riflesso della milza è utile per limitare l'attività di pensiero legata alla rimuginazione che, in qualche modo, possono appesantire la milza e le attività psicomotorie contribuendo così all'equilibrio psico-emotivo complessivo del paziente (vedi MTC).
- **Intestino tenue:** seguendo la logica dei meridiani, il paziente riferisce dolore lungo il meridiano dell'intestino tenue, per questa ragione è utile trattare l'area riflessa sul piede.
- **Intestino crasso:** in MTC collegato ai polmoni ed al movimento metallo (vedi capitolo MTC), trattare l'area dell'intestino crasso è utile a far sì che il paziente possa lasciarsi andare sentendosi così più libero, sentirsi un po' alleggerito dalla pressione. Spesso il paziente presenta tensione fasciale a livello della valvola ileocecale, per questa ragione è utile trattare l'area intestinale al fine di alleggerire questa tensione che potrebbe peggiorare lo stato di salute del paziente (vedi osteopatia).

- **Anca e ginocchio:** ricollegabili dal punto di vista osseo al movimento acqua, mentre per quanto riguarda le articolazioni sono riconducibili al movimento legno e sono in stretta correlazione con le spalle, quindi trattare i punti riflessi delle spalle e delle anche ha lo scopo di allungare e rilasciare la catena miofasciale. (vedi MTC ed osteopatia).



*Mapa riflessa del piede in visione plantare*

## I Fondamenti Embriologici della Riflessologia

La riflessologia moderna sta evolvendo verso una comprensione più profonda delle connessioni corpo-mente attraverso l'integrazione dei principi embriologici. Per comprendere appieno come le zone riflesse dei piedi possano influenzare organi e sistemi distanti, è fondamentale esplorare le nostre origini più remote: lo sviluppo embrionale.

Durante le prime settimane di vita intrauterina, ogni essere umano attraversa un processo di differenziazione cellulare straordinario che getta le basi per tutte le future connessioni anatomiche e funzionali. Questa "memoria embriologica" potrebbe spiegare perché specifiche aree dei piedi mantengono una corrispondenza così precisa con organi e tessuti che, apparentemente, sembrano anatomicamente disconnessi. La teoria embrio-riflessologica suggerisce che le connessioni stabilite durante lo sviluppo embrionale

non si perdano completamente nell'adulto, ma rimangano "imprese" nel nostro sistema nervoso e nei tessuti connettivi, creando percorsi energetici e informativi che la riflessologia può stimolare e riequilibrare.

I foglietti embrionali rappresentano la prima differenziazione cellulare di un embrione: da essi si originano i tessuti e gli organi che manterranno per tutta la vita una "memoria" delle loro origini comuni (vedi analogia con la fascia in osteopatia). Nella prospettiva riflessologica, questi rappresentano le "mappe originarie" che determinano le corrispondenze tra le zone dei piedi e i diversi sistemi corporei. Si distinguono in base alla profondità in cui si originano i nostri tessuti e si suddividono in tre categorie fondamentali.

L'**ectoderma** è il foglietto più esterno e dà origine a diverse strutture del corpo, creando le prime "mappe riflesse" dell'organismo:

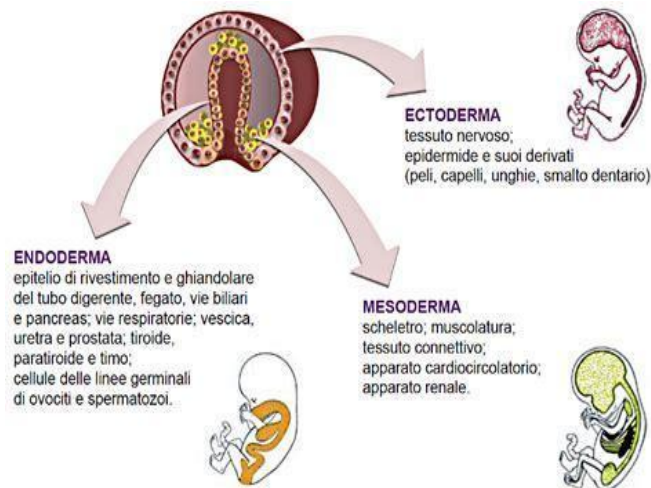
- **Il sistema nervoso:** cervello, midollo spinale, nervi e organi di senso, che in riflessologia corrisponde alle zone più delicate e reattive dei piedi, come l'alluce per il cervello e le aree sensoriali alla base delle dita.
- **L'epidermide:** lo strato esterno della pelle, compresi gli annessi cutanei come peli, capelli e unghie, che rappresenta l'interfaccia attraverso cui la riflessologia comunica con l'intero organismo, mantenendo la connessione embriologica originaria tra superficie cutanea e sistema nervoso.

Le zone ectodermiche corrispondono alle aree più sensibili e reattive dei piedi, particolarmente responsive a stimolazioni delicate che influenzano l'equilibrio neurovegetativo e la percezione sensoriale: infatti, come detto in precedenza, la stimolazione nervosa avviene in meno di un secondo e le informazioni fornite attraverso la pelle si riflettono all'organo bersaglio.

Il **mesoderma** è il foglietto embrionale intermedio, da cui hanno origine il sistema muscolare, quello scheletrico, il sistema circolatorio ed i reni. Le zone riflesse mesodermiche richiedono tecniche più profonde e strutturali, essendo collegate ai sistemi di sostegno, movimento e circolazione dell'organismo.

L'**endoderma** è il foglietto embrionale più interno da cui originano il rivestimento interno del tratto gastrointestinale (le mucose), i polmoni, il fegato ed il pancreas. In riflessologia, queste zone rispondono particolarmente a tecniche ritmiche che favoriscono i processi digestivi, metabolici e di trasformazione energetica.

Questa evidenza embriologica arricchisce la pratica riflessologica di una base scientifica più solida, offrendo una spiegazione razionale per le corrispondenze osservate tra zone riflesse ed organi. Si può affermare dunque che il corpo ha una sua memoria! La memoria cellulare che è un meccanismo naturale che contraddistingue il corpo, la memoria embriologica dei tessuti organici e della fascia.



## FLORITERAPIA

I Fiori di Bach sono un insieme di rimedi floreali ideati dal medico britannico Edward Bach negli anni Trenta.

Ogni fiore è associato ad uno stato emozionale o ad un tipo di personalità specifica. Questi rimedi sono usati per trattare vari stati d'animo, come ansia, paura, incertezza, scoraggiamento ed altro ancora.

### Edward Bach



Edward Bach (1886-1936) era un medico, batteriologo e omeopata britannico che, dopo aver lavorato come medico convenzionale e ottenuto successi significativi nella batteriologia, si avvicinò gradualmente all'omeopatia sviluppando un crescente interesse per la medicina naturale. Questa evoluzione professionale nasceva da una profonda insoddisfazione verso i limiti della medicina tradizionale, che lo spinse a dedicarsi alla ricerca di metodi di cura capaci di trattare la persona nella sua interezza, anziché limitarsi ai soli sintomi della patologia. Tale ricerca lo condusse alla scoperta dei rimedi floreali che oggi portano il suo nome, ma il suo percorso fu tutt'altro che semplice: all'età di 31 anni gli venne diagnosticata una neoplasia alla milza già espansa fino al fegato, condizione che secondo i suoi colleghi avrebbe dovuto portarlo alla morte in breve tempo, mentre invece riuscì a guarire ricorrendo ai suoi stessi rimedi, facendo regredire completamente la patologia.

Il caso di Bach non rappresenta un fenomeno isolato, poiché tra il 1800 e il 1900 vissero diversi precursori all'avanguardia che, seppur con parecchie difficoltà e vite piuttosto

travagliate, stravolsero *"le leggi e le credenze"* del tempo: tra i più noti possiamo riconoscere, oltre al Dottor Edward Bach, Rudolf Steiner, il Dottor Andrew Still (padre dell'osteopatia) e precedentemente il Dottor Samuel Hahnemann, padre dell'omeopatia con il suo principio *"similia similibus curentur"*. Questo fermento culturale e scientifico dell'epoca fornì il terreno fertile per lo sviluppo della floriterapia, sistema terapeutico che Bach fondò su principi rivoluzionari per il tempo: egli sosteneva infatti che le patologie fisiche avessero origine da squilibri emotivi e psicologici, considerando le alterazioni del corpo fisico come manifestazioni della persistenza del disagio della psiche (vedi analogia con il capitolo di psicosomatica).

Secondo la visione di Bach, la patologia deriva da un conflitto tra anima e personalità e rappresentava un'occasione per correggere il proprio percorso evolutivo in questa vita, rendendo pertanto essenziale il trattamento delle emozioni e dell'anima per promuovere la guarigione e il benessere. Per comprendere appieno questa prospettiva, è necessario considerare che secondo Bach l'uomo è un sistema complesso ma, allo stesso tempo, di grande semplicità, in cui coesistono una parte fisica e una parte più sottile che egli definisce *"magnetica"*, costituendo così un essere formato da tre componenti fondamentali: anima, mente e corpo. L'anima, definita anche *lo superiore* e *vero Sé*, rappresenta la parte vera e genuina di ciascuno, l'aspetto che è in armonia con le leggi dell'Universo e in cui è inscritto il codice invisibile che ci guida nelle strategie fondamentali della vita. Secondo Bach la condizione fondamentale per essere e rimanere in salute è ascoltare *"la piccola voce tranquilla"* dell'anima, poiché *"la nostra anima ci parla tramite la nostra intuizione, i nostri istinti, i nostri ideali, i nostri gusti comuni"*.

La mente, denominata anche corpo mentale o personalità nell'accezione latina di maschera, consente di esercitare capacità di tipo cognitivo ed è la parte che permette strategie interagenti con la realtà quotidiana e con gli aspetti sociali, ponendosi al servizio della sopravvivenza, ma soprattutto dell'anima, attraverso la concretizzazione delle strategie inscritte nel *"codice dell'anima"*. Il corpo fisico rappresenta invece l'aspetto materiale ed è considerato una sorta di tempio dove si svolgono i riti dell'anima, per cui possiamo affermare che la salute proviene dall'armoniosa comunicazione e collaborazione sinergica tra queste tre componenti. Questa concezione trova un parallelo nell'organizzazione stessa dell'essere umano, formato da tanti tessuti differenti che a loro volta sono costituiti da

milioni di cellule specializzate, con vita propria e con funzione sinergica alle altre, che permettono il corretto funzionamento organico, così come le piante sono formate da varie strutture che, comunicando tra loro, collaborano per mantenere e rendere la pianta rigogliosa e fruttifera.

La filosofia di Bach, come quella di Lowen, è focalizzata sull'idea che la vera guarigione provenga dall'interno e che i rimedi floreali siano uno strumento utile per aiutare l'individuo a riconnettersi con il vero Sé Superiore, ritrovando così l'armonia interiore (vedi psicosomatica). Come per l'uomo le cellule contengono l'essenza vitale, così i fiori hanno il maggior potenziale futuro della pianta, poiché il fiore è la concretizzazione di un messaggio, di una qualità specifica della pianta, e come dice Bach: "*La vita della pianta è concentrata nel fiore, poiché esso contiene il seme potenziale*", fornendo al nostro psicosoma un modello che apporta una potente informazione di salute.

Questa convinzione alimentò la sua voglia di ricerca, spingendolo ad abbandonare la pratica omeopatica nella convinzione di trovarsi vicino all'individuazione di un metodo di cura da lui sempre agognato: un metodo facile e definitivo, reperibile nel regno naturale, che non necessitasse nemmeno del medium del medico. Attraverso questo percorso giunse alla convinzione che ciò che caratterizza i disordini fisici delle persone non fosse tanto il tipo di disturbo o il sintomo, quanto essenzialmente la condizione psicologica che lo aveva creato. Dopo anni di studi e ricerche, Bach fu in grado di riconoscere queste condizioni psicologiche e di trovare per ciascuna di esse il rimedio appropriato, sostenendo che, sebbene esistessero migliaia di sfumature nelle patologie fisiche, le cause psicologiche fossero relativamente poche.

Attraverso la sua ricerca nel mondo delle piante, Bach identificò 38 rimedi, ciascuno dei quali corrisponde ad uno stato emotivo particolare, che causa lo squilibrio della psiche, riuscendo per via della sua incredibile intuizione e del suo rapporto di empatia con la natura a percepire l'energia profonda di ogni essenza ed associare a ognuna di esse, uno stato emotivo specifico che nel corso della sua vita si era trovato a sperimentare in prima persona. I 38 rimedi sono classificati secondo sette tipi di sentimenti: rimedi per insufficiente interesse delle circostanze presenti, per la solitudine, per chi è iperinfluenzabile e sensibile,

per lo sconforto e lo scoraggiamento, per l'eccessiva cura del benessere degli altri, per la paura e per l'incertezza.

Bach arrivò a questa classificazione attraverso l'attenta osservazione della natura umana e più specificamente del modo in cui i differenti individui reagiscono alla sofferenza causata da un disturbo o sotto stress, distinguendo due tipi di rimedi: i Rimedi "Tipo", in relazione con il tipo caratteristico di personalità, ed i Rimedi di Aiuto, riconducibili allo stato transitorio della psiche e che descrivono condizioni non essenziali del carattere di una persona, ma che lo hanno influenzato fortemente. Questi rimedi vengono ancora oggi utilizzati per promuovere la guarigione naturale senza effetti collaterali poiché agiscono sulle vibrazioni sottili del corpo e ristabiliscono l'armonia prima interiore e poi fisica. Tradizionalmente vengono assunti per via orale e vengono preparati tramite infusione in acqua attraverso la bollitura o la solarizzazione, ovvero l'infusione in acqua riscaldata dal sole, processo attraverso il quale l'energia del fiore viene trasferita nell'acqua, alla quale successivamente viene aggiunto il conservante, di solito il brandy, per poi essere diluiti creando la miscela personalizzata.

### *Meccanismo di funzionamento*

I fiori di Bach agiscono specificamente sul corpo astrale in modo profondo, ripristinando le funzioni del corpo fisico attraverso un meccanismo che va oltre la concezione tradizionale della medicina occidentale, la quale riconosce nella struttura dell'uomo esclusivamente la parte fisica costituita dai diversi tipi di cellule che insieme formano tessuti organizzati in sistemi di organi. Secondo le dottrine metafisiche orientali, in realtà il nostro corpo è molto di più, poiché la fisicità non è altro che la parte visibile di una struttura energetica più complessa, composta da "corpi sottili" e impalpabili che consentono il corretto funzionamento della psiche e del corpo fisico. Per corpo sottile si intende ogni tipo di struttura extracorporea che convive con la struttura fisica e di cui ogni essere vivente è dotato, il cui equilibrio e corretto funzionamento si riflettono sul piano fisico a cui sono collegati (vedi analogia con MTC e psicosomatica).

I fiori possono accompagnare l'individuo nelle sette tappe che portano alla guarigione: pace, speranza, gioia, fiducia, certezza, saggezza e amore, che rappresentano il percorso verso il ritrovamento dell'equilibrio interiore ed il superamento degli stati d'animo alterati che

possono ostacolare il benessere psicofisico. La ricerca di Bach era spinta dalla certezza mistica che il Creatore doveva aver fornito alla natura stessa dei mezzi semplici e facilmente utilizzabili per curare l'uomo. Secondo lui, infatti, per guarire era opportuno rivolgersi alla *"madre terra"* ed entrare in sintonia con la natura poiché, ogni essere vivente (dalla pianticella al complesso essere umano), vive la propria esistenza nel modo che le è proprio ed in continua relazione con le leggi universali seguendo il principio che *"l'uno è il tutto ed il tutto è uno"*.

Secondo Bach non è nella pianta che si trova la qualità guaritrice ma nel fiore che manifesta una forma più sottile di energia vitale, applicando il principio *"il simile cura il simile"*. I 38 rimedi furono scoperti attraverso l'intuizione e la sofferenza patita nel corso della sua vita, poiché era un uomo straordinariamente sensitivo che, una volta scoperta la condizione che desiderava guarire, era in grado di ricercare e trovare il rimedio appropriato. Molti degli stati per i quali avrebbe trovato il rimedio più tardi erano stati sperimentati da lui stesso con intensa sofferenza sia fisica che psichica. Questa sofferenza personale, che aveva alimentato la sua ricerca e le sue scoperte, lo condusse prematuramente alla morte nel 1936, all'età di soli 50 anni. Il messaggio lasciatoci da Bach va però al di là dei 38 rimedi da lui identificati ma dovrebbe spingere a proseguire nel suo tipo di ricerca e sperimentare altri fiori per il trattamento di specifici stati psicologici, continuando così l'opera di questo straordinario pioniere della medicina naturale.

### La mappa di Dietmar Krämer

Dopo aver esaminato i principi fondamentali dei Fiori di Bach è interessante esplorare come questa terapia floreale si sia evoluta nel tempo, arricchendosi di nuove prospettive e metodologie applicative.

Il lavoro pionieristico del Dr. Edward Bach, con i suoi 38 rimedi floreali classificati in sette gruppi emotivi, ha costituito le fondamenta di un sistema terapeutico che continua a svilupparsi e ad adattarsi alle esigenze della medicina naturale contemporanea. È proprio su queste solide basi che si innesta il contributo innovativo del naturopata tedesco Dietmar Krämer.

Secondo Krämer, rinomato naturopata tedesco, i rimedi floreali possono essere efficacemente applicati anche per via cutanea, aprendo così nuove frontiere terapeutiche. La sua curiosità scientifica e la dedizione alla ricerca lo hanno portato a elaborare teorie innovative riguardanti i 38 Fiori di Bach, culminando nella formulazione di un metodo diagnostico completamente originale.

Il percorso di ricerca di Krämer prende avvio dalla classificazione originale di Bach, ma si evolve in una direzione del tutto nuova. Egli sviluppa una suddivisione personale che, pur rivoluzionando completamente la concezione tradizionale, non la esclude ma piuttosto la incorpora e l'amplifica, creando un sistema più articolato e complesso.

Attraverso il lavoro con i suoi colleghi e collaboratori, Krämer giunge a scoperte sorprendenti: esistono relazioni profonde tra i diversi fiori che li legano in una rete di interconnessioni precedentemente inesplorate. Questa intuizione lo conduce verso una delle sue scoperte più significative, ovvero l'esistenza di corrispondenze specifiche tra i rimedi floreali e le diverse zone del corpo umano.

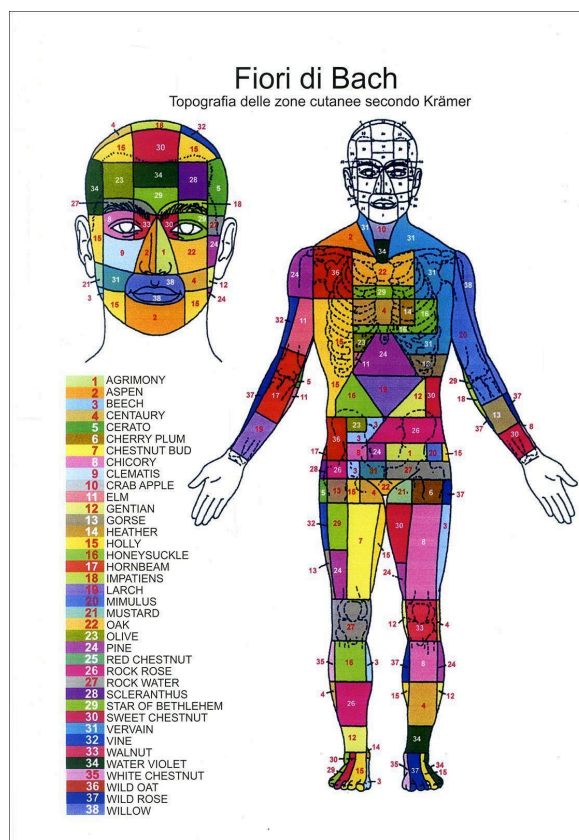
Da questa osservazione nasce la creazione di una vera e propria mappa topografica del corpo umano, in cui ogni area anatomica viene associata a uno specifico fiore, da utilizzare localmente attraverso diverse modalità di applicazione. Questa innovazione rappresenta un salto qualitativo nell'approccio terapeutico, permettendo trattamenti mirati e localizzati.

Il fervente impegno di ricerca porta Krämer a una scoperta ancora più ambiziosa: l'identificazione di relazioni tra i vari rimedi floreali e i principali meridiani della Medicina Tradizionale Cinese. Questa connessione, seppur ancora in fase di sviluppo e perfezionamento, apre prospettive affascinanti per l'integrazione tra diverse tradizioni terapeutiche.

La mappa topografica ideata da Krämer rappresenta uno strumento diagnostico e terapeutico di notevole precisione, consentendo di osservare come ogni fiore possa essere applicato su uno specifico segmento corporeo con l'obiettivo di trattare in modo mirato l'area interessata, sia dal punto di vista fisico che energetico. Questo approccio innovativo non solo amplia le possibilità terapeutiche dei Fiori di Bach, ma offre anche una nuova

prospettiva sulla comprensione delle connessioni tra stati emotivi e manifestazioni fisiche nel corpo umano.

Nel caso del signor C.E. che manifesta segni e sintomi a livello della spalla destra (sovraspinato, sottospinato e bicipite), Kramer consiglia l'impiego di fiori quali pine, olive, chicory, vervain, elm, oak ed aspen nell'area topografica interessata (che in questo caso risulta abbastanza vasta e poco definibile da un singolo rimedio).

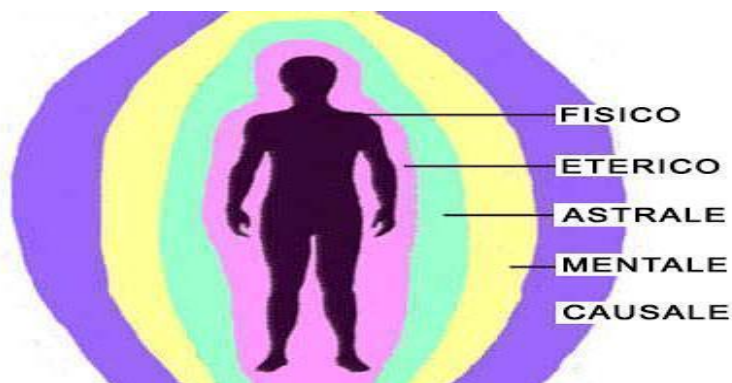


*La Mappa Topografica ideata da Krämer*

## I Cinque Livelli di Steiner

Per comprendere appieno l'efficacia e il meccanismo d'azione dei Fiori di Bach, è fondamentale ampliare la nostra prospettiva sulla natura costitutiva dell'essere umano. In questo contesto, la visione antroposofica di Rudolf Steiner offre una cornice teorica particolarmente illuminante, che può arricchire la comprensione di come i rimedi floreali agiscano sui diversi piani dell'esistenza umana.

Rudolf Steiner (1861-1925), riformista sociale austriaco e fondatore dell'antroposofia, sviluppò una teoria articolata delle diverse dimensioni costitutive dell'essere umano, basandosi su antiche tradizioni filosofiche e spirituali. Questa concezione multidimensionale parte dal presupposto che l'uomo non sia costituito solamente dalla dimensione fisica percepibile ai sensi, ma comprenda anche livelli più sottili di esistenza che si articolano secondo diversi gradi di densità. La sua teoria identifica quindi una costituzione umana complessa, suddivisa in dimensione fisica, eterica (o vitale), astrale (o emozionale), mentale inferiore e superiore (o personalità umana), e causale (o spirituale), ciascuna con caratteristiche e funzioni specifiche che interagiscono tra loro in un sistema integrato.



Il livello più denso e tangibile di questa costituzione è rappresentato dal **corpo fisico**, quello che Steiner definisce "*grossolano*" per la sua natura solida e materiale. Questo corpo costituisce il contenitore denso formato dai tre stati della materia presenti in natura - liquido, solido e gassoso - e rappresenta ciò che percepiamo direttamente attraverso i nostri sensi ordinari. La sua densità e le sue caratteristiche sono direttamente influenzate dal nostro modo di alimentarci e di vivere, rendendo questo livello particolarmente sensibile alle nostre scelte quotidiane. Come osserva Steiner, "*Il corpo fisico è, nel mondo manifesto, ciò in cui l'uomo è simile al mondo minerale*", sottolineando così la sua natura materiale e la sua connessione con gli elementi più densi della realtà.

Avvolgendo e permeando il corpo fisico troviamo il **corpo eterico**, un'aura sottile che si estende per pochi centimetri oltre i confini della forma fisica (fino a 10 cm). Nonostante non sia visibile all'occhio comune, questo corpo rappresenta comunque un'entità fisica reale, costituita da materia più sottile e leggera rispetto a quella del corpo fisico, ma dotata di un proprio peso specifico e di una propria consistenza misurabile. La sua esistenza trova

conferma in fenomeni come i sintomi post amputazione, dove i pazienti continuano a percepire la presenza dell'arto rimosso proprio perché ne sentono ancora la sagoma eterea. Questa dimensione funziona essenzialmente come un campo magnetico che funge da filtro e mediatore tra il corpo fisico e quello astrale, attraendo e filtrando la forza vitale proveniente dall'energia cosmica, il prana, la cui circolazione nel corpo avviene attraverso centri di forza dinamici chiamati Chakra (vedi capitolo di psicosomatica).

Oltre il corpo eterico si estende il **corpo astrale**, un involucro ovoidale che racchiude i due corpi precedenti espandendosi per circa quaranta centimetri e assumendo colorazioni diverse in base ai desideri, alle paure e ai sentimenti che lo attraversano e lo condizionano. La funzione principale di questo corpo è quella di conferire all'individuo la facoltà di percepire e sperimentare le emozioni, rappresentando quindi il centro della vita emotiva e sentimentale. A differenza del corpo eterico, che si separa da quello fisico solamente al momento della morte, il corpo astrale, essendo il terzo strato non collegato direttamente alla materia densa, possiede la capacità di separarsi temporaneamente dal complesso fisico-eterico anche durante la vita, fenomeno che sta alla base di varie esperienze extracorporee e stati di coscienza alterati.

Procedendo verso dimensioni ancora più sottili, incontriamo il **corpo mentale**, denominato anche "Manas" dal termine sanscrito "man" che significa "pensare", il quale si colloca oltre quello astrale con dimensioni proporzionali al grado di conoscenza e quindi di evoluzione spirituale dell'individuo. Questo corpo rappresenta la sede dove nasce e si sviluppa il pensiero, costituendo il luogo in cui si forma la memoria delle esperienze vissute e si manifesta il potere dell'immaginazione creativa. Tuttavia, il corpo mentale subisce costantemente l'influenza delle emozioni provenienti dal corpo astrale, creando un rapporto inversamente proporzionale per cui minore è il grado di conoscenza e di evoluzione dell'individuo, maggiore sarà questa influenza emotiva sui processi mentali, e viceversa. La struttura stessa del corpo mentale si articola in due livelli distinti: quello superiore, dove si formano le idee astratte attraverso l'intuito e l'ispirazione, e quello inferiore, dedicato all'elaborazione dei pensieri razionali e logici.

Al vertice di questa gerarchia dimensionale si colloca il **corpo causale**, che rappresenta la sede dell'autocoscienza e della consapevolezza del mondo esterno, costituendo il processo fondamentale che permette all'individuo di prendere coscienza di sé e della propria identità più profonda. Questa dimensione rappresenta una struttura così sottile e raffinata che non può essere compresa né percepita se non attraverso un'intensa attività interiore di ricerca e sviluppo spirituale. Steiner definisce questo livello come "*anima cosciente*", una facoltà che conduce a una conoscenza interiore autentica di se stessi, complementare ma distinta da quella conoscenza del mondo esterno che si raggiunge attraverso l'unione del corpo astrale con la sua capacità di sensazione e la capacità mnemonica dell'intelletto, creando così un sistema completo di percezione e comprensione che abbraccia tanto la dimensione interiore quanto quella esteriore dell'esperienza umana.

È particolarmente significativo notare come i Fiori di Bach operino prevalentemente su quello che Steiner definirebbe il corpo astrale e "l'io": la sfera delle emozioni, dei sentimenti, delle paure, delle ansie e degli stati d'animo che caratterizzano la nostra esperienza psichica quotidiana. Quando Bach parla di stati emotivi negativi come la paura, l'incertezza, l'orgoglio o la disperazione, sta essenzialmente descrivendo disarmonie che si manifestano in questi livelli sottili della costituzione umana.

La genialità dell'approccio di Bach risiede nel riconoscere che questi squilibri emotivi e psichici, se non risolti, tendono a "*cristallizzarsi*" e a manifestarsi eventualmente anche sul piano fisico sotto forma di sintomi e patologie. I rimedi floreali agiscono quindi come catalizzatori vibrazionali che aiutano a ristabilire l'armonia tra i diversi livelli costitutivi, permettendo alle forze di autoguarigione naturali di operare efficacemente.

Questa prospettiva Steineriana non solo conferma la validità dell'approccio di Bach, ma offre anche una chiave interpretativa più profonda per comprendere perché i Fiori di Bach possano essere così efficaci nel trattare disturbi che spesso la medicina convenzionale fatica ad inquadrare, proprio perché originati in quei livelli sottili dell'essere umano che sfuggono all'analisi puramente materiale.

### *Considerazioni*

Accanto all'anatomia classica, esistono alcune energie interiori ben più spirituali che studiano la struttura sottile dell'uomo. L'uomo non può essere descritto limitandosi alla parte fisica, è l'insieme di più aspetti, che uniti, interconnessi ed in continuo scambio, lo formano nella sua totalità. *“Non esiste nulla nel mondo, in cielo ed in terra, che non sia anche nell'uomo”*, diceva Paracelso (vedi “il tutto è uno e l'uno è tutto”).

Da notare che anche secondo la visione della fisica quantistica il corpo umano rappresenta un vero universo in miniatura.

## FITOTERAPIA

Il termine fitoterapia deriva dal *greco fitton* (pianta) e *therapeia* (terapia) è la disciplina che impiega le piante a scopo terapeutico o delle loro parti per prevenire, alleviare e trattare le disfunzioni.

Sebbene gli estratti vegetali e altre risorse di origine minerale e animale siano utilizzati da tempi remoti per prendersi cura della salute, il termine fitoterapia appare solo all'inizio del XX secolo, impiegato per la prima volta dal medico francese Henri Leclerc.

### *Breve storia dell'uso delle piante medicinali*

L'utilizzo delle piante a scopo terapeutico affonda le sue radici nella notte dei tempi, rappresentando una delle pratiche mediche più antiche dell'umanità. Le testimonianze archeologiche ci rivelano che già nella preistoria, oltre 60.000 anni fa, le popolazioni primitive avevano intuito le proprietà curative di alcune specie vegetali. Questa conoscenza primordiale emerge dai siti di sepoltura delle mummie e dalle tavolette di argilla che documentano l'impiego sistematico delle piante per finalità terapeutiche.

Le prime civiltà svilupparono ulteriormente questa saggezza ancestrale: in Cina e in Grecia, l'uso medicinale delle piante divenne una pratica consolidata e sempre più raffinata. La tradizione cinese, in particolare, elaborò un sistema complesso di classificazione e di utilizzo delle erbe che ancora oggi costituisce il fondamento della medicina tradizionale orientale.

Durante il Medioevo europeo, furono i monasteri a custodire e tramandare il sapere fitoterapico. I monaci, attraverso la traduzione e lo studio meticoloso dei testi classici come "la Materia Medica", preservarono e arricchirono le conoscenze sulle proprietà delle piante medicinali. Tra le figure più eminenti di questo periodo spicca Hildegard von Bingen, suora tedesca che si distinse come massima esponente europea del suo tempo per le sue ricerche pionieristiche e per la sistematica compilazione dell'uso terapeutico delle piante.

Un momento cruciale nella storia della fitoterapia coincide con la nascita della medicina moderna, attribuita ad Ippocrate. Fu proprio in questo periodo storico che si iniziò ad adottare un approccio sistematico allo studio delle piante medicinali, procedendo alla loro identificazione botanica e alla descrizione dettagliata delle applicazioni terapeutiche, dei meccanismi d'azione, dei dosaggi appropriati e degli eventuali effetti collaterali. Il Corpus

Hippocraticum rappresenta il primo compendio organico di questa nuova metodologia scientifica, catalogando oltre 200 piante medicinali con le loro specifiche proprietà e modalità d'uso.

L'evoluzione verso la fitoterapia contemporanea si realizza pienamente con l'avvento della farmacologia moderna. Questa disciplina ha rivoluzionato l'approccio alle piante medicinali, concentrandosi sull'identificazione e l'isolamento dei principi attivi responsabili degli effetti terapeutici e sullo studio dei loro meccanismi d'azione a livello molecolare e cellulare. La fitoterapia moderna rappresenta così la sintesi tra l'antica saggezza empirica e la rigorosa metodologia scientifica, offrendo un approccio terapeutico che coniuga tradizione e innovazione nella cura della salute umana.

#### *Sicurezza e Uso Consapevole: I Principi Fondamentali della Fitoterapia Moderna*

L'approccio scientifico alla fitoterapia ha evidenziato un aspetto fondamentale spesso sottovalutato: le piante medicinali, nonostante la loro origine naturale, non sono prive di rischi e possono presentare significative controindicazioni. L'equivoco comune che associa "*naturale*" a "*sicuro*" rappresenta una pericolosa semplificazione che può portare a conseguenze indesiderate per la salute.

Un esempio emblematico è rappresentato dal ginkgo biloba, una pianta ampiamente apprezzata per le sue proprietà vasodilatatrici arteriose e considerata un rimedio medicinale di grande interesse terapeutico. Tuttavia, questa stessa pianta presenta aspetti di tossicità non trascurabili: i suoi frutti sono velenosi, mentre le foglie, pur essendo la parte utilizzata a scopo terapeutico, possono comunque provocare effetti collaterali significativi se non utilizzate correttamente.

La realtà scientifica ci insegna che i prodotti naturali, per quanto possano rappresentare rimedi salutari e benefici per l'organismo, contengono molecole biologicamente attive che costituiscono i cosiddetti "principi attivi". Queste sostanze, se assunte in modo inappropriato, in dosaggi eccessivi o in combinazione con altri farmaci, possono scatenare reazioni avverse anche gravi. È quindi corretto affermare che i rimedi naturali, fitoterapici e non solo, sono farmaci a tutti gli effetti e come tali devono essere trattati con la dovuta cautela e competenza.

Per garantire un utilizzo sicuro ed efficace della fitoterapia moderna, è essenziale rispettare alcune regole fondamentali che derivano dalla comprensione scientifica di questi rimedi naturali. Il principio attivo rappresenta il cuore dell'azione terapeutica: si tratta della sostanza biologicamente attiva presente nel rimedio naturale, la cui concentrazione può variare significativamente in base alle condizioni di crescita della pianta, ai metodi di raccolta, alla conservazione ed al metodo di preparazione. Questa variabilità influenza direttamente la "potenza" del rimedio e la sua interazione con l'organismo umano.

Il dosaggio costituisce un altro parametro critico, rappresentando la quantità precisa di principio attivo che deve essere assunta per ottenere l'effetto terapeutico desiderato senza incorrere in reazioni avverse. La determinazione del dosaggio corretto richiede una valutazione individualizzata che tenga conto delle condizioni di salute del paziente, delle eventuali patologie preesistenti e delle possibili interazioni con altri farmaci assunti contemporaneamente. Per questo motivo, le indicazioni fornite da un terapeuta qualificato sono di importanza cruciale e devono essere seguite con scrupolosa precisione.

Infine, il fattore temporale gioca un ruolo determinante nell'efficacia e nella sicurezza della terapia fitoterapica. Molti rimedi naturali richiedono un'assunzione regolare e costante per manifestare i loro effetti benefici, mentre altri necessitano di essere somministrati in specifici momenti della giornata per ottimizzare il loro assorbimento e la loro azione. Quando si assumono più farmaci contemporaneamente, diventa essenziale distribuire le somministrazioni nell'arco della giornata per evitare interazioni indesiderate e garantire l'efficacia di ciascun trattamento.

### *La teoria dei simboli e dei poteri delle piante medicinali*

L'evoluzione storica della fitoterapia ci conduce inevitabilmente a confrontarci con una delle interpretazioni più affascinanti e controverse del rapporto tra uomo e natura: la teoria del segno, conosciuta anche come dottrina dei simboli o teoria delle segnature. Questa concezione, profondamente radicata nella medicina popolare di numerose culture antiche, proponeva un'interpretazione delle proprietà curative delle piante basata sulla loro somiglianza morfologica con gli organi o le parti del corpo umano che avrebbero dovuto curare.

In Europa, questa teoria acquisì una particolare connotazione spirituale sotto l'influenza del cristianesimo, secondo cui il Creatore avrebbe comunicato con l'umanità attraverso segni visibili impressi nelle piante e negli altri elementi naturali, indicando così i loro specifici benefici e terapeutici (vedi floriterapia) . Questa visione del mondo naturale come un grande libro di medicina scritto da una mano divina influenzò profondamente la pratica medica medievale e rinascimentale.

Gli esempi di questa interpretazione simbolica sono numerosi e spesso sorprendenti. L'uva della *Vitis vinifera*, con la sua forma che ricorda l'ugola pendente dal palato, veniva tradizionalmente impiegata per trattare le irritazioni e le infiammazioni di questa delicata struttura anatomica, ma anche per altri disturbi infiammatori come i dolori articolari. Similmente, la noce della *Juglans regia*, con il suo gheriglio che presenta una straordinaria somiglianza con la conformazione cerebrale, era considerata il rimedio ideale per i disturbi della mente e del sistema nervoso.

Dal punto di vista scientifico contemporaneo, è indubbio che la teoria dei segni rappresenti una pseudoscienza, priva di fondamenti metodologici rigorosi e basata su correlazioni puramente superficiali e casuali. Tuttavia, risulta particolarmente intrigante osservare come, in alcuni casi, le proprietà terapeutiche attribuite alle piante dai sostenitori di questa dottrina coincidano effettivamente con le loro reali capacità farmacologiche, successivamente confermate dalla ricerca scientifica moderna.

Questo fenomeno non deve essere interpretato come una validazione della teoria dei segni, quanto piuttosto come testimonianza della straordinaria capacità di osservazione empirica sviluppata dalle popolazioni antiche attraverso secoli di sperimentazione pratica. La fitoterapia scientifica e la farmacologia moderna, infatti, devono molto alla saggezza popolare sulle piante medicinali, trasmessa di generazione in generazione attraverso un processo di selezione naturale delle conoscenze che ha permesso di conservare e tramandare quelle informazioni che si dimostravano effettivamente utili nella pratica terapeutica.

Questo patrimonio di conoscenze tradizionali costituisce ancora oggi una fonte preziosa di spunti per la ricerca farmacologica contemporanea, che ha il compito di vagliare

scientificamente queste intuizioni ancestrali, separando i principi attivi realmente efficaci dalle credenze prive di fondamento, e trasformando così l'antica saggezza popolare in medicina basata sull'evidenza.

## Gemmoderivati

La gemmoterapia è una branca della fitoterapia che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle patologie o per il mantenimento del benessere. Nasce negli anni '50 dagli studi del medico belga Pol Henry (1918-1998). Si tratta di un metodo di cura che utilizza estratti dei tessuti vegetali freschi (gemme, boccioli, germogli etc.) allo stato embrionale (meristemi). Da sempre l'uomo ha intuito che nella prima manifestazione della vita della pianta, cioè nella sua fase embrionale (o in via di accrescimento), dovesse trovarsi il principio stesso dell'energia vitale e quindi rigenerante e curativa (vedi l'analogia con la floriterapia). Fu Paracelso (1493-1541), il grande medico e alchimista svizzero, a dare inizio agli esperimenti di creazione dei farmaci estratti dalle parti giovani della pianta e quelli realizzati con le parti adulte. Ma solo il medico belga Pol Henry con le sue ricerche sul potere curativo dei meristemi (tessuti vegetali allo stato embrionale) riuscì a perfezionare le intuizioni sparse del passato sia sul piano teorico che su quello tecnico della preparazione dei farmaci (dando origine a quella che oggi conosciamo con il nome di farmacopea). Studioso di biologia animale e vegetale, Henry osservò, dal modo in cui le piante si distribuiscono nelle varie zone del pianeta, che la loro azione sulla composizione del terreno si sviluppa in modo simile anche nel terreno costituzionale dell'uomo (vedi i concetti della floriterapia).

### *Come si ottengono e come interagiscono*

I gemmoderivati sono dei preparati fitoterapici ottenuti dalla macerazione di tessuti vegetali cosiddetti "meristemati": cioè tessuti allo stato embrionale di origine vegetale come gemme, boccioli, amenti, giovani getti, scorza, linfa, giovani germogli, ecc.

Questi meristemi contengono vitamine, acidi nucleici (RNA e DNA), aminoacidi, fito ormoni, enzimi, citochine, proteine e sali minerali e molte altre sostanze utili per la cura dell'organismo oltre ai principi attivi propri della pianta: per curare un organismo debilitato, infatti, è necessario utilizzare cellule embrionali che racchiudono in potenza il massimo dell'energia vitale.

Il metodo per estrarre tali principi attivi perfeziona quello della fitoterapia classica (che utilizza piante adulte) e sintetizza diverse tecniche che hanno origine nell'erboristeria tradizionale e nell'insegnamento omeopatico di Samuel Hahnemann. Secondo la Gemmoterapia classica bisogna raccogliere i tessuti meristemati nel loro tempo balsamico, cioè il periodo in cui la concentrazione di principi attivi è massima (nel caso delle gemme a inizio primavera).

I meristemi vengono lasciati macerare in soluzione di alcool e glicerina per tre settimane, successivamente il composto viene decantato, filtrato, spremuto a freddo e lasciato riposare per 48 ore, dopodichè si riporta la soluzione al volume richiesto di 1:20, si filtra nuovamente e si ottiene così il gemmoderivato madre che successivamente verrà diluito ottenendo la diluizione 1 Dh (poichè diluito 10 volte) del macerato glicerico (o gemmoderivato).

La vita animale dipende da quella vegetale per il suo nutrimento e accrescimento, ed è dunque nei vegetali che vanno ricercati i principi in grado di rigenerare i tessuti colpiti da patologie: questi principi si trovano in particolare nei tessuti nascenti dell'albero, l'organismo vegetale che si rigenera ogni anno. I cosiddetti tessuti meristemati della pianta, come già descritto precedentemente sono quei tessuti in via di accrescimento e di divisione (gemme, germogli, boccioli, scorza interna delle giovani radici, ghiande etc.); essi sono il corrispettivo vegetale delle cellule staminali animali, sono infatti un concentrato di cellule e sostanze che racchiudono in sé tutto il potenziale e le proprietà della pianta in toto. La gemma riceve nutrienti dal terreno, contiene minerali e vitamine ad alta biodisponibilità pronti per l'ultimo passaggio di trasformazione.

Ogni germoglio svolge una funzione a livello biologico: in base all'azione svolta dai suoi principi attivi ("forza attiva" della pianta) interagisce con l'organismo, si trasforma e genera delle modificazioni organiche curando senza grosse controindicazioni.

## Oligoelementi

Nel contesto della fitoterapia, gli oligoelementi assumono un ruolo di particolare rilevanza come micronutrienti naturalmente presenti nelle piante medicinali, contribuiscono significativamente all'attività terapeutica degli estratti vegetali e rappresentano un ponte naturale tra la medicina delle piante e la biochimica moderna.

Il termine "*oligoelementi*" deriva dal greco "*oligos*", che significa poco, ed "*elementi*", riferendosi ai metalli specifici come rame (Cu), zolfo (S), fluoro (F) e molti altri. Questi minerali preziosi, pur essendo presenti in piccole quantità, costituiscono elementi essenziali in traccia che svolgono un ruolo indispensabile per il nostro organismo attraverso una serie di funzioni vitali per il benessere e la salute. La loro importanza si manifesta principalmente nell'attivazione del metabolismo di zuccheri, lipidi e proteine, processi fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo.

Gli oligoelementi sono coinvolti in numerosi processi metabolici complessi, dalla produzione di energia alla sintesi proteica, dall'eliminazione delle sostanze tossiche alla regolazione del sistema immunitario. Le loro funzioni specifiche includono la costruzione e manutenzione di ossa e tessuti connettivi, la produzione ormonale e la regolazione dei livelli glicemici nel sangue. Questa molteplicità di azioni dimostra quanto questi micronutrienti siano interconnessi con i meccanismi fisiologici più importanti del corpo umano.

La concentrazione degli oligoelementi nell'organismo è estremamente ridotta, rappresentando meno dello 0,01% del peso corporeo (circa 7 grammi su un peso di 70 kg) e costituendo solamente l'1% degli atomi presenti nel corpo umano. Nonostante questa presenza apparentemente trascurabile, essi svolgono funzioni fondamentali nei principali processi vitali, dimostrando che in biologia la quantità non sempre corrisponde all'importanza funzionale.

Il continuo rinnovamento cellulare, che comporta la sostituzione integrale di un quarto delle cellule corporee ogni anno, richiede necessariamente la partecipazione di tutti i principi nutritivi, inclusi gli oligoelementi, per costruire e mantenere la struttura corporea e fornire energia per la regolazione dei processi organici. Questo processo di rigenerazione costante sottolinea l'importanza di un apporto adeguato e continuo di questi micronutrienti.

La carenza o l'eccesso di uno o più oligoelementi può determinare significativi problemi di salute, manifestandosi attraverso condizioni patologiche come anemia, osteoporosi, disturbi metabolici ed altre patologie sistemiche. Per mantenere uno stato di salute ottimale, l'organismo necessita di un apporto corretto ed equilibrato di queste sostanze, la cui richiesta di quantità varia considerevolmente da individuo a individuo in base a

caratteristiche genetiche e ambientali specifiche. Inoltre, particolari condizioni di vita come distress, infezioni, gravidanza o uno stile di vita disordinato possono modificare significativamente il fabbisogno di oligoelementi, rendendo necessario un adeguamento dell'apporto per mantenere l'equilibrio fisiologico ottimale.

### *Come nasce l'oligoterapia*

Jacques Ménériér (1908-1986) è stato un medico francese, pioniere della medicina funzionale e fondatore dell'oligoterapia catalitica, individua e definisce quattro grandi modelli reattivi generali, o "diatesi", cui vengono ricondotte tutte le manifestazioni morbose a carattere funzionale ai quali è utile aggiungere (se necessario) i singoli oligoelementi che esplicano una funzione più sul sintomo che sul terreno.

Le diatesi, contrassegnate in oligoterapia catalitica da un numero progressivo, hanno una qualificazione clinica:

- 1) diatesi 1 - *allergica*;
- 2) diatesi 2 - *ipostenica*;
- 3) diatesi 3 - *distonica*;
- 4) diatesi 4 - *anergica*.

Le prime due, sono definite anche diatesi "*giovani*", perché esprimono vitalità e capacità di difesa, mentre le ultime due sono dette "*vecchie*" o di involuzione, perché caratterizzate dal progressivo venir meno della vitalità e capacità di difesa.

Solitamente, si assiste ad un'evoluzione dalle prime diatesi alle ultime, tuttavia lo stile di vita disordinato può accelerare il passaggio ad una diatesi più "*vecchia*" e in questo caso l'oligoterapia catalitica si rivela essere molto utile.

**Diatesi 1 - Allergica o del Manganese:** Secondo il modello interpretativo della medicina funzionale proposto da Menériér nell'oligoterapia catalitica, la prima diatesi o allergica raggruppa un insieme di manifestazioni morbose di tipo prevalentemente allergico, il cui rimedio bio catalitico è il Manganese. Solitamente questa diatesi è di grande aiuto per gli individui che per costituzione risultano essere "*allergici*", sia dal punto di vista dell'allergia

fisica stagionale che dal punto di vista di iper reattività agli stimoli (vedi costituzione iridologica linfatica).

Dal punto di vista del comportamento, la diatesi allergica è improntata all'ottimismo, all'iperattività e all'emotività. In situazioni di eccessivo stress può manifestarsi irritazione e collera.

La prima diatesi ha tendenza ad evolvere verso la terza diatesi, definita "*distonica*", soprattutto per uno stile di vita disordinato e caratterizzato da eccessi alimentari o sessuali.

Il rimedio bio catalizzatore di base della prima diatesi, come citato poco fa è il Manganese, gli elementi complementari utili sono lo Zolfo (utile per contenere e placare gli stati infiammatori) e lo Iodio.

**Diatesi 2 - Ipostenica (o Manganese Rame):** È la diatesi di coloro che sono sempre stanchi, tristi ed hanno poca energia, sembrano annoiati e disinteressati alla vita: in realtà la loro costituzione ed il loro temperamento li porta ad essere "*stanchi per pigrizia*". Dal punto di vista comportamentale, chi "*appartiene*" alla seconda diatesi è piuttosto calmo, riflessivo e metodico: questi soggetti, di solito si stancano facilmente e possono andare incontro ad esaurimento per via della loro scarsa resistenza allo sforzo fisico ed intellettuale. L'oligoelemento complementare è il rame.

**Diatesi 3 - Distonica (o Manganese Cobalto):** La diatesi distonica, detta anche "*neuroartritica*", in oligoterapia catalitica indica un insieme di tendenze morbose dovute a distonia del sistema neurovegetativo, il cui rimedio è l'associazione Manganese-Cobalto (vedi capitolo iridologia, disposizione vegetativo spastica).

La diatesi 3 è considerata "*vecchia*", in quanto si manifesta più spesso oltre i 40 anni di età, è una diatesi di involuzione, in quanto si perviene ad essa partendo da una delle diatesi precedenti (di solito dalla prima). Gli oligoelementi complementari sono il magnesio (indicato per i disturbi neuro muscolari che presenta il paziente), il cobalto, il potassio ed il litio.

È la diatesi dell'ansia e della diminuita capacità di concentrazione e memoria. L'astenia mattutina ed il progressivo affaticamento nel corso della giornata, sono le caratteristiche che contraddistinguono gli individui appartenenti alla terza diatesi.

Le manifestazioni morbose di questa diatesi sono dovute dalla distonia (cioè un disturbo del sistema nervoso e del movimento che provoca contrazioni muscolari involontarie) che possono interessare turbe gastrointestinali, sindromi dolorose muscolari e tanto altro (vedi disposizione vegetativo spastica in iridologia).

**Diatesi 4 - Anergica o del Rame-Oro-Argento:** Rappresenta il terreno costituzionale più grave, caratterizzato da un profondo esaurimento energetico che coinvolge tutto l'organismo. Si manifesta con astenia persistente, infezioni ricorrenti, depressione immunitaria, disturbi della memoria e dell'umore, spesso conseguenza di stress cronico, traumi o malattie debilitanti. Gli oligoelementi Rame-Oro-Argento lavorano sinergicamente: il Rame con azione antinfettiva, l'Oro come stimolante vitale e l'Argento con proprietà rigeneranti e anti microbiche.

Il quadro clinico include stanchezza al risveglio, difficoltà di concentrazione, infezioni lente a guarire e uno stato di demotivazione che può sfociare in depressione. Il trattamento richiede pazienza, con miglioramenti che si manifestano lentamente nell'arco di mesi o anni. È essenziale un approccio olistico che includa riposo adeguato (8-9 ore), alimentazione ricca di vitamine B, C e D, attività fisica molto dolce e gestione del distress attraverso tecniche di rilassamento.

Il soggetto anergico deve necessariamente rivedere il proprio stile di vita, imparando a rispettare i propri limiti energetici e a stabilire confini più chiari nelle relazioni. Il supporto psicologico può essere prezioso per elaborare i vissuti che hanno portato all'esaurimento. Nonostante i tempi lunghi, la prognosi è favorevole quando l'approccio è corretto, e spesso la persona emerge dal percorso con maggiore saggezza e consapevolezza, avendo imparato a vivere in modo più equilibrato e sostenibile.

#### *Quali sono gli oligoelementi complementari?*

**Bismuto:** il bismuto svolge un ruolo importante per combattere numerose problematiche di salute. Agisce come analgesico e antinfiammatorio, inoltre rinforza il sistema immunitario.

**Calcio:** il Calcio interviene in molti processi fondamentali, quali la calcificazione ossea e il tempo di coagulazione del sangue. Inoltre agevola la produzione di enzimi digestivi e la

stimolazione del sistema immunitario. Una corretta assunzione è fondamentale nei casi di osteoporosi e menopausa.

**Cobalto:** il cobalto funziona invece come vasodilatatore, antispasmodico e come ipoglicemizzante.

**Cromo:** il cromo attiva i processi legati all'insulina, regola il senso di fame e di sazietà. Diventa di conseguenza fondamentale nella perdita del peso.

**Fluoro:** il fluoro aiuta a rinforzare ossa e smalto dei denti.

**Fosforo:** il fosforo stimola le funzioni cerebrali, interviene negli spasmi a livello vascolare.

**Iodio:** lo iodio svolge un'azione preziosa per l'intero sviluppo psicofisico della persona, intervenendo in numerose funzioni delicate.

**Litio:** il litio è noto per il suo utilizzo nel trattamento di ansia, insonnia, depressione e altri disturbi dell'umore.

**Magnesio:** il magnesio agisce su una categoria molto vasta di disturbi. Possiamo citare crampi, spasmi intestinali, affaticamento mentale, processi neurologici e tanto ancora.

**Rame:** il rame rafforza il sistema immunitario, quindi aiuta nei casi di malattie infettive e virali o infiammazioni. Inoltre agisce nei processi metabolici legati a fosforo e calcio, funge da regolatore ghiandolare di ipofisi e tiroide.

**Selenio:** il selenio è essenziale per contrastare i radicali liberi e l'invecchiamento. Il selenio agisce anche per la cura di emicrania, eczemi, stipsi, impotenza. Ottimi i risultati su nevralgie, problemi alla prostata e reumatismi.

**Zinco:** lo zinco regola il funzionamento dell'ipofisi. Viene suggerito nei casi di astenia, affaticamento, problemi alla tiroide o del ciclo mestruale.

**Zolfo:** lo zolfo è l'elemento minerale avente un ruolo nella struttura delle proteine extracellulari, è indicato nelle affezioni reumatiche e delle vie respiratorie. Il suo impiego è utile in caso di recidivanti cutanee, per il benessere della pelle, delle cartilagini e dei tessuti connettivi. Lo zolfo, inoltre può essere d'aiuto per tutti i disturbi allergici (vedi prima diatesi di Ménétrier ed in caso diatesi iridologica allergica), in caso di cefalea vasomotoria e muscolo-tensiva ed è un valido alleato nei disturbi osteoarticolari (vedi caso del signor C.E.).

## IDROTERMOFANGOTERAPIA

### *Un Antico Rimedio per il Benessere Moderno*

L'idrotermofangoterapia è un'insieme di pratiche olistiche che sfrutta le proprietà benefiche dell'acqua, del calore e del fango per migliorare il benessere psicofisico e prevenire le disfunzioni organiche. Le pratiche igienistiche aiutano a modulare la temperatura corporea (termoregolazione), placano ogni tipo di infiammazione, modulano l'attività del sistema nervoso, migliorano la funzionalità gastroenterica e prevengono i disturbi tissutali ed organici depurando l'organismo.

Utilizzare l'idrotermofangoterapia significa introdurre nella propria vita quotidiana pratiche naturoigienistiche come bagni (con acqua fredda e calda), vapori, applicazioni di fango o argilla, fasciature, spazzolature o impacchi di ricotta che coadiuvano l'azione di una alimentazione salutare e delle metodiche che, in azione sinergica, non aggrediscono l'organismo, ma contribuiscono a riequilibrare le sue funzioni.

I principali tre elementi naturali fondamentali impiegati nell' idrotermofangoterapia sono:

- **Acqua:** Utilizzata sotto forma di bagni, docce o immersioni, l'acqua ha un effetto rilassante, di stimolazione circolatoria e detossinante. Può essere impiegata a diverse temperature per stimolare specifiche risposte del corpo favorendo il benessere psico fisico.
- **Freddo - caldo:** La temperatura è un elemento chiave, applicato tramite acqua fredda alternata ad acqua calda o l'applicazione di fanghi termali. Favorisce la vasodilatazione, migliora la circolazione sanguigna e allevia i dolori muscolari e articolari, modula e regola l'attività del sistema nervoso.
- **Fango:** L'argilla e la terra vergine sono i fanghi più impiegati, sono ricchi di minerali e oligoelementi, possiedono proprietà anti infiammatorie, lenitive e rigeneranti e non solo. Possono essere applicati direttamente sulla pelle per benefici localizzati oppure possono essere utilizzati sotto forma di bagni fangosi.

L'idrotermofangoterapia offre un'ampia gamma di benefici per il corpo e per la mente, che includono:

- 1) **Rilassamento e benessere mentale:** favorisce il rilassamento muscolare, riduce lo stress, migliora la qualità del sonno e favorisce il benessere di tutto l'organismo.
- 2) **Allevia del dolore:** il calore combinato ai principi attivi del fango ha un effetto analgesico, ed antinfiammatorio naturale.
- 3) **Detossinazione:** stimola l'eliminazione delle tossine attraverso la sudorazione e il miglioramento della funzionalità linfatica, sfiammando e rigenerando i tessuti corporei.
- 4) **Miglioramento della circolazione:** la vasodilatazione indotta dal calore migliora l'afflusso di sangue e dunque l'ossigenazione tissutale grazie all'applicazione sulla cute di acqua fredda in contrapposizione all'acqua calda.
- 5) **Termoregolazione:** migliorando la circolazione sanguigna garantisce la regolazione della temperatura corporea.
- 6) **Proprietà antinfiammatorie:** utile nel trattamento di condizioni infiammatorie acute e croniche: se applicata localmente a livello addominale contrasta la cosiddetta "febbre gastrointestinale" ovvero l'eccessivo accumulo di sangue e di tossine a livello gastroenterico che bloccandosi in quest'area forma "*come un fuoco*". Inoltre regola il pH corporeo, sfiamma e ripristina le mucose di stomaco ed intestino.
- 7) **Rigenerazione cutanea:** nutre la pelle che fa parte dell'apparato fasciale, il tessuto corporeo più esteso del corpo e permette l'eliminazione del carico tossinico migliorandone così l'elasticità ed il tono.
- 8) **Miglioramento della funzionalità del sistema nervoso e del sistema endocrino:** calma, modula e regola le attività fisiologiche del sistema nervoso, rilassa l'organismo favorendo la corretta respirazione diaframmatica e migliora l'attività tiroidea e ghiandolare del corpo.
- 9) **Miglioramento della funzionalità gastroenterica:** evita il sovraccarico organico e termico, migliora l'azione enzimatica e regola il pH dello stomaco.

Nonostante l'idrotermofangoterapia sia una disciplina che può apportare molti benefici, è opportuno prima di intraprendere una "*pratica igienistica*" affidarsi sempre a professionisti esperti per evitare spiacevoli controindicazioni ed ottenere così i migliori risultati terapeutici e preventivi.

## SUGGERIMENTI NATUROPATICI

In questo capitolo mi preme dare concretezza alle nozioni esposte fino a qui, abbracciando le indicazioni fornite dall'analisi iridologica (come descritto a pagina 27) in correlazione all'osteopatia, attraverso l'illustrazione del caso clinico del Signor C.E., che ho trattato per diversi mesi, senza dimenticare inoltre l'integrazione con tutte le altre materie affrontate nei tre anni di scuola.

### Trattamento di Osteopatia

Nel corso dei trattamenti osteopatici effettuati sul signor C.E., è emersa chiaramente una correlazione significativa tra la sintomatologia dolorosa riferita dal paziente e le disfunzioni viscerosomatiche. L'osservazione clinica ha evidenziato come i tessuti presentassero una marcata distorsione che, perpetuandosi nel tempo, ha determinato l'instaurarsi di disfunzioni multiple funzionali interconnesse.

La sintomatologia algica manifestava frequenti riacutizzazioni con irradiazione caratteristica a livello deltoideo, mentre l'esame palpatorio rivelava una significativa disfunzione del tessuto fasciale a livello del fianco destro, particolarmente in corrispondenza della regione ileocecale, generando marcato fastidio durante le manovre di trattamento. La valutazione osteopatica ha permesso di identificare diverse sedi di disfunzione primaria (vedi capitolo di osteopatia): in alcune sessioni successive la disfunzione principale risultava localizzata a carico della fascia pleurica, mentre in altre circostanze emergeva una disfunzione epatica (come ben evidenziata nell'iride) che interferiva significativamente con i meccanismi omeostatici, alterando l'equilibrio generale dell'organismo e la sintomatologia a carico della spalla e del braccio destro.

Questa mappatura delle disfunzioni viscerali ha orientato l'approccio terapeutico verso tecniche specifiche di rilascio viscerale, mirate al ripristino della funzionalità dei tessuti fasciali compromessi. L'applicazione di tale "protocollo" di trattamento ha prodotto risultati clinicamente apprezzabili: il paziente ha riferito un miglioramento sostanziale della sintomatologia con riduzione significativa del dolore, incremento dell'escursione articolare e potenziamento della forza miofasciale complessiva.

## Trattamento di riequilibrio attraverso l'MTC

L'approccio della medicina tradizionale cinese nei confronti del Signor C.E. si basa sull'integrazione delle informazioni diagnostiche ottenute attraverso l'analisi iridologica e la valutazione secondo le otto regole fondamentali della MTC (vedi capitolo di MTC). È fondamentale precisare che la medicina tradizionale cinese offre molteplici strategie terapeutiche senza seguire protocolli rigidamente standardizzati, pertanto il percorso proposto rappresenta una delle possibili vie di intervento personalizzate per questo specifico caso clinico. Personalmente ho optato per integrare le conoscenze della MTC in ambito osteopatico ma comunque, il piano di trattamento ideato per il Signor C.E., include la stimolazione attraverso la digitopressione dei punti PO1, PO7, V13, V42, VB21 e F3, selezionati sulla base alle specifiche disarmonie energetiche osservate nel quadro clinico del paziente. La finalità di questo trattamento è stata fatta con l'obiettivo di disperdere l'energia nei meridiani ristabilendo l'equilibrio complessivo per supportare i processi di autoregolazione e autoguarigione dell'organismo secondo i principi della medicina tradizionale cinese.

## Trattamento riflessologia plantare

L'approccio legato alla riflessologia plantare per il signor C.E. ha previsto un trattamento sistematico delle aree riflesse corrispondenti ai principali sistemi corporei coinvolti nella sua sintomatologia causata dalle lesioni tendinee. Ma questo trattamento mira a lavorare su più fronti, sia a livello sintomatologico che a livello di riequilibrio generale, per questa ragione è rivolto al ripristino delle funzioni fisiologiche dell'organismo e dunque la sua azione diventa globale.

La lettura dell'iride e dell'occhio nella sua totalità mi ha permesso di intraprendere una strada da seguire per svolgere i trattamenti poi confermati anche dalla valutazione osteopatica.

Il trattamento riflessologico ha incluso inizialmente la stimolazione delle zone riflesse dell'apparato digerente e del complesso epato-biliare, comprendendo stomaco, milza, intestino tenue, intestino crasso, fegato e cistifellea. L'infiammazione presente a livello gastroenterico ed epatico è piuttosto rilevante, per questa ragione ho deciso di portare la

mia attenzione proprio qui, considerando i segni iridei che il paziente presenta. Questi segni indicatori rimandano alla predisposizione fisica perciò, il trattamento riflessologico di questi organi e di questi visceri è stato un buon aiuto per signor C.E.

Lavorare e stimolare l'area riflessa della colonna vertebrale diventa utile per far rilasciare le tensioni del paziente che, considerando la sua costituzione (linfatica) e le sue disposizioni (neurogena, connettivale debole e vegetativo spastica), incidono sulla somatizzazione psicofisica dello stress e delle esperienze vissute nel passato e nel quotidiano. Il paziente ha iride linfatica, per costituzione di base è soggetto a infiammazioni (per lo più acute) ecco spiegato il perchè a volte ha ricadute che gli provocano riacutizzazione del dolore ed in concomitanza, a volte, riferisce lombalgia o cervicalgia.

Il trattamento riflessologico del nervo vago si è rivelato quindi fondamentale per riequilibrare la corretta attività parasimpatica e ortosimpatica del sistema nervoso autonomo. Parallelamente, il trattamento dell'apparato urogenitale (reni e vescica) ha avuto come obiettivo quello di fornire energia e tono al Signor C.E. e renderlo più vitale nelle attività quotidiane.

Particolare attenzione è stata dedicata al trattamento dell'arto superiore nella sua complessità (spalle, gomito, polso e mano), così come dell'arto inferiore (anca, ginocchio e caviglia). Trattare l'area riflessa di spalle, gomiti, polsi ed anche, ginocchia e caviglie è stato utile sia per migliorare i sintomi del paziente che per rilasciare le catene muscolo fasciali di arti superiori ed arti inferiori al fine di detendere sia l'apparato muscolo scheletrico ed articolare sia il sistema in toto dal punto di vista funzionale.

Il trattamento ha inoltre incluso la stimolazione delle zone riflesse degli organi endocrini (in particolare della tiroide), e dell'apparato respiratorio (polmoni), poiché l'analisi iridologica ha evidenziato segni specifici che rimandano alla predisposizione fisica verso disfunzioni a carico della tiroide, dei polmoni, del fegato e dell'apparato gastroenterico.

Il trattamento della milza, in questo caso clinico, ha avuto lo scopo di alleggerire il paziente dai pensieri e dalle responsabilità che lo *"preoccupano"* e che, in qualche modo possono appesantire la milza e le attività psicomotorie contribuendo così all'equilibrio psico-emotivo complessivo del trattamento naturopatico (vedi MTC).

La risposta del paziente ai trattamenti riflessologici si è dimostrata complessivamente positiva, con un miglioramento significativo dello stato di rilassamento generale e della qualità del riposo notturno. Tuttavia, è emersa una reazione locale caratteristica: il paziente ha riferito la comparsa di dolore plantare durante la deambulazione nei giorni immediatamente successivi a ciascun trattamento. Questa sintomatologia, pur rappresentando una possibile reazione di adattamento del sistema riflesso, non ha compromesso l'efficacia terapeutica complessiva ed al contrario ha alleggerito molto il paziente nella sua totalità.

Nei trattamenti successivi, mantenendo lo stesso "protocollo" di stimolazione delle aree riflesse, si è confermato il pattern di risposta: persistenza del beneficio terapeutico in termini di rilassamento e benessere generale, accompagnato dalla medesima sensazione dolorosa plantare post-trattamento.

\*\*\*\*\*

Il trattamento effettuato fino ad ora ha abbracciato nei particolari l'iridologia, l'osteopatia, l'MTC e la riflessologia plantare.

Di seguito ho deciso di proporre alcune possibili indicazioni da suggerire in futuro al Signor C.E., tra cui la floriterapia, la fitoterapia, l'alimentazione e le pratiche igienistiche. Il tutto nel rispetto di una visione olistica del caso preso in esame.

### Floriterapia applicata

L'approccio floriterapico per il signor C.E. si potrebbe articolare su due livelli sinergici e complementari: considerando gli aspetti emotivo-spirituali, psicosomatici e le indicazioni costituzionali emergenti dall'analisi iridologica, è possibile ideare una terapia individuale.

Personalmente credo che integrare l'analisi iridologica alla terapia floreale sia una buona modalità per ottenere risultati efficaci ed in breve tempo (se il rimedio floreale serve, di solito, agisce in breve tempo).

Attraverso l'analisi iridologica è possibile osservare le debolezze costituzionali e diatesiche del paziente ed è possibile dunque valutare quali rimedi possono fare al caso del paziente.

Il paziente presenta iride linfatica, il che lo rende per costituzione tendente all'allergico: per questa ragione il rimedio che consiglieri al Signor C.E. è Beech: esso infatti risulta indicato per la diatesi allergica e per l'irritabilità correlata alle disfunzioni epato biliari ed intestinali. In aggiunta a Beech consiglieri al paziente il rimedio Walnut come fiore della protezione e del cambiamento, particolarmente significativo nel contesto delle indicazioni iridologiche sia dal punto di vista di valutazione iridologica organica in quanto agisce sul terzo chakra sia di valutazione iridologica spirituale ed energetica: in questo senso può essere d'aiuto anche il rimedio Gentian, utile per le disarmonie gastriche.

Dalla lettura dell'iride si può osservare come precedentemente citato l'interruzione del bordo della corona ad ore 3-4, area corrispondente ai bronchi ed alla tiroide ed in correlazione con il terzo e quarto chakra: in questo caso il rimedio Agrimony può essere di buon aiuto per chi tende a mascherare la propria vera natura e personalità, spesso è di buon umore per *"apparire"* quello che non è ed evitare le sue fragilità personali che lo contraddistinguono. A livello terapeutico per il fisico consiglieri Water Violet utile anche per il riequilibrio tiroideo, del quarto e del quinto chakra.

Il Signor C.E. spesso sembra essere *"poco all'altezza"*, si svaluta e crede che ciò che fa non sia mai abbastanza, si convince attraverso l'autocritica che avrebbe potuto fare meglio oppure fare di più. Per questa situazione che può derivare da molti fattori differenti consiglieri Larch, utile per lavorare sul senso di inferiorità che lo rende *"non all'altezza"*; consiglieri invece Pine per lavorare sul senso di colpa che, in qualche modo può generare il senso di inferiorità (vedi cosa rappresentano le spalle in capitolo di psicosomatica e mappa del dottor Dietmar Krämer, in floriterapia a pag 87-88).

Osservando l'iride si può comprendere che tra ore 11 ed ore 13 è evidente la presenza di uno schiacciamento del bordo della corona: il sistema nervoso del paziente è perturbabile per costituzione organica, è dunque facile che un evento stressante possa iperstimolare ulteriormente il sistema nervoso stesso con conseguente perdita dell'equilibrio omeostatico su più fronti. I rimedi che consiglieri in questo caso sono White Chestnut per l'eccessiva quantità di pensieri e Cherry Plum per la paura di perdere il controllo.

Il Signor C.E. ha lesione tendinee che lo limitano nel quotidiano: come terapia fisica consiglieri l'integrazione di Star of Bethlehem per via del trauma subito a carico dell'articolazione della spalla, Rock water, per via del dolore articolare, la rigidità fisica e la poca flessibilità che ne conseguono ed Holly per la situazione infiammatoria che ne consegue. A questo proposito la mappa studiata ed ideata dal Dottor Krämer consiglia l'impiego di fiori quali Pine, Olive, Chicory, Vervain, Elm, Oak ed Aspen nell'area topografica interessata che in questo caso risulta abbastanza vasta e poco definibile (vedi capitolo di floriterapia).

Questo approccio integrato ha come finalità quella di agire simultaneamente sui livelli profondi dell'individuo e indirettamente sulla sintomatologia fisica attraverso il riequilibrio emotivo-energetico.

### Fitoterapia applicata: gemmoderivati ed oligoelementi consigliati

L'approccio fitoterapico per il signor C.E. si potrebbe indirizzare attraverso due strategie terapeutiche complementari, entrambe mirate al trattamento dei disturbi infiammatori e al riequilibrio del terreno costituzionale. È fondamentale sottolineare come la fitoterapia offra un ampio ventaglio di possibilità terapeutiche, con diverse scuole di pensiero relative alla somministrazione di gemmoterapici ed oligoelementi, rendendo necessaria una personalizzazione dell'approccio basata sulle specifiche caratteristiche del paziente.

La terapia gemmoterapica prevede l'utilizzo dei rimedi elettivi per le affezioni dell'apparato muscolo-scheletrico: Ampelopsis veitchii (vite giapponese) per la sua azione specifica sugli stati infiammatori muscolo-scheletrici, Vitis vinifera (vite vergine) come antinfiammatorio naturale per i dolori articolari interessanti cartilagini, tendini e muscoli, e Pinus montana (pino) specificamente indicato per le algie articolari a carico di cartilagini e strutture ossee.

L'oligoterapia catalitica si basa sull'analisi del terreno costituzionale secondo il metodo delle diatesi di Ménétrier, integrata con le indicazioni iridologiche. La costituzione linfatica identificata suggerisce l'impiego della prima diatesi (Manganese) per il terreno iperstenico-allergico, tuttavia l'età del paziente e le caratteristiche iridologiche orientano preferenzialmente verso la terza diatesi (Manganese-Cobalto) tipica del terreno ipostenico, più appropriata per soggetti con iride chiara e in età avanzata.

Il trattamento sinergico prevede l'associazione degli oligoelementi complementari: Zolfo per le sue proprietà antinfiammatorie e antiallergiche, correlate alla prima diatesi; Magnesio per il controllo della sintomatologia neuromuscolare, particolarmente indicato considerando la disposizione iridologica vegetativo-spastica del paziente e la sua efficacia nella prevenzione dei crampi; il Rame per le sue proprietà immunostimolanti e antinfiammatorie, con particolare beneficio sui processi metabolici del fosforo e del calcio oltre che sulla regolazione delle funzioni ipofisarie e tiroidee, quest'ultima particolarmente rilevante alla luce delle predisposizioni disfunzionali tiroidee evidenziate dall'analisi iridologica.

## L'alimentazione

L'alimentazione si sa è molto importante, ed alimentarsi correttamente è una delle regole d'oro per mantenere la salute e vivere a lungo.

Diceva il padre della medicina Ippocrate: *“fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo”*.

Durante questo percorso insieme al signor C.E. abbiamo effettuato alcune variazioni dal punto di vista alimentare ed ho notato che il padre della medicina aveva ragione, al variare delle abitudini alimentari anche l'intensità del dolore del paziente si modificava: ritengo però che per quanto Ippocrate la sapesse lunga, oggi i fattori che possono influenzare i processi infiammatori dell'organismo sono innumerevoli. Per questa ragione credo che le cause dell'infiammazione siano molteplici e che l'insorgenza dei disturbi sia multifattoriale.

Sicuramente l'introduzione di una dieta antinfiammatoria che possa *“contrastare”* l'acidificazione organica unita ad uno stile di vita sano può portare grandi benefici, sia sul sintomo che sul terreno biologico giocando un ruolo importante nella prevenzione.

L'alimentazione più nobile che possa esistere è senza alcun dubbio l'alimentazione che consta di cereali integrali, i cosiddetti non-cereali (riso integrale, mais ecc... vista anche la sua disposizione iridologica tendente alla connettivale debole l'introduzione di questi alimenti nella dieta è molto utile), frutta e verdura di stagione (e se possibile del posto), uova, pesce e germogli. In aggiunta è possibile introdurre con moderazione carne, latte, latticini e derivati (seppur acidificanti) con lo scopo di rendere la dieta più varia possibile.

Il signor C.E., come detto precedentemente presenta disposizione neurogena tendente alla connettivale debole ed alla vegetativo spastica: per predisposizione è dunque portato a possibile difficoltà digestiva, crampi, spasmi e per questa ragione è utile adattare su misura l'alimentazione. Mangiare il giusto e piuttosto poco per più volte nel corso della giornata senza sovraccaricare l'apparato gastroenterico, per esempio, può essere un'accortezza utile nel gestire queste difficoltà di predisposizione.

Introdurre nell'alimentazione alimenti ricchi di silicio per tonificare ossa, muscoli, tendini e legamenti rendendo queste strutture più elastiche ma resistenti può essere utile, vista la predisposizione costituzionale data dalla disposizione connettivale debole.

Credo che la dieta corretta non esista, semmai esiste la dieta salutare o non salutare, ma al tempo stesso è necessario ricordare sempre che siamo tutti diversi ed è per questo che sostengo che la dieta corretta non esista. Il signor C.E. ha l'iride linfatica, la predisposizione costituzionale è di accumulare acidi urici a livello articolare ed organico: per questa ragione consiglieri al paziente di assumere acqua con limone allo scopo di drenare il sistema linfatico e sciogliere più facilmente gli acidi urici.

### Terapia delle pratiche igienistiche: Idrotermofangoterapia

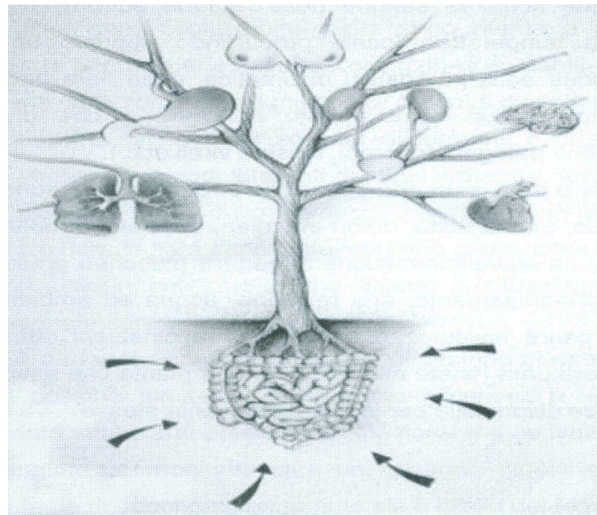
Per quanto riguarda i consigli pratici di questa disciplina consiglieri al signor C.E. di effettuare dei bracciluvii in acqua per migliorare i disturbi legati all'oppressione toracica ed alla tachicardia che a volte insorge. Il paziente per costituzione è tendente a tachicardia in quanto presenta disposizione vegetativo spastica, perciò, è utile avvalersi di questa pratica al fine di prevenire eventuale sintomatologia oppure alleviarne gli effetti se presente.

In area toracica abbiamo la possibilità di eseguire un'applicazione di ricotta al fine di calmare e riequilibrare il sistema nervoso (parasimpaticotonia) e, se presente, ridurre la tachicardia e l'oppressione toracica al fine di alleggerire l'attività polmonare e cardiaca.

Inoltre è possibile effettuare la terapia con il fango che consiste nell'apposizione di terra vergine ed argilla sull'area in cui compare il disturbo o dove compaiono i sintomi. Nel caso del signor C.E. si tratta della spalla, l'obiettivo è quello di sfiammare l'articolazione gleno omerale (o spalla) con l'intento di migliorare la sintomatologia del paziente e vista la sua

costituzione iridologica (che è linfatica, quindi particolarmente reattiva), eliminare e prevenire la formazione o l'accumulo di acidi urici nelle articolazioni.

La stessa pratica si può effettuare in area gastroenterica (sull'addome) al fine di ridurre l'infiammazione, togliere umidità viscerale e far "respirare" l'organismo intossicato; ricordando sempre che l'intestino è il primo cervello.



## CONCLUSIONI

Personalmente credo che questa esperienza sia stata una grande opportunità di crescita sia per quanto riguarda il bagaglio nozionistico che per la messa in pratica di ciò che mi è stato insegnato.

Ho avuto la possibilità di mettermi in gioco, sperimentare attivamente e mettere in pratica le conoscenze teoriche che, senza questa esperienza sarebbero rimaste solo nozioni.

Ho avuto modo di osservare concretamente che le terapie messe in atto hanno portato giovamento al paziente. Infatti il Signor C.E. riferisce di aver riscontrato grande beneficio e di sentirsi meglio fisicamente: i sintomi che inizialmente si presentavano acuti e persistenti si sono attenuati e il dolore alla spalla, ad oggi, risulta quasi sparito diventando *“inattivo”* (il dolore che prima si era riacutizzato, ora è notevolmente diminuito o quasi assente). Il paziente riesce a svolgere le attività quotidiane in tranquillità ed in autonomia, si sente alleggerito dal dolore fisico che lo limitava anche se sono convinto che la spalla sia l'articolazione dove ha avuto luogo la manifestazione della sua essenza più profonda.

L'uomo è un'unità funzionale costituita da molteplici strutture che cooperano e lavorano in sinergia con l'obiettivo comune di mantenere l'equilibrio generale garantendo la salute; a volte, però, può capitare che per qualche ragione il corpo ci faccia sentire il disappunto della nostra anima attraverso un malessere che percepiamo sotto forma di sintomo. L'infiammazione come detto, è la madre di tutte le patologie: noi, se vogliamo, possiamo gestire e modulare la sua intensità. Le cure olistiche sono uno strumento utile per migliorare le attività fisiologiche dell'organismo, agiscono in modo profondo, lavorano su più aspetti dell'individuo e riequilibrano l'uomo su più piani, tant'è vero ed in certi casi le condizioni patologiche possono regredire.

Se è vero che nulla si crea, nulla si distrugge ma tutto si trasforma allora proviamo a trasformarci per poter progredire e migliorare nelle nostre imperfezioni e, anche se difficile, proviamo a regredire laddove ci siamo allontanati dalla nostra vera essenza.

## RINGRAZIAMENTI

In questo capitolo conclusivo vorrei ringraziare tutti i miei insegnanti!

Un ringraziamento speciale alla mia relattrice Fernanda Cova: che mi ha supportato e sopportato per tre lunghi anni di percorso; mi ha indirizzato al meglio affiancandomi, mi ha corretto, mi ha guidato ed è stata un riferimento per portare a termine questa tesi e non solo.

Grazie a tutti i miei insegnanti, mi avete sostenuto attraverso i vostri consigli ed attraverso il vostro aiuto:

Grazie a Tarcisio e Marco, Silvia ed Emanuela, Sergio e Carmela, Mario, Alessandra e Valentina, Loretta, Gigliola, Paolo, Paola e Katuscia, Roberto, senza dimenticare il nostro amico Andrea che sarà sempre con noi, nei nostri cuori.

Un ringraziamento anche ai nostri assistenti: Iride, Cornelia, Marzia, Giulia, Emanuele, Silvia

E naturalmente un ringraziamento speciale per Minia, la nostra super tuttofare.

Grazie ai miei compagni di corso: con i quali ho trascorso parte di questa esperienza; sia per quanto riguarda le lezioni che per le varie condivisioni.

Adelina, Alessandra, Alice, Annalucia, Barbara, Daniela, Doriana, Elisa, Ilenia, Lisa, Jacopo, Marco, Melida, Melissa, Roberta, Rossana, Rossella, Simona, Sonia.

Grazie a tutti coloro che mi hanno dato manforte durante il cammino esperienziale e di preparazione personale.

Grazie a tutti voi qui presenti!

Grazie!

## BIBLIOGRAFIA

Immagine mappa dell'iride del dottor Birello

Immagini dispensa iridologia

Contenuti dispensa di iridologia

La Bibbia: <https://www.laparola.net/wiki.php?riferimento=Mt6%2C22-23>

La Bibbia: <https://www.laparola.net/wiki.php?riferimento=Lc11,33-54>

La Bibbia: <https://www.laparola.net/wiki.php?riferimento=Lc6%2C39-42>

Immagini iride del paziente

Immagini:<<https://www.biotechnisport.it/come-massimizzare-la-crescita-dei-bicipiti-anatomia-a-esecuzioni-ottimali-e-falsi-miti/>>

Immagini:<<https://medicinaonline.co/2018/12/02/muscolo-sottoscapolare-anatomia-funzioni-e-movimenti/>>

Immagini:<<https://www.lachirurgiadellaspalla.com/anatomia-funzione/>>

<https://osteomind.it/i-principi-dellosteopatia/>

Il corpo è un impero! Imperatori, comandanti, ufficiali e funzionari... - Medicina Cinese  
<<https://www.medicina-cinese.it/index.php/blog/16-il-nostro-corpo-e-un-impero>>

La mano e le dita in Medicina Tradizionale Cinese

<<https://www.medicina-cinese.it/index.php/blog/17-la-mano-e-le-dita-in-medicina-tradizionale-cinese>>

I meridiani

<<https://www.medicina-cinese.it/index.php/blog/129-meridiani>>

Meridiani della medicina cinese: cosa sono e come si usano

<<https://sorrisointeriore.it/vocabolario/meridiani-medicina-cinese/>>

M. Odoul, F. Cocca, *Dimmi dove ti fa male e ti dirò perché*, Edizioni il Punto d'Incontro, 2023

La struttura dell'uomo ed i suoi corpi sottili - Yoda Studio

<<https://nicolayoda.com/corpi-sottili/>>

Dispense psicosomatica

C. Rainville, *Ogni sintomo un messaggio*, Edizioni AMRITA, 2000

C. Rainville, *Metamedicina 2.0 - Ogni Sintomo è un Messaggio*, Edizioni AMRITA, 2025

Carl Jung: Biography, Analytical Psychologist

<<https://www.biography.com/scientists/carl-jung>>

Ferdinando, Il Sistema Somatosensoriale

<[https://elearning.unito.it/dstf/pluginfile.php/111396/mod\\_resource/content/1/3.2\\_SISTEMA%20SOMATOSENSORIALE.pdf](https://elearning.unito.it/dstf/pluginfile.php/111396/mod_resource/content/1/3.2_SISTEMA%20SOMATOSENSORIALE.pdf)>

Organi di senso - La pelle - Microlearning

<<https://microlearning.altervista.org/la-pelle/>>

Fiori di Bach: cosa sono, proprietà e a cosa servono

<<https://www.riza.it/benessere/fiori-di-bach/8306/fiori-di-bach-cosa-sono-proprietà-e-a-cosa-servono.html>>

La Malattia secondo il Dr. Edward Bach

<<https://www.equilibrioemozionale.it/site/la-malattia-secondo-il-dr-edward-bach-4.asp>>

¿Qué es la fitoterapia? Definición y breve historia - Notas Naturales

<<https://www.notasnaturales.com/que-es-la-fitoterapia>>

Teoría de las signaturas de las plantas medicinales - Notas Naturales

<<https://www.notasnaturales.com/la-teoria-de-las-signaturas-y-los-poderes-de-las-plantas-medicinales/>>

¿Qué son las plantas medicinales y cómo se utilizan? - Notas Naturales

<<https://www.notasnaturales.com/plantas-medicinales-historia-tipos-usos/>>

Oligoelementi: La guida completa per capire i microelementi

<<https://www.integratore-alimentare-naturale.it/oligoelementi/>>

Oligoelementi: che cosa sono e quali benefici apportano?

<<https://www.tuttogreen.it/oligoelementi/>>

V. Cattani, *Esperienza Clinica e Funzionale dell'attività della Gemma di Micol*, Istituto Superiore di Gemmoterapia Funzionale

<[https://www.istitutosuperioregemmoterapia.it/images/tesi2020/Valentina-Cattani\\_Master-Gemmoterapia-tesina.pdf](https://www.istitutosuperioregemmoterapia.it/images/tesi2020/Valentina-Cattani_Master-Gemmoterapia-tesina.pdf)>

Idrotermofangoterapia: un viaggio nel benessere attraverso l'acqua, il calore e il fango

<<https://www.pietrococconaturopata.it/blog/idrotermofangoterapia-un-viaggio-nel-benessere-attraverso-lacqua-il-calore-e-il-fango>>

Idrotermofangoterapia - A.Na.Ir.

<<https://www.anair.org/blog/idrotermofangoterapia/>>