

Tesi di Naturopatia

di Sandro Nutini.

Anno 2021

Il cancro all'intestino, il cibo, la prevenzione.
Viaggio tra medicina tradizionale e Naturopatia.

Indice.

Introduzione.	pag. 1
---------------	--------

PARTE PRIMA.

Il racconto.	pag. 2
L'Intestino.	pag. 3
Intestino Tenue.	pag. 4
Intestino Crasso.	pag. 5
Il Cancro al Colon.	pag. 8
Colostomia.	pag. 11
Chemioterapia.	pag. 13
Alimenti protettivi e alimenti nocivi.	pag. 16
Le figure professionali in ambito alimentazione.	pag. 19

PARTE SECONDA.

Parlando di cibo....	pag. 21
Il Cambiamento Alimentare	pag. 23
Uno sguardo al passato....	pag. 24
La Naturopatia: Un po' di storia.....	pag. 25
La visione Naturopatica.	pag. 27
Gli organi della depurazione.	pag. 31
Il Metodo Kousmine	pag. 36
Consiglio Naturopatico n° 1.	pag. 39
Consiglio Naturopatico n° 2.	pag. 40
I rimedi floreali di Eduard Bach.	pag. 44
Consiglio Naturopatico n° 3.	pag. 46
Medicina Tradizionale Cinese.	pag. 48
Consiglio Naturopatico n°4	pag. 55
Approfondimenti e Conclusioni.	Pag. 60
Libri.	Pag. 61
Web.	Pag. 61

Introduzione.

L'obiettivo di questa tesi è analizzare quale sia il ruolo dell'alimentazione e della depurazione nella prevenzione e nell'evoluzione del cancro all'intestino. Le ricerche e gli studi in corso indicano che i tumori ormai più frequenti nei paesi occidentali (polmone, mammella, prostata e intestino) potrebbero essere in parte evitati vivendo in maniera diversa. La malattia e le cure vanno affrontate senza rassegnarsi e restare passivi, ma al contrario diventare protagonisti della propria salute all'interno dell'iter terapeutico.

Nella prima parte, *evidenziato da un segno tipografico diverso*, una persona che, a tutela della sua privacy, chiameremo Francesco, esporrà la sua personale esperienza di cancro all'intestino.

Attraverso il suo racconto, potremo focalizzare meglio gli aspetti che caratterizzano il percorso di una persona che si è trovata ad affrontare una malattia così grave.

Il racconto sarà intervallato da argomenti attinenti a questo caso; parleremo di come sono strutturati fisicamente l'intestino tenue e il crasso e anche del loro funzionamento.

Di seguito saranno presi in considerazione, dal punto di vista medico-scientifico, gli studi sulle varie forme di cancro, le metodiche di cura che abitualmente sono messe in campo e quali sono i consigli sull'alimentazione.

Nella seconda parte daremo spazio alla visione Olistica e Naturopatica.

Verrà ripreso l'argomento del cibo e del suo significato in epoca moderna, dando però uno sguardo anche al passato per capire meglio le fasi dei cambiamenti alimentari attraverso il tempo.

Parleremo poi della Naturopatia partendo dalle origini fino ai giorni nostri. Verrà descritta la figura del Naturopata e le caratteristiche che contraddistinguono questa professione.

Da lì prenderemo in esame il caso della persona con il tumore all'intestino e argomenteremo una serie di consigli e rimedi, adatti ad una situazione del genere, attingendo dalle tante risorse che la Naturopatia ci mette a disposizione.

PARTE PRIMA

Erano già alcune settimane che notavo nelle feci dei residui di sangue. Come molte persone a cui può essere successa una cosa del genere, ho pensato per prima cosa , a qualche infiammazione del mio intestino e alla presenza di emorroidi, che sapevo di avere, avendo fatto un controllo rettale proprio delle emorroidi, qualche anno prima.

Si, mi dicevo, questo può essere ma non ero completamente convinto o perlomeno mi andava bene come parte di una verità. Ricordai allora del mio primo medico di famiglia, persona esperta e valida, sia dal punto di vista umano che da quello professionale, uno di quei medici di tanti anni fà che facevano veramente il medico visitandoti e facendo anamnesi seria sul paziente, e che comunque conoscevano tutta la storia della tua famiglia . Ebbene lui diceva: “quando c'è perdita di sangue dalle cavità o dagli orifizi bisogna indagare”.

Ho iniziato a fare alcune riflessioni sul mio stile di vita e su alcuni comportamenti che potevano avere una relazione con quanto mi stava accadendo.

Ma la priorità in quel momento era di capire cosa c'era che non andava e perciò dovevo fare delle analisi di laboratorio, degli accertamenti.

Ricordo anche che in quel periodo mi venivano in mente spesso persone che avevo conosciuto e che si erano ammalate di tumore. Quasi come in una premonizione, i miei pensieri sembravano andare in una precisa direzione.

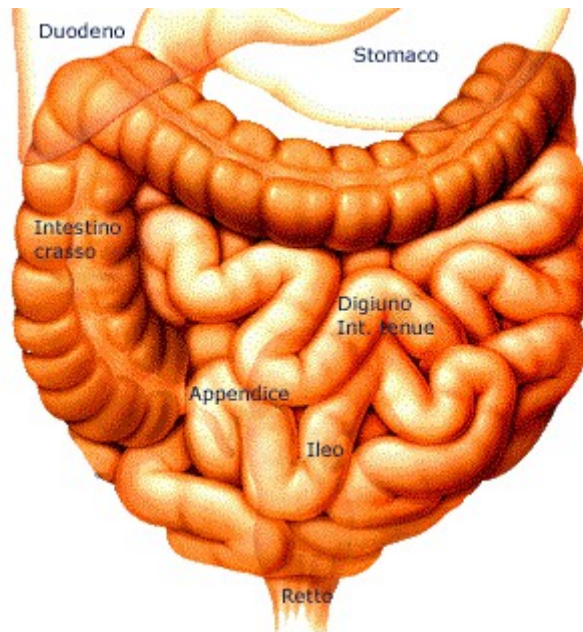
Parlo con il mio attuale medico di famiglia esponendo la situazione e ovviamente mi prescrive subito delle analisi approfondite delle feci. Ovviamente risultano positive anche perchè nel frattempo le perdite si erano fatte più abbondanti.

Passo successivo fare la colonscopia. Le mie sensazioni mi stavano portando passo dopo passo verso quel responso che mi rigirava nella mente da un po' tempo. TUMORE.

E così è stato. “L'esame condotto sino al cieco ha evidenziato “ept a circa 20 cm. dalla rima anale interessante quasi totalmente la circonferenza del viscere per una lunghezza di circa 5 cm..Eseguite numerose biopsie.

Terapia consigliata: chirurgica” diceva in forma sintetica il foglio che mi è stato consegnato alla fine dell'esame. Tradotto: carcinoma alla giunzione sigma-retto.

L'Intestino.



L'intestino è la parte del tubo digerente che inizia dal piloro e termina con l'ano. Si divide in due parti fondamentali: **INTESTINO TENUE** e **INTESTINO CRASSO**. La porzione più stretta e relativamente lunga prende il nome di intestino tenue, l'altra molto più voluminosa e complicata, prende il nome di intestino crasso. Approssimativamente si può affermare che misura circa 8 mt, dei quali circa 6,5 mt fanno parte del tenue e 1,5 mt del crasso. La papilla o valvola ileale determina la separazione tra le due parti. Altra grande differenziazione tra le porzioni si riferisce alla conformazione della mucosa interna dell'organo: l'intestino tenue presenta una mucosa caratterizzata da villi intestinali che non ci sono nella mucosa dell'intestino crasso.

Intestino Tenue.

L'intestino tenue è un lungo tubo che si estende dal piloro alla valvola ileale. È molto flessuoso e di calibro pressoché costante. È qui che avvengono le fasi più importanti della digestione. Vi si riconoscono tre segmenti di diversa lunghezza: il duodeno, il digiuno e l'ileo.

Duodeno.

Il duodeno rappresenta un tubo piuttosto lungo che disegna nel suo percorso tre curvature che lo dividono in quattro porzioni. All'interno di questo segmento si riversano i succhi esocrini di fegato e pancreas che completano l'azione digestiva del succo gastrico (in particolare agendo sui glucidi) e ne trasformano il contenuto in chilo. Il duodeno inoltre svolge una funzione endocrina importante, ossia quella di assicurare la regolazione dei fenomeni digestivi e la coordinazione della secrezione gastrica, epatica e pancreatica. Il digiuno e l'ileo invece sono deputati principalmente all'assorbimento del digestato, grazie alla presenza di una mucosa riccamente vascolarizzata. Il duodeno nell'uomo misura circa 25 cm ed ha un diametro che varia da 3 cm a 4 cm.

Internamente il lume dell'organo presenta una mucosa rosso-bruna, molto diversa da quella dello stomaco che si presenta invece assai più chiara. Le sue pieghe sono nette e ad andamento circolare, e si mantengono durante la distensione. Man mano che dal duodeno si passa al digiuno la mucosa del primo assume gradualmente i caratteri della seconda. Nel lume duodenale, come già accennato, sboccano i condotti delle ghiandole accessorie all'apparato digerente: il fegato, il pancreas e la cistifellea.

Digiuno-Ileo.

Il digiuno-ileo è l'ultima porzione dell'intestino tenue, molto più mobile e lunga della prima. Le due porzioni (digiuno ed ileo) vengono trattate insieme poiché la differenziazione tra le due è spesso fittizia, tante infatti sono le caratteristiche comuni ai due tratti. In effetti però, soltanto la parte terminale dell'ileo differisce al digiuno, mancando le pieghe circolari che sono ben evidenti nel tratto precedente. Caratterizzanti di questo tratto sono i movimenti peristaltici che compie: ogni breve porzione infatti si contrae in maniera del tutto indipendente dalle altre. Altra caratteristica distintiva di questa porzione dell'intestino tenue è che all'interno della sua mucosa sono presenti dei noduli linfatici aggregati di dimensioni rilevanti denominati placche del Peyer. L'intestino tenue termina con l'ostio ileale che determina una sporgenza sulla cavità dell'intestino crasso.

Intestino Crasso.

È la parte del tubo digerente che fa seguito all'intestino tenue e termina con l'ano, orifizio mediante il quale si apre all'esterno. È divisibile in tre segmenti successivi: il cieco, il colon ed il retto, ai quali bisogna aggiungere il breve canale anale. Tranne quest'ultimo tratto, i precedenti presentano grandi analogie strutturali: in essi si completa la digestione, infatti l'assorbimento è molto elevato anche se la mucosa interna manca di villi. Il crasso presenta funzioni secrete, il muco prodotto ha lo scopo di diluire il contenuto intestinale e permettere l'estrazione dei principi nutritivi sfuggiti alle precedenti porzioni del digerente. Nella porzione terminale si accumulano invece i residui che verranno espulsi con la defecazione. Alla funzione assorbente si affianca una funzione digestiva vera e propria. Presenta una lunghezza di circa 1,6 mt nell'uomo. Si compone di una tonaca sierosa, una muscolare, una sottomucosa ed una mucosa interna, esattamente come per il resto dell'apparato.

Cieco.

Si presenta come un fondo cieco, da qui il suo nome, al limite tra l'ileo ed il colon. La sua particolarità è quella di essere provvisto di bozzellature e di tenie. Le prime derivano da importanti ripiegamenti della mucosa che si presentano esternamente come bozzellature separate da profondi solchi semilunari. Le tenie invece sono strutture dovute all'organizzazione dei fasci longitudinali di muscolatura della tonaca muscolare. La funzione di queste strutture è di tipo meccanico, infatti è permessa la peristalsi dell'organo. È situato nella fossa iliaca destra, e si compone di due parti: la parte principale di 6 centimetri di lunghezza circa, e l'appendice vermiforme.

Colon.

Il colon è lungo in media 1.3 mt con ampie variazioni individuali. Per il percorso effettuato, si distinguono quattro porzioni: il colon ascendente, trasverso, discendente, sigmoide. Il primo misura circa 15 centimetri e si estende dal cieco alla faccia viscerale del lobo destro del fegato, sulla quale lascia un'impronta. Il colon trasverso è lungo circa 50 centimetri e presenta una posizione variabile in funzione del fatto che è molto mobile. È in rapporto con fegato, cistifellea, stomaco e milza. Il colon discendente misura 25 centimetri ed è distinto in colon propriamente detto e colon iliaco in funzione della porzione che si considera. La struttura interna dell'organo non varia nelle due porzioni. Infine il colon sigmoide presenta notevoli variazioni individuali per quanto concerne la sua lunghezza, la quale mediamente si aggira sui 40 centimetri, ma può raggiungere anche gli 80. È situato all'entrata del piccolo bacino dove descrive una doppia inflessione. È molto mobile ed è sospeso dal mesocolon all'interno della cavità addominale. È in rapporto con le circonvoluzioni dell'ileo e con il retto e la vescica, nella donna anche con l'utero e i legamenti larghi.

Retto.

È la parte terminale dell'intestino crasso, è alloggiato nella metà dorsale del bacino e comunica con l'esterno mediante il canale anale. Dato il nome si capisce il suo andamento: non descrive alcuna circonvoluzione. La sua superficie esterna è liscia; si descrive una ampolla rettale nella sua parte distale, dovuta alla dilatazione del viscere a dare una specie di tasca. Internamente si ha una mucosa provvista di pieghe trasversali e longitudinali. Ha una lunghezza di 12 centimetri ed è direttamente accollato alla faccia ventrale del sacro e del coccige, senza alcuna presenza di legamenti sospensori. A seguito di un brusco restringimento del canale si ha la giunzione col canale anale, 2-3 centimetri dalla punta del coccige.

Canale Anale.

È l'ultima breve parte del tubo digerente che fa comunicare il retto con l'esterno, dove si apre con l'ano. È lungo circa 3 centimetri. Lo caratterizza il cambiamento di struttura del rivestimento interno e la presenza, nella sua parete, di un doppio sfintere, rispettivamente liscio e striato, la cui tonicità lo mantiene chiuso a riposo. In questa regione è bene ricordare i potenti muscoli che permettono le contrazioni dell'organo: i muscoli sfintere interno ed esterno dell'ano.

I pensieri si sovrapponevano con un ritmo incessante. Domande su domande , quasi sempre senza una risposta chiara o definitiva, considerazioni che avevano poco di concreto o di obbiettivo, perchè fondamentalmente ero solo all'inizio di un'esperienza mai provata prima di allora . Già ...mai avuto a che fare con forme serie di malattia prima di allora.....per fortuna....Ed allora la domanda delle domande: “Perchè proprio io?” Che è un po' come dire ...Dio cosa ho fatto di male per meritarmi questo? Una sorta di ricerca nel divino di quello che non troviamo nelle umane spiegazioni.

Ti viene spontaneo di pensare alla morte. Sei arrivato a 54 anni vivendo la vita in una maniera piuttosto normale , senza mai aver avuto problemi di salute, senza mai soffrire direttamente di patologie serie...Già, ma fino che si tratta di vedere malattie che riguardano altri non ci pensi in maniera così profonda e coinvolta come quando succede a te! E' stata una sensazione bruttissima, difficile da capire se non sperimentandola personalmente.

Il Cancro al Colon.

Il cancro al colon è una malattia ormai piuttosto comune, circa 1 persona su 15 (7% della popolazione) lo sviluppa nella vita; in alcuni casi è mortale tuttavia con una diagnosi precoce sono alte le possibilità di guarigione. Vediamo come nasce e come si sviluppa.

Il corpo si compone di cellule molto piccole, che crescono e muoiono regolarmente. Alcune volte le cellule si scindono e crescono senza controllo, causando uno sviluppo anomalo chiamato tumore. Se il tumore non invade il tessuto e le parti del corpo vicine, viene chiamato tumore benigno o non-canceroso. I tumori benigni non sono quasi mai pericolosi per la vita.

I tumori, e così anche il cancro al colon, in genere cominciano da una crescita a dismisura di cellule normali, che così prendono il nome di polipo. Le cellule in un polipo possono continuare a crescere fuori controllo e, se non monitorate, possono diventare cancerose. Quanto prima i polipi vengono scoperti ed eliminati, maggiori saranno le possibilità di evitare o comunque di curare il cancro.

Se un tumore invade e distrugge le cellule vicine, viene chiamato tumore maligno o cancro: il cancro può essere mortale. Le cellule cancerose possono diffondersi a diverse parti del corpo attraverso i vasi sanguigni e i canali linfatici.

Ai tumori vengono dati nomi differenti in base alla parte del corpo in cui essi si formano. Il cancro che comincia nel colon verrà sempre chiamato cancro al colon, anche se poi si diffonderà ad altre parti del corpo.

Benchè i medici possano individuare dove il cancro si è formato, la causa non può essere invece identificata: è buona norma, per chi ha dei parenti vicini che hanno sviluppato questa patologia, fare degli accertamenti per rilevare ogni possibile indizio precoce.

Le cellule contengono materiali ereditari o genetici, chiamati cromosomi.

Questo materiale genetico controlla lo sviluppo delle cellule: il cancro si sviluppa sempre da cambiamenti che si manifestano nei cromosomi, quando il materiale genetico in una cellula diventa anormale esso può perdere la capacità di controllare lo sviluppo della cellula. Improvvisi cambiamenti nel materiale genetico possono presentarsi per svariate ragioni e questa tendenza potrebbe essere ereditata. I cambiamenti nei materiali genetici potrebbero presentarsi a causa di un'esposizione ad infezioni, droghe, tabacco, sostanze chimiche, o altri fattori.

Le statistiche indicano che in più del 90 per cento delle persone affette, questa malattia è diagnosticata dopo i 50 anni di età. L'età media alla diagnosi è 72 anni.

Ma vediamo quali possono essere i segnali a cui prestare attenzione.

L'infiammazione continua del colon, la colite, può aumentare le probabilità di sviluppare il cancro al colon: le persone con la colite dovrebbero essere visitati regolarmente dal medico come buona regola preventiva.

I polipi sono escrescenze che si formano sulla parete interna del colon o del retto. Sono comuni nelle persone con un'età superiore ai 50 anni. La maggior parte dei polipi sono benigni (non cancro), ma alcuni polipi (adenomi) possono trasformarsi in cancro. In questo caso è buona regola sopra i 50 anni di età effettuare l'esame chiamato colonscopia. L'individuazione e la rimozione di polipi, che può essere effettuato durante la colonscopia, può ridurre il rischio di tumore.

I parenti stretti (genitori, fratelli, sorelle o figli) di una persona affetta da tumore al colon-retto hanno maggiore probabilità di sviluppare la malattia, soprattutto se il parente ha contratto il cancro in giovane età. Se più di un parente stretto ha una storia di tumore, il rischio è ancora maggiore.

Una persona che ha già avuto questo tumore in passato, può svilupparlo una seconda volta. Inoltre, le donne con una storia di cancro all'ovaio, all'utero (endometrio), o al seno hanno un rischio leggermente più elevato di sviluppare il cancro al colon.

Una persona che ha sofferto di una infiammazione al colon (come la colite ulcerosa o il morbo di Crohn) presenta un maggiore rischio di sviluppare il cancro per molti anni successivi.

Nessuno conosce le esatte cause del tumore del colon-retto ed i medici raramente capiscono perché una persona possa essere affetta da questa malattia e un'altra no. Certamente in questa epoca moderna tutti i vari tipi di composti tossici presenti nell'aria, nell'acqua, il cibo che è povero di nutrienti ma spesso è ricco di pesticidi, additivi chimici coloranti ecc., e cattive abitudini come il fumo hanno sicuramente inciso sull'aumento delle patologie tumorali

Ripensando a quello che era stato il mio modo di vivere degli ultimi anni non trovavo niente di significativo che mi facesse capire qualcosa di più. I miei pensieri erano una giostra continua. Se la patologia fosse ad uno stadio già avanzato...se l'operazione non dovesse andare bene...i miei familiari...morire così giovane.... avevo ancora tante cose da fare....la fine.....

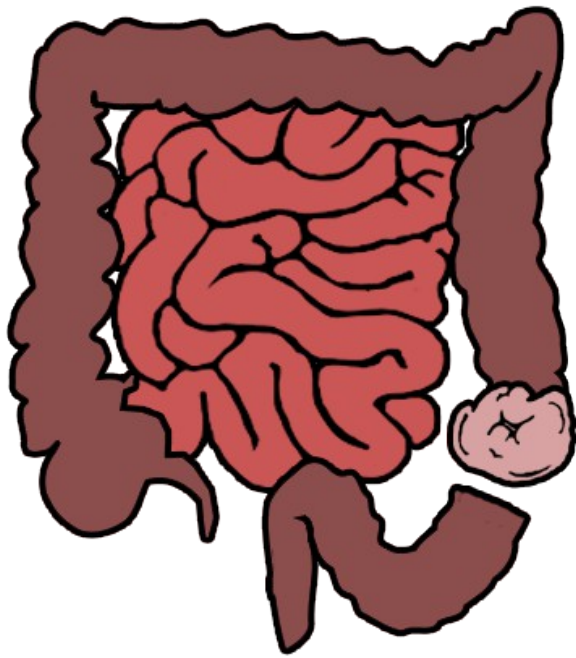
Ero in macchina e stavo tornando a casa, tutti questi pensieri che giravano per la mente erano la mia compagnia, come una radio che ti comunica parole continuamente. Ad un certo punto mi è salita da dentro una forza che non saprei descrivere, ma talmente potente che si è manifestata con un urlo fortissimo e dalla gola mi è uscito “Noooooooo!!! Nooooooooo!!! Io Voglio Vivereeeeeee!!!

Mi si sono drizzati tutti i peli, come succede agli animali, e in più la gola sembrava fosse stata grattata con la cartavetrata....Accosto la macchina al margine della strada e mi fermo per qualche minuto. Ho sentito il caldo confortante di lacrime che scendevano sulle guance.

Mi sono guardato per un momento nello specchietto interno della macchina.

Il “drago” era avvisato: la partita non l'avrebbe vinta tanto facilmente!!!

Ma comunque il passo successivo che dovevo affrontare era quello di parlare con il chirurgo che mi avrebbe operato. Devo dire in tutta sincerità che alla fine del colloquio mi sono sentito abbastanza rassicurato sul mio futuro a breve termine. Lui è stato molto chiaro, forse anche perché io, come diretto interessato, ho chiesto massima verità al riguardo. Mi ha spiegato a grandi linee come si sarebbe svolto l'intervento, rassicurandomi sul futuro. L'unica cosa che mi ha preoccupato è stata la probabilità di dover fare una deviazione all'intestino per l'espulsione delle feci. “Lo vedrò soltanto quando sto operando....se lo riterrò necessario dovremo fare la deviazione...magari soltanto per 2/3 mesi..” le sue testuali parole.



Colostomia.

A seconda della parte del colon dove si è formato il cancro, il chirurgo potrebbe dover creare un ano artificiale per rendere possibile la comunicazione del colon con l'esterno: questo intervento si chiama colostomia. In certi casi la colostomia può essere chiusa chirurgicamente qualche mese dopo. La parte del colon interessata dal cancro è rimossa chirurgicamente e la restante parte è riconnessa, o "anastomizzata", con le suture. Quando viene praticata la colostomia un sacchetto viene poi posto sopra l'apertura del colon verso l'esterno per raccogliere le feci ed il controllo intestinale è perso. Se è possibile il colon potrebbe essere riconnesso successivamente (di solito 3-6 mesi più tardi).

Tutto era deciso, il luogo la data e le modalità di preparazione all'intervento. Anche io ero deciso e convinto di quello che stavo facendo, e dopo aver messo al corrente della situazione i miei familiari, ho aspettato che arrivasse il giorno del ricovero.

La mattina dell'intervento mi sentivo abbastanza tranquillo. Certo che quando sono venuti a prendermi per accompagnarmi in sala operatoria un po' di ansia, innegabilmente è salita. Stare sotto quella enorme lampada, già disteso sul tavolo operatorio, mi ha fatto soltanto pregare che mi addormentassero il prima possibile.

Primo pomeriggio..... Riapro gli occhi..... Vedo il volto di mio figlio. Mi sorride e io gli rispondo con un sorriso. Qualche parola, con cui gli comunico di stare bene, e lui mi dice che è andato tutto bene. Alzo le lenzuola per vedere la mia pancia.....un lungo cerotto verticale dallo sterno al pube.....solo i drenaggi ma...niente deviazione!!!! Dio ti ringrazio.

Passano i giorni e io mi sento sempre meglio, compatibilmente con la situazione, che è quella di una importante operazione chirurgica. E siamo solo all'inizio di un percorso che sarà presumibilmente lungo ed impegnativo. Vengo dimesso dopo 9 giorni di degenza. Il decorso post operazione è andato bene e, secondo il parere dei medici, nei tempi giusti. Alle dimissioni segue un periodo di riposo a casa prima di eventuali altri controlli da fare, e una lettera di presa in cura da parte del centro oncologico di zona. Essendo risultato il coinvolgimento di 2 linfonodi da parte di cellule cancerose, è emersa ancor più evidente la necessità di fare un trattamento di chemioterapia per scongiurare eventuali metastasi in altri organi. Quella di fare un percorso prima chirurgico e poi farmacologico pesante come è la chemioterapia, sono o perlomeno sembrerebbero, azioni necessarie per sconfiggere delle malattie gravi come questa. Le statistiche sono lì a testimoniare che non per tutti funziona allo stesso modo. Comunque, dopo il colloquio con l'oncologa, è emerso che sarebbe stato necessario fare un ciclo di chemioterapia per circa 6 mesi con terapie ogni 14 giorni. Avrei cominciato da lì a poco.



Chemioterapia.

La chemioterapia consiste nell'impiego di particolari farmaci detti citotossici o antiblastici che hanno l'effetto di inibire la crescita e la divisione delle cellule tumorali fino a provocarne la morte.

La chemioterapia può essere attuata prima o dopo l'intervento. Nel primo caso si definisce neoadiuvante e ha l'obiettivo di ridurre le dimensioni del tumore e facilitarne l'asportazione con la successiva chirurgia. In questo modo si evita anche la necessità di una colostomia permanente. Talvolta la chemioterapia si combina con la radioterapia. La chemioterapia attuata dopo l'intervento si definisce adiuvante e può essere indicata per eliminare eventuali cellule tumorali residue e ridurre le possibilità di recidiva. Nella decisione di effettuare la chemioterapia adiuvante l'oncologo tiene conto di alcuni fattori quali il rischio che alcune cellule tumorali siano ancora in circolo nonostante il tumore sia stato completamente rimosso e analizzato al microscopio, la probabilità che la chemioterapia ha di eliminarle e gli effetti collaterali che può causare.

Le modalità di somministrazione della chemioterapia variano in funzione del tipo di tumore e dei farmaci usati. La più diffusa è la somministrazione per infusione endovenosa (e.v.) attraverso un ago-cannula o un catetere venoso.

Effetti collaterali.

Le reazioni alla chemioterapia variano da soggetto a soggetto, e se anche dovessero essere spiacevoli, di solito possono essere facilmente controllate con appositi farmaci. Alcuni pazienti sono in grado di condurre una vita abbastanza normale durante il trattamento, ma la maggior parte avverte un profondo senso di spossatezza e deve prendersela con molta più calma.

Gli effetti collaterali più comuni sono i seguenti:

ridotta resistenza alle infezioni: è dovuta al fatto che i chemioterapici provocano la morte delle cellule tumorali, ma al tempo stesso riducono temporaneamente il numero di linfociti e globuli bianchi;

anemia: è dovuta al calo dei globuli rossi. e si manifesta con profonda stanchezza e talvolta anche mancanza di respiro;

tendenza a sviluppare lividi o piccole emorragie: è la conseguenza di un calo delle piastrine;

nausea e vomito;

stanchezza: il senso di stanchezza e spossatezza che il paziente avverte durante e dopo la chemioterapia è spesso definito con il termine fatigue;

ulcere del cavo orale;

caduta dei capelli;

dolorabilità di mani e piedi: è un effetto legato alla somministrazione a lungo termine o continua tramite pompa del 5-fluorouracile. Il palmo e le dita delle mani e la pianta e le dita dei piedi sono dolenti e arrossati (cosiddetta sindrome palmare-plantare). Si può controllare con la somministrazione di vitamina A;

infertilità: è l'effetto permanente più comune causato da alcuni chemioterapici, ma non da tutti.

Nel periodo di riposo a casa ho cercato di passare il tempo cercando di avere più informazioni possibili sia sul cibo che su altri accorgimenti che mi sarebbero stati utili per affrontare i mesi successivi. Il ragionamento che facevo era che, anche prima che arrivasse a manifestarsi la malattia, a me sembrava di avere uno stile di vita corretto dal punto di vista dell'alimentazione . Poca carne, poco alcol, qualche sigaretta. Per il resto verdura e frutta ne utilizzavo tanta, pasta e riso mi piacevano....

Evidentemente, non so in quale percentuale , ma anche il mio modo di alimentarmi aveva degli errori o degli eccessi da correggere. Sia il web che i libri mi dato tante notizie al riguardo, a volte anche in contrasto tra loro, ma pur sempre utili come argomento di riflessione.

L'esigenza quindi di poter cambiare qualcosa è arrivata in modo prepotente, rendendomi determinato a fare di più di quello che avevo fatto fino ad allora. Inoltre la sofferenza, sia fisica che psicologica, in quel periodo mi hanno aiutato a non lasciare che le cose potessero succedere a caso, tutto doveva essere sentito e percepito a fondo, come se fosse l'ultima cosa da fare.

Le analisi e le visite di controllo si susseguivano con una certa continuità in quel periodo. Da un lato mi sentivo seguito e rassicurato ma dall'altro pensavo che era un po' riduttivo percorrere solo la via medica e farmacologica. Infatti non ho avuto grandi raccomandazioni sul mio modo di alimentarmi, fatta eccezione per alcuni consigli molto generici.



Alimenti protettivi e alimenti nocivi.

Gli studi scientifici hanno individuato gli alimenti che in qualche modo possono essere definiti "buoni", ovvero che aiutano a mantenere una buona salute, da quelli "nocivi" che, invece, possono far insorgere patologie serie nell'organismo.

Vediamo alcuni gruppi di **alimenti consigliati**.

I **cereali integrali** o i prodotti ottenuti con farine integrali sono molto utili nella dieta in quanto apportano buone quantità di fibre nell'intestino, limitano l'assorbimento di zuccheri evitando alti picchi nel sangue di insulina, la quale, può indurre la proliferazione cellulare attraverso la produzione di fattori di crescita.

In una dieta anticancro non possono mancare i **legumi**, fonti di importanti proteine e, contrariamente ai prodotti di origine animale, privi di grassi e soprattutto di conservanti.

Gli alimenti anticancro per eccellenza sono la **frutta** e la **verdura**, in quanto contengono una grande varietà di vitamine e antiossidanti, molecole che sono in grado di prevenire i danni alle cellule.

In questo gruppo una menzione particolare va ad aglio e cipolle, agli asparagi, ai carciofi, ai cavoli e tutte le crucifere in generale.

Il **pesce**, la **frutta secca** e i **semi oleosi** sono considerati importanti alimenti per il loro contenuto di omega 3 , acidi grassi che entrano nelle membrane delle cellule proteggendole da eventuali danni esterni.

Questi invece gli **alimenti da evitare o limitare**.

Gli alimenti che aumentano l'infiammazione e il rischi di cancro includono:

Lo **zucchero**.

Gli **oli raffinati**.

I **carboidrati raffinati**.

I **prodotti lattiero caseari convenzionali**.

Le **carni di allevamento intensivo**.

Le **carni rosse** in primis. Ricche di grassi saturi , si è visto che accrescono il rischio di sviluppare diabete, infarto, ipercolesterolemia, obesità e tumori. L'OMS, nell'ottobre del 2015 ha ribadito che "c'è una associazione probabile tra il consumo eccessivo di carne rossa e alcuni tipi di cancro".

Gli **insaccati** per i quali la pericolosità sarebbe rappresentata oltre che dalla presenza dei grassi saturi anche da quella dei conservanti. In particolare i nitriti e i nitrati, spesso utilizzati per la conservazione di carni in scatola e salumi, sono legati all'aumento di rischio di cancro.

I **pesci di grossa taglia**, come il **tonno** e il **pesce spada**, accumulano nelle loro carni una maggiore quantità di inquinanti come il mercurio, un metallo pesante, che nel nostro organismo danneggia le cellule provocando la comparsa di neoplasie.

Lo **zucchero** e la **farina bianca**, alimenti che sono sottoposti a molti processi di raffinazione; sono assolutamente privi di fibre che invece sono indispensabili per rallentare l'assorbimento dei carboidrati nell'intestino.

Le **bevande alcoliche**: La letteratura è ampia e generalmente concorde, l'alcol non è un nutriente essenziale e viene metabolizzato nell'organismo come un composto tossico.

A questo si possono aggiungere dei comportamenti errati che aumentano in maniera considerevole i rischi.

Il **fumo**: Una persona che fuma sigarette può avere un maggiore rischio di sviluppare i polipi e il cancro colon-rettale, soprattutto se associato all'alcol.

Poca **attività fisica**: la vita sedentaria e le cattive abitudini come la pigrizia contribuiscono in modo considerevole all'aumento di peso. E il grasso corporeo è l'anticamera di molte patologie.

Gli studi sono molti e dimostrano come all'aumento dell'attività fisica si abbassi il rischio di cancro al colon-retto. L'attività fisica protegge dal cancro al colon-retto.

Intanto era arrivato il momento di iniziare con la chemioterapia. Per iniziare però ho dovuto farmi inserire, con un piccolo intervento, il dispositivo per le flebo. Questo viene fatto per evitare che ogni volta venga messo l'ago in vena. E così la mia esperienza si è arricchita di nuovi particolari. Il cosiddetto PICC adesso me lo portavo addosso e la "farfallina" di accesso che avevo nel braccio vicino all'ascella, era nascosta da una benda elastica che a cose normali, essendo estate, stava sotto la manica della mia tshirt. Perfetto!!! Anche il lato estetico ha la sua importanza!

Dunque inizio e il mio nuovo calendario, fino ad allora fatto solo di riposo, passeggiate, visite di parenti ed amici, si arricchisce di questi appuntamenti a cadenza bisettimanale. Analisi del sangue il lunedì e, se i valori erano normali, terapia il martedì e il mercoledì.

I miei pensieri erano buoni anche se non sapevo ancora di preciso cosa mi aspettava. Tutto però stava procedendo bene e io ero ben presente nella situazione.

Quando sei lì in reparto sei insieme ad altre persone che come te sono lì per fare le cure.

Certo che si notavano i diversi atteggiamenti dei pazienti, chi era più riservato, chi molto sofferente, chi era più socievole, ma comunque si percepiva come una specie di energia di condivisione ... come se con lo sguardo ciascuno di loro volesse comunicare agli altri: "guarda che mi sto curando come te per lo stesso problema". Il contesto poi era tenuto in buona armonia dal lavoro dei medici e delle infermiere con la loro grande pazienza e la straordinaria umanità.

L'inizio è stato buono nel senso che tutta quella lunga lista di possibili effetti collaterali non si è manifestata. Eravamo solo all'inizio, ma qualsiasi effetto positivo, in una situazione del genere, è di buon auspicio e fa bene al morale.

Il martedì la terapia la facevo in ospedale e alla fine mi collegavano una specie di boccetta di plastica, che tenevo agganciata all'interno dei pantaloni, dove c'era il contenuto di chemio che mi sarebbe bastato fino a tutto il giorno seguente (mercoledì). Praticamente la terapia la facevo 1 giorno in oncologia e 1 giorno a casa. Buona anche questa novità che non mi aspettavo! Da un lato avevo questa boccetta di chemio che era con me per un giorno e una notte, ma nota positiva, il secondo giorno ero a casa anziché in ospedale!!! Imparavo ad apprezzare ogni minimo aspetto positivo. Evidentemente, essendo tanto il tempo a disposizione per qualsiasi riflessione, riuscivo a cogliere dettagli e sfumature in ogni cosa anche la più piccola ed all'apparenza di poca importanza.

Le figure professionali in ambito alimentazione.

Diamo uno sguardo alle varie figure che operano nel settore della nutrizione. Sostanzialmente sono 3: Il Dietologo, il Dietista, il Nutrizionista.

Il Dietologo ha una laurea in Medicina e Chirurgia, ed una specializzazione di quattro anni in Scienze dell'Alimentazione. Si tratta quindi di un medico, dotato di responsabilità cliniche che permettono di fare diagnosi di patologie e prescrivere farmaci e diete.

Il Dietista ha una laurea in Dietistica, che fa parte delle lauree sanitarie triennali della facoltà di Medicina e Chirurgia; è una figura sanitaria riconosciuta con un profilo definito, che può lavorare in un ambulatorio, in ospedale, nella ristorazione collettiva, nei percorsi di educazione alimentare per bambini e adulti. Per stilare una dieta per una persona affetta da patologie, necessita della prescrizione del medico, e non può prescrivere farmaci.

Il Nutrizionista invece è una figura che non ha un percorso strutturato, solitamente sono i biologi a qualificarsi "nutrizionisti" nel momento dell'iscrizione all'ordine, pertanto l'esercizio della loro attività è vincolato alla necessità di integrare le proprie competenze nell'ambito alimentare.

Tuttavia la nutrizione medica non ha sempre considerato le dimensioni psicoemotive, sociali e culturali del cibo, e possiamo tranquillamente dire che principalmente si è occupata di calorie, nutrienti ed esercizio fisico, rifacendosi ad una logica riduzionistica.

In ambito sanitario ogni comportamento o abitudine alimentare che si discosti dalla norma viene trattato clinicamente, senza intervenire su un piano educativo. La scienza medica convenzionale, come tutti abbiamo sperimentato durante un ricovero in ospedale o una convalescenza, prescrive una dieta a base di riso in bianco con pochi carboidrati e pochi grassi, carni magre o pesce bollito, in concomitanza con i farmaci.

Questo tipo di terapia alimentare in realtà produce solo un effetto dimagrante, senza riportare benefici reali alla salute.

Prendendo spunto dalla definizione di salute sancita dall'OMS nel 1948, secondo la quale "la salute è considerata non come semplice assenza di malattia, ma un completo stato di benessere fisico, psichico e sociale", anche in ambito scientifico si è delineato un nuovo concetto di salute, che si distoglie dal più classico modello biomedico come assenza di malattia. Pur tuttavia, fino ad oggi, la maggior parte degli interventi si è concentrata sul benessere fisico, senza tener conto che non basta occuparsi di salute attraverso l'assistenza sanitaria o le terapie farmacologiche, ma servono altri requisiti fondamentali di natura biopsicosociale.

Le giornate trascorrevano lente, scandite dal calendario dei 2 appuntamenti al mese che avevo per fare le cure di chemioterapia. Avendo sospeso l'attività lavorativa mi ritrovavo ad avere del tempo libero che cercavo di impegnare facendo molte passeggiate nella natura. Si avvicinava l'estate e con la stagione buona era ideale camminare lungo i sentieri delle colline che erano il contorno del piccolo paese dove abitavo. A volte scendevo lungo il corso di un torrente e mi sedevo sulle rocce che ne disegnava i margini e ne approfittavo per prendere un po' di sole. E' risaputo che l'esposizione al sole, ci fornisce la vitamina D. E poi un po' di sana abbronzatura mi faceva più che bene visto che ero un po' pallidino!!!!

In quel periodo leggevo molto, mi ero procurato tutta una serie di libri e manuali che parlavano di alimentazione, di abitudini salutari, di stile di vita corretto inerenti in gran parte alla situazione in cui mi ero venuto a trovare. Volevo sapere di più di quello che già conoscevo, era importante per me capire come affrontare quel periodo, e anche per il futuro, per migliorare gli aspetti che forse in passato avevo trascurato.

Ci doveva essere sicuramente tanto da scoprire su come concepire un modo salutistico, ideale per la vita, oltre quel poco che veniva raccomandato dai medici che parevano rispettare solo dei rigidi protocolli, peraltro uniformati e uguali per tutti.

Durante i mesi estivi, visto che il programma terapeutico stava andando bene, ho avuto modo di recuperare nuove energie sia fisiche che mentali tanto che ho anche ripreso gradualmente a lavorare. Riprendere il lavoro è stato, per così dire, l'aspetto della vicenda che mi ha fatto pensare di essere tornato "normale", di essere di nuovo efficiente e valido con una vita pienamente recuperata.

E qui termina il racconto, l'esperienza diretta con il cancro, di Francesco che abbiamo preso come "caso clinico" e che ha fatto, come ampiamente descritto, un percorso di tipo medico (accertamenti clinici, chirurgia e in seguito terapie antitumorali con farmaci chemioterapici).

Nei capitoli successivi gli argomenti che verranno trattati saranno tutti con un approccio Naturopatico.

Prenderemo il caso sopra menzionato del tumore all'intestino che sarà il fulcro per i nostri ragionamenti. Ma andremo anche ad evidenziare altri aspetti molto importanti e cioè quello che riguarda la gestione delle emozioni che spesso sono la causa dell'insorgere delle malattie.

Vedremo anche dove possiamo agire con indicazioni e suggerimenti adatti per una situazione del genere. Indicazioni di prevenzione nello spirito più puro della Naturopatia, ma anche, e questo sarebbe auspicabile, in sinergia come supporto e aiuto alle cure mediche.

PARTE SECONDA.

Parlando di cibo....

L'alimentazione deve essere la prima medicina per ognuno di noi e il primo cambiamento da attuare per migliorare lo stato di salute. Infatti molti dei disturbi più comuni partono proprio da errori alimentari perpetuati nel corso degli anni, ragion per cui la correzione alimentare è fondamentale e può portare benefici duraturi in tempi più o meno brevi.

Analizzando gli stili alimentari, voglio chiarire come il cibo possa essere il nostro più grande alleato di salute. Il cambiamento verso un'alimentazione più "naturale" è fondamentale e deve essere graduale, considerando la costituzione del soggetto, il luogo in cui vive, la stagionalità degli alimenti, la scelta di cibo ricco di nutrienti. L'aspetto che completa il tutto e che consente di considerare l'alimentazione come uno stile di vita, e non solo come una dieta passeggera, è sicuramente il nostro approccio mentale al cibo.

Mi sento di affermare che le eccessive rigidità costrizioni e limitazioni imposte dalle diete non fanno che allontanarci dal raggiungimento del nostro benessere: il cibo è una medicina, ma ognuno di noi deve ascoltarsi per scoprire l'alimentazione più adatta alla propria natura e costituzione. Iniziando a nutrirci con alimenti di qualità, naturali e ricchi di nutrienti, evitando quindi i cibi industriali, lavorati e raffinati, possiamo alimentarci secondo le nostre necessità così come ha previsto la natura e facendo del cibo la nostra prima medicina.

Il rapporto con il cibo viene modificato anche dalle profonde trasformazioni sociali del mondo contemporaneo. Anche il gusto cambia in ragione delle grandi produzioni di massa, seguendo le influenze della moda e risentendo oggi tremendamente dei messaggi dei mass media. La mancanza di tempo per la preparazione del cibo gioca un ruolo importante nella scelta di prodotti preconfezionati, surgelati o pronti, anche se talvolta si tratta più di una moda o di un'opzione dettata dalla comodità che da effettive necessità.

Anche i luoghi dove vengono consumati i pasti, la modalità di consumo ed il tipo di convivialità che si crea attorno al cibo si sono decisamente trasformati. Il cibo può essere consumato seduti al tavolino, in piedi al banco, al distributore automatico, ma soprattutto in fretta perché è già pronto. Di solito è morbido, quindi richiede una minima masticazione ed è servito in piccole porzioni pronte al consumo. Il tempo dedicato al pranzo è troppo poco per una corretta masticazione e di conseguenza per una buona digestione, ed inoltre i finger food sono molto conditi con salse ricche di grassi, farciti di ingredienti molto salati e con spezie piccanti, che rendono il gusto forte e gradevole, ma che non trovano lo stesso riscontro benefico nei processi fisiologici dell'organismo umano.

Tutto questo scenario riporta un deprecabile danno sia all'organismo in termini di alterazioni biologiche e chimiche, ma anche al benessere psicologico.

Inoltre la possibilità di accedere al cibo in ogni momento della giornata incentiva i consumi di cibi o bevande pronte, generando un domino di effetti collaterali sulla salute della popolazione, espressa in termini di diffusione di patologie legate alla sfera alimentare, come diabete, obesità, malattie cardiovascolari, fino a gravi forme di neoplasie.

Parlare di alimentazione oggi significa oltrepassare le convenzioni scientifiche, che inseriscono i programmi alimentari entro la prospettiva frammentaria che fa capo alla medicina allopatica, andare oltre i fanatismi moderni appannaggio di una recente industrializzazione, che attecchiscono in particolare sulle giovani generazioni, recuperare e diffondere valori e significati di una cultura alimentare basata sul mantenimento, sviluppo e prevenzione della salute.

La relazione tra alimentazione e socialità è decisamente vincolante al giorno d'oggi. La regolazione dell'assunzione di cibo oggi riveste una grande attenzione, vuoi che abbiamo a disposizione un'infinità di cibi diversi da scegliere, e non si tratta più, come per le generazioni dei nostri nonni, di procacciarsi il cibo per non soffrire la fame per sopportare guerre e carestie. I riflettori sono sempre più puntati su questo argomento, perché la popolazione è sempre più interessata a tematiche ecologiste e salutiste anche a causa di una sempre più ampia diffusione di patologie molto spesso legate allo stile di vita moderno.

Oggi si assiste tuttavia ad una sempre più ambivalente relazione con il cibo, soprattutto da parte delle giovani generazioni. Da una parte la socialità tra amici e colleghi è sempre più condivisa durante i momenti in cui si consuma il cibo, e sempre meno in ambienti familiari, e dall'altra vi è una contraddizione di fondo rispetto alla relazione personale che ciascuno ha con il cibo, influenzata da modelli di ideale estetico snelli, tonici e palestrati.

Oggi vi è un'ostentazione nei confronti dell'apparire che trasforma il corpo in un mezzo privilegiato con cui si ritiene di poter essere giudicati ed apprezzati. Nella nostra società l'aspetto fisico ha una predominanza importante ed avere un bell'aspetto è imperativo.

Oggi non si può più essere brutti perché la cultura estetica ha deciso che la bellezza è il canone elettivo di socializzazione. Ed allora si cerca di acquisire quelle caratteristiche estetiche ispirate ad icone di bellezza a prescindere dal proprio personale aspetto fisico.

In particolare la magrezza è considerata condizione essenziale per far parte di un gruppo, come canone estetico prevalente, soprattutto per le donne che sono maggiormente vittime di modelli di bellezza irraggiungibili e quindi vivono in modo più difficoltoso il loro rapporto con il cibo.

Il Cambiamento Alimentare.

Nel contesto di questo lavoro è fondamentale considerare tutti gli aspetti che coinvolgono la relazione con il cibo. Nel panorama attuale la scelta di una dieta diventa compito assai arduo, poiché ci si imbatte in promesse miracolose di diete "fai da te" diffuse attraverso il passaparola, piuttosto che da celebri personaggi che si immolano alla causa nutrizionista, o maestri che creano veri e propri movimenti alimentari. Prima di tutto impostare un nuovo programma alimentare implica la predisposizione di un individuo ad un cambiamento, ed è proprio per questo che egli va accompagnato in questo passaggio, attraverso un approccio educativo. Proprio le diete oggi sono divenute un fatto sociale, a causa dell'abbondante propaganda illusoria che promettono risultati eccezionali.

Ma che cosa è una dieta e quali sono le motivazioni che entrano in gioco per le persone che decidono di mettersi a dieta? Anche in questo caso è utile ricorrere all'etimologia del termine dieta, che è da ricondursi al greco "diaita", ovvero modo di vivere, ed al latino "dies", che significa giorno. Nell'antica Grecia la dieta era quindi uno stile di vita volto alla salute che prevedeva regole che disciplinavano ogni aspetto della vita quotidiana, dall'esercizio fisico all'alimentazione, al riposo. Non si trattava quindi di una restrizione alimentare transitoria, ma di un vero e proprio stile di vita.

Tra le motivazioni che stimolano il soggetto a modificare il proprio regime alimentare, vi è un fattore estetico che gioca un ruolo determinante e costituisce spesso l'unica sollecitazione importante. Molto più spesso la dieta diventa in realtà un fatto di moda, che suggella modelli estetici di magrezza e tonicità muscolare, fatta esclusione per coloro che decidono di intraprendere un nuovo regime alimentare per questioni di salute. In quest'ultimo caso vi è naturalmente una spinta motivazionale più vicina al bisogno primario di sopravvivenza, ed è in queste situazioni che spesso si ottengono grandi cambiamenti, derivanti in buona parte dalla paura che la patologia degeneri a causa di cattive abitudini alimentari.

Uno sguardo al passato....

Già nel IV sec a.C. Ippocrate, nel suo trattato "Antica Medicina", faceva coincidere la nascita della medicina con la capacità di distinguere l'alimentazione dell'uomo sano da quella dell'uomo malato e scriveva "Non sarebbe stata scoperta l'arte medica, né sarebbe stata ricercata se avesse giovato ai pazienti lo stesso regime e l'ingerimento delle stesse sostanze che mangiano e bevono i sani. Spinti da questa necessità gli uomini si ingegnarono a trasformare e produrre il cibo bollirono, colsero, mescolarono e temperarono le sostanze forti e intemperate, con quelle più deboli, conformandole alla natura dell'uomo".

Per 2500 anni, e praticamente fino alla metà del XX secolo, in Occidente il medico aveva sempre prescritto regimi dietetici come parte integrante della terapia, passando dalla centralità dell'orzo secondo la tradizione di Ippocrate, ad una dieta basata sulla triade brodo di carne, pane bianco e vino rosso risalente alla fine del XIX secolo. Fu a partire da questo periodo storico che il medico, invece, cominciò a dare delle proscrizioni, ovvero privazioni di alimenti a seconda della patologia individuata (come ad esempio l'abolizione degli zuccheri nella dieta dei diabetici).

Negli anni '60 e '70 del secolo scorso vi fu il trionfo eclatante della medicina riduzionista e della biologia, il cui modello prevale ancora oggi, che eluse inevitabilmente l'alimentazione dalle attività di competenza medica, considerandolo uno strumento obsoleto, destinato a scomparire.

In realtà i decenni successivi hanno riservato sorprese di portata mondiale. Nel 1997 due importanti associazioni americane di ricerca sul cancro (American Institute for Cancer Research ed il World Cancer Research Found) pubblicarono un grosso volume che riportava la sintesi di oltre 50 anni di studi epidemiologici e di ricerca su alimentazione e cancro, cui parteciparono i massimi esperti mondiali.

In questo lavoro, per la prima volta, si distinguevano cibi che aumentano e che diminuiscono i fattori di rischio nei confronti del cancro e delle malattie cardiovascolari. Fu con questo esempio che la medicina tornò a lavorare sull'alimentazione come modulatore della bilancia salute/malattia, e riemerse il valore del cibo come prima prevenzione. Questo recupero della centralità del cibo nella prevenzione viene espresso anche nel documento diffuso nel 2003 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità rispetto a "Dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche" in cui si legge " la nutrizione è venuta alla ribalta come un'importante, modificabile, causa determinante di malattie croniche (...) c'è una crescente evidenza scientifica che dimostra che modificazioni dietetiche hanno forti effetti, positivi e negativi, sulla salute nell'arco della vita".

La Naturopatia: Un po' di storia.....

Il termine "Naturopatia" è di origine recente. Risale all'incirca al 1900. Il suo significato si può tradurre con "Empatia con la Natura"

Andando indietro nel tempo si può affermare che molte delle terapie che venivano adottate erano di origine naturale o avevano a che fare con gli elementi della natura (aria, acqua, fuoco, terra).

Vediamo un po' di cronologia :

In primis come non parlare di Ippocrate (460 a.C.- 370 a.C.).E' stato il fondatore della medicina scientifica, in quanto fu l'iniziatore dell'osservazione clinica obiettiva, che liberò la medicina da ogni concezione magica o religiosa. L'approccio naturopatico di Ippocrate è nelle sue convinzioni. La scuola di Cos ritiene che la malattia è in realtà solo una e che non esistano cure specifiche per tutti i diversi sintomi che si manifestano nel soggetto. L'unico rimedio è lasciare che il corpo guarisca da solo, che l'organismo si liberi dalle tossine e si purifichi, se messo in condizione di farlo. Riassumendo, è l'approccio del "non nuocere" della scuola di Cos, opposto a quello allopatico della scuola di Cnide. La filosofia medico-naturalista di Ippocrate trova terreno fertile nel bacino del Mediterraneo e nel Medio-Oriente allora conosciuto. Col passare del tempo, le teorie e le tecniche naturopatiche si arricchiscono di contributi sempre più validi, grazie anche all'operato di diversi personaggi tra cui Celso(14 a.C – 37 d.C.), Razhes (864 – 930), Avicenna (980 – 1037), Paracelso (1493 – 1541) e Ambroise Pare(1510 – 1590).

Ma è solo a partire dal Settecento, grazie all'abate Kneipp che si definiscono le precise connotazioni della Naturopatia. Il periodo del romanticismo Tedesco mette la natura al centro, realtà organica e non più meccanica, dotata di una propria spiritualità. Le pratiche mediche del tempo non riuscivano a curare molte malattie, aggravando sempre più le condizioni dei soggetti. In questo scenario, la Naturopatia acquisì grande importanza e considerazione, in contrapposizione alla medicina allopatrica.

La storia della Naturopatia in età moderna brilla dell'operato di diverse figure. Hermann Boerhaave(1668 - 1738), promotore dei bagni super-calorici, fu celebre in tutto il mondo. Sempre in Francia, Paul Joseph Barthez (1734 – 1806) mette a punto la dottrina del Vitalismo, base filosofica della Naturopatia. La facoltà di medicina di Montpellier, accoglierà tali insegnamenti. Francois Broussais (1772 – 1838) si oppone ai "diagnostici", rispolverando il principio di uniformità dei trattamenti per tutti i sintomi, proprio come Ippocrate.

Armand Trousseau (1801 – 1868) sperimenta, attraverso numerose esperienze, i meccanismi di autoguarigione, nozione molto discussa all'epoca di Pasteur. Nonostante questi validi contributi, la Naturopatia perde gradualmente terreno in Francia, a causa dei chimici e delle teorie di Pasteur.

I paesi anglosassoni, invece, resistettero all'invasione della chimica, conservando una forte corrente naturopatica.

Qui i nomi sono di rilievo. Si possono citare: Sebastien Kneipp (1821 – 1897), Khume e Schrott per la Germania; Henry Lindlahr (1862 – 1924) e Harry Benjamin per l'Inghilterra; Benedict Lust (1872 – 1945); Dalla Germania e dall'Europa, la Naturopatia varca i confini dell'oceano, tanto che a coniare la parola "Naturopatia" è John Steel, un medico di New York. Siamo nel 1900. Steel crea un termine per indicare la "via" terapeutica indicata dalla natura, il sentiero naturale che porta al benessere. La tradizione naturopatica ha conservato il predominio sulla medicina scientifica fino agli anni '30. L'avvento della chimica, delle teorie del Nobel Pasteur e dell'industria farmaceutica, portarono a una serie di leggi che consegnarono la salute dei cittadini solo alla medicina scientifica che diventava dunque "ufficiale". Come se ciò non bastasse, la Naturopatia subì un consistente declino dopo la seconda guerra mondiale, quando gli antibiotici dimostrarono di essere molto più efficaci delle cure naturopatiche. L'integrazione di criteri scientifici nel metodo, negli anni '50 permise di riprendere terreno.

La visione Naturopatica.

Un percorso alimentare va ben oltre il semplice calcolo delle calorie o l'obiettivo del dimagrimento. Occorre conoscere la composizione e la qualità nutrizionale del cibo, ed è altresì fondamentale sapere quali sono gli effetti negativi e positivi esercitati dall'alimento nell'organismo, in relazione alla natura delle sostanze organiche che lo costituiscono. Oltre a questi aspetti biologici e chimici della nutrizione, tuttavia è indispensabile tener conto delle componenti psicologiche e culturali. Può verificarsi infatti il caso in cui il soggetto dimostri una reale motivazione ad un cambiamento alimentare, e pur tuttavia questo non sortisca l'effetto desiderato in quanto la sua parte più intima e profonda lo rifiuta, generando reazioni negative.

Ecco perché ciò che caratterizza ulteriormente la professionalità del Naturopata, è la ricerca di soluzioni nella conduzione dello stile di vita, ed in particolare, nel comportamento alimentare, valorizzando gli aspetti educativi e culturali che includono lo studio e la pratica del corpo umano entro una visione olistica.

Per fare ciò al professionista occorre dotarsi di un reale interesse per il bene dell'individuo, di una capacità empatica e comunicativa, di una predisposizione ad intuire lo stato psicologico di chi si trova in difficoltà, dell'abilità a motivare e seguire un percorso mettendo al centro la persona.

E' fondamentale un colloquio attivo e costante che si proponga di comprendere la relazione dell'individuo con il cibo, valorizzando tutti gli aspetti che ne fanno parte.

Il Naturopata, infatti, non considera solo l'aspetto biofisico, ma quello dell'intero microcosmo umano, inteso come risultato di un articolato equilibrio di mente, corpo e spirito inserito in un ambiente.

E' pertanto necessario non trascurare pensieri, emozioni, speranze, aspettative, desideri della persona, ma anche tutto quanto tocca i vari aspetti del suo stile di vita, abitudini quotidiane radicate nel vissuto e che influenzano il suo stato di benessere psicofisico, come orari di lavoro, situazione familiare e relazioni sociali, condizioni economiche, qualità del sonno, periodo della vita che sta affrontando, oltre a tutti quegli schemi che risultano un semplice perpetuarsi nel tempo di azioni sbagliate.

In ciascun individuo, in realtà, vi sono informazioni registrate a livello mentale, dove sono contenute le esperienze vissute o quelle ereditate dalla propria famiglia, i valori, le regole, i ricordi o le memorie inconscie, oltre a quello che più diffusamente Jung chiamava "l'inconscio collettivo", ovvero quei contenuti appartenenti alla grande mente collettiva di ordine planetario che unisce tutti gli uomini. Il rapporto con il cibo esprime un bisogno di amore, che è quanto di più profondo e fondamentale vi sia nella natura umana. Amore come sentimento, al pari della rabbia, della solitudine, della tristezza. Il significato della parola emozione indica qualcosa che muove, proprio come il sangue nel corpo.

Si può affermare quindi che è il corpo a manifestare le emozioni, e le emozioni si esprimono nel corpo. Dal momento che il cibo è nutrimento per il corpo, anche con il cibo si vivono e si muovono le emozioni. Quindi il rapporto con il cibo può rappresentare, in termini alchemici, la trasmutazione di un'emozione intangibile nella materia. Sottovalutare il linguaggio del corpo significa quindi mantenere una distanza di sicurezza dai propri sentimenti e vivere "nella testa". Come prima fonte di amore e di nutrimento si individua la figura materna, fortemente unita agli archetipi di Madre Natura e di Madre Terra. Si vuole sottolineare anche il significato di madre intesa come "madre interiore", ovvero quella parte di sé che guida e dà amore e nutrimento. La madre interiore raccoglie le informazioni utili a ciascuno usandole per condurre l'individuo verso la sua piena realizzazione, poiché è sempre in sintonia con i propri bisogni. Reprimendo i propri sentimenti non si è in grado di trovare la propria guida e non si sviluppa una madre interiore adeguata. La madre interiore è la metafora per qualsiasi forma di nutrimento; può rivelarsi a tratti eccessivamente indulgente, oppure volubile ed irascibile, severa e punitiva, o al contrario iperprotettiva e permissiva, ed ogni tipo di relazione si esprime anche attraverso la relazione con il cibo.

Compito del Naturopata è in primo luogo tenere conto del bagaglio che ogni persona porta con sé, senza giudicare, senza imporre un cambiamento assecondando solo la propria visione, senza criticare il percorso compiuto dal soggetto per raggiungere i propri obiettivi; l'operatore è chiamato ad utilizzare un linguaggio delicato, assertivo, attingendo alle proprie intuizioni, ad accogliere e sollecitare la capacità interiore di ciascuno di guidare e dare nutrimento a sé stesso, non solo per la propria sopravvivenza, ma per coniugarle con l'esperienza della propria vita.

Per il professionista allora sarà una priorità attingere alle risorse del femminile quali l'intuito, l'accoglienza, l'introspezione.

L'intuito come conoscenza che va oltre la percezione fisica e non dà valore solo a ciò che è logico e può essere elaborato dalla mente razionale, è una riserva profonda di conoscenze che sono unite alle forze creative dell'universo che risiedono fuori e dentro ognuno di noi, portandoci ad un livello di comprensione più alto dal quale la mente razionale è esclusa.

L'accoglienza che è sostenuta da quella vivace capacità di amare, che apre la porta del cuore all'altro, attraverso cui si dona nutrimento, assistenza e cura, e che richiama inclusione ed integrazione dell'altro fuori di noi.

Ed in ultimo l'introspezione, quella capacità di guardare dentro, il coraggio di esplorare il proprio mondo interiore, abbattendo le dighe che bloccano il naturale fluire dell'energia e delle emozioni, per recuperare un contatto più naturale e spontaneo con sé stessi.

In tale prospettiva il principale responsabile è l'individuo stesso, pertanto ne deriva una presa in carico della propria salute, dove le parole chiave sono consapevolezza ed ascolto di sé.

Saranno proprio la consapevolezza e l'ascolto di sé ad indirizzare l'individuo verso le sue emozioni più profonde. Ma cosa vuol dire la parola emozione?

Emozione: dal latino *emovére* cioè smuovere, portare fuori.

La reazione emotiva coinvolge sia la mente che il corpo. Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o acquisiti.

In Psicosomatica le emozioni primarie sono: rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, disprezzo, disgusto.

Il Naturopata, attraverso il dialogo con il proprio cliente, dovrà essere in grado di far osservare ed accogliere le emozioni, soprattutto quelle negative, che evidentemente hanno creato un danno fisico.

Praticamente tutte le emozioni non accolte o non ascoltate, che il corpo ha somatizzato facendo insorgere una malattia.

Raffrontando le immagini di intestino e cervello, possiamo vedere bene la straordinaria somiglianza anatomica e funzionale tra loro. Come il cervello, anche l'intestino è dotato di un sistema nervoso (enterico) costituito da una fitta rete di neuroni ed è costantemente in comunicazione con gli emisferi cerebrali ma, contemporaneamente, è autonomo e indipendente.

Il nervo vago è il ponte deputato al trasporto delle informazioni dall'intestino al cervello.

Le neuroscienze parlano di un vero e proprio asse pancia-testa, con il dominio della pancia: l'intestino può pensare, prendere decisioni, provare sensazioni in modo autonomo dal cervello, ma qualunque emozione o stress che coinvolge il "primo cervello" influenza inevitabilmente la salute e il benessere del "secondo cervello", e viceversa.

In altre parole, tutti gli eventi della nostra vita vengono elaborati ad entrambi i livelli: se il livello "alto" non riesce ad affrontare del tutto un problema, quello "basso" gli viene in soccorso, a modo suo, con il suo linguaggio biologico, mandando dei segnali di disagio, difficoltà o malessere.

Compito del Naturopata è spostare il focus del soggetto dalla patologia alla salute, ovvero promuovere stili di vita che generino salute, risvegliando la forza innata dell'organismo di mantenere l'omeostasi e l'equilibrio come condizione indispensabile per la vita.

Per arrivare a questo però il passaggio dalla "zona d'ombra" delle emozioni negative è, per così dire, necessario.

Sempre la psicosomatica asserisce che in tutti i soggetti caratterizzati da atteggiamenti e tratti emozionali ben definiti, quali accondiscendenza, conformismo, ricerca costante di approvazione, passività, scarsa assertività, tendenza a reprimere emozioni come rabbia e aggressività, sono profili di personalità inclini ad ammalarsi di cancro.

A questi possiamo anche aggiungere il troppo perfezionismo, la difficoltà ad esprimere in modo diretto i propri bisogni, la tendenza ad autocolpevolizzarsi. Ci sono quindi svariati indicatori che possiamo tenere in considerazione come linea guida durante il colloquio con il nostro cliente.

Dopo di che l'intuito e le capacità del Naturopata entrano in gioco per far sì che il cliente, attraverso delle domande, possa far emergere quegli aspetti caratteriali ed emotivi che lo hanno portato ai disagi prima, e alla malattia successivamente.

Le emozioni sono segnali di disagi interiori, espressioni della parte più profonda del nostro essere, quella che viene chiamata anima. Una volta individuate, andranno accolte senza giudizio, accettate per quello che sono, osservate in maniera neutra, onorate come la parte più saggia di noi. E' da lì che bisogna partire. In questo modo riusciremo ad aumentare la consapevolezza ed essere in contatto con la nostra "guida interiore".

Il Naturopata, in seguito, suggerirà un programma specifico, costruito "ad personam", secondo la costituzione e le predisposizioni del soggetto, le sue abitudini e le sue necessità, oltre che dal suo stato di salute, attivando una disintossicazione profonda dell'organismo per rimuovere le scorie che hanno appesantito il corpo e dato origine a processi infiammatori o di accumulo di tossine. Uno dei compiti principali del Naturopata è quello di accompagnare l'individuo nell'attivazione di un sistema di drenaggio emuntoriale, facendo confluire le tossine sugli organi emuntori più idonei, al fine di espellere gli scarti organici, ed accendere il vitalismo della persona.

Si tratta quindi di una consulenza con una finalità preventiva e/o conservativa. Il Naturopata si avvale di strumenti che agiscono profondamente ed in maniera efficace su un piano energetico e sottile, come la Floriterapia di Bach, la Fitoterapia, gli oligoelementi, gli oli essenziali, le depurazioni nonché di tecniche come la Riflessologia plantare, il Reiki, senza dimenticare le grandi risorse di conoscenza che provengono dalla Medicina Tradizionale Cinese, dalla Medicina Ayurvedica Indiana, dalla Medicina Mediterranea.

Riferendoci alla patologia di cancro all'intestino di Francesco, argomentato nella prima parte e attingendo dagli strumenti che abbiamo a disposizione, verranno suggerite alcune metodiche che la Naturopatia ci mette a disposizione, con l'obiettivo principale di dare una proposta rieducativa adeguata alla persona, affinché essa stessa possa comprendere come ripristinare la sua energia vitale.

Gli organi della depurazione.

La Naturopatia ha da sempre posto in grande rilievo un aspetto basilare che influenza la nostra salute; in un certo senso si potrebbe definire il rovescio della medaglia....e cioè la Disintossicazione, o in altre parole, la capacità che il nostro organismo ha di eliminare le tossine. Ogni nostra cellula, oltre che di una corretta nutrizione, necessita di una adeguata ed efficiente disintossicazione da tutte quelle sostanze nocive che le impedirebbero di compiere al meglio le molteplici e complicate funzioni per le quali è preposta. Non a caso qualsiasi intervento "naturopatico" per essere pienamente efficace ben difficilmente può prescindere da una fase di profonda depurazione dell'organismo.

Cerchiamo di conoscere più da vicino gli organi implicati nei processi di disintossicazione dell'organismo. Essi sono:

- IL FEGATO.
- L'INTESTINO.
- I RENI.
- I POLMONI.
- LA PELLE.

Qualche cenno riguardante l'anatomia e la fisiologia, poi ci soffermeremo sulla parte funzionale che è quella più inerente al tema. Quindi analizzeremo il ruolo che svolgono a difesa della nostra salute e soprattutto cosa succede quando si presenta una situazione di squilibrio funzionale.

Il Fegato.

Il Fegato è la più voluminosa ghiandola annessa al tubo digerente; è un organo molto complesso che svolge un ruolo chiave in gran parte dei processi metabolici, primo fra tutti la detossificazione. Il Fegato neutralizza una vasta gamma di sostanze chimiche tossiche, sia endogene sia esogene. Esiste uno stretto rapporto tra il fegato e l'intestino in quanto attraverso la vena porta dall'intestino passano al fegato le sostanze nutritive per essere metabolizzate ma anche arrivano sostanze di rifiuto che devono essere detossificate. D'altra parte il fegato riversa la secrezione della bile nell'intestino e ne consegue che squilibri del fegato hanno ripercussione sull'intestino e viceversa. Una delle funzioni principali del Fegato consiste nel filtraggio del sangue che avviene in diverse fasi piuttosto complesse. Quasi due quarti del sangue che circola nel nostro organismo passa ogni minuto attraverso le cellule epatiche per essere purificato. Il filtraggio delle tossine è un processo di vitale importanza in quanto il sangue proveniente dall'intestino contiene grosse quantità di batteri e di altre sostanze tossiche. Dopo essere stato detossificato il sangue passa nella circolazione sanguigna generale.

In sintesi la funzione di depurazione del sangue svolta dal Fegato si esplica attraverso questi processi:

- uccide i microrganismi e i virus e neutralizza le loro tossine;
- inattiva e scarica tutte le sostanze tossiche assunte dall'organismo, quali additivi alimentari, minerali pericolosi, medicinali, inquinanti ambientali ecc...;
- estrae dal sangue le sostanze di scarto e i residui del metabolismo cellulare;
- elimina le scorie derivanti da fermentazioni e putrefazioni intestinali.

Il funzionamento corretto di questi processi è particolarmente importante per quanto concerne la prevenzione del cancro. Si ritiene infatti che il 90% dei casi di cancro siano dovuti agli effetti dei cancerogeni ambientali contenuti nel fumo della sigaretta, negli alimenti, nell'acqua e nell'aria, unitamente ad una carenza di determinati nutrienti di cui l'organismo necessita per garantire il funzionamento corretto dei processi di detossificazione e del sistema immunitario.

Altro processo di detossificazione viene svolto dalla sintesi e dalla secrezione della Bile la quale funge da vettore per molte sostanze tossiche che vengono riversate nell'intestino, dove la bile ed il relativo carico tossinico saranno assorbiti dalle fibre ed escrete. Una dieta povera di fibre dà luogo ad uno scarso legame di tossine ed al loro fatale riassorbimento. Questo problema è aggravato se i batteri intestinali modificano le stesse tossine creando dei composti molto dannosi. La Bile prodotta dalle cellule epatiche viene depositata nella Colecisti per essere riversata nell'intestino tramite il Coledoco che si apre al Duodeno e rappresenta la via permanente di eliminazione delle tossine verso l'emuntorio intestinale. Il deflusso della bile avviene in modo difficoltoso quando: 1)-il fegato lavora a rilento ed è affaticato per eccessi alimentari; 2)-la bile è troppo densa o carica di sostanze di rifiuto; 3)-la colecisti ha perso la sua elasticità.

L'Intestino.

Non è esagerata l'affermazione di chi sostiene che buona parte dei processi patologici hanno origine da una cattiva funzionalità dell'apparato digerente. In effetti dopo aver subito una prima trasformazione digestiva nella bocca e nello stomaco, è nell'Intestino che gli alimenti che noi ingeriamo completano la loro trasformazione ai fini dell'assorbimento o dell'eliminazione. E' proprio qui che si combatte la lotta tra l'assorbimento dei nutrienti e l'eliminazione delle tossine. Più precisamente è nell'Intestino Tenue che le sostanze nutritive ne attraversano la parete e penetrano nella ricca rete di capillari. I capillari riunendosi formano la vena porta che a sua volta conduce al fegato le varie sostanze nutritive prelevate dal bolo alimentare; il fegato, come abbiamo già visto, dopo averle sottoposte a diversi processi metabolici li distribuisce nuovamente all'organismo affidandole alla circolazione sanguigna.

La mucosa intestinale agisce da filtro lasciando passare le sostanze utili all'organismo mentre le grosse molecole mal decomposte e i residui tossici sono costretti a restare nell'intestino e ad essere convogliate nell'ultimo tratto dello stesso e cioè nel Colon.

Purtroppo può accadere che a causa dell'alimentazione a volte inadeguata o anche per altre cause, queste mucose siano infiammate o addirittura danneggiate in certi punti e lascino penetrare anche diverse tossine attraverso le loro pareti. Si tratta di pareti divenute porose e che possono diventare la porta d'ingresso verso l'ambiente interno di scorie e sostanze che altrimenti sarebbero state espulse. Le cause come abbiamo detto possono essere molteplici; il cibo mal digerito e consumato in quantità eccessiva o qualitativamente inadatto irrita le mucose intestinali; l'associazione errata di alimenti di difficile digeribilità provoca fermentazioni e forte produzione di sostanze tossiche. Ma se le cause possono essere diverse il risultato è sicuramente un grave danno per tutto l'organismo per due ragioni; da una parte i nutrienti non vengono assorbiti e quindi assimilati in modo ottimale e invece il rovescio della medaglia se vogliamo è ancora peggiore.....le sostanze tossiche che dovrebbero essere eliminate entrano in circolazione, appesantiscono il lavoro del fegato e contribuiscono a far aumentare l'inquinamento degli "umori" e cioè di tutti i liquidi circolanti che poi intaccano tutti i tessuti. Nel Colon avvengono le ultime trasformazioni ed è soprattutto la nutritissima ed importantissima flora batterica intestinale a farla da padrone. Nel Colon la digestione è quasi nulla poiché la mucosa non produce enzimi, tuttavia in esso avviene l'assorbimento dell'acqua per cui, la massa ulteriormente disidratata e ricca di sostanze non digerite da origine alle feci. Nell'intestino crasso o colon avvengono processi fermentativi e putrefattivi dovuti all'azione della flora batterica e avviene anche la degradazione delle fibre alimentari. Ma anche la mucosa del Colon è molto vascolarizzata e ne consegue che in caso di stitichezza, e quindi quando il transito del "materiale" è rallentato e rimane a lungo a contatto della sua mucosa, succede che le tossine vengano anche qui riassorbite con ulteriore intossicazione di tutto l'organismo. Un intestino che funziona in modo ottimale si svuota una o due volte al giorno. Evacuare una volta ogni 2-3 giorni o più è indice di una cattiva ed irregolare eliminazione.

I Reni.

Altro organo filtro di capitale importanza sono i reni. Il sangue carico di sostanze di rifiuto è condotto ai reni dalle due arterie renali e, una volta purificato, attraverso le vene renali torna nella circolazione generale. Questa operazione di filtraggio deve essere efficace e continua per poter ripulire il sangue dalle sostanze di rifiuto che altrimenti sarebbero pregiudiziali per l'organismo.

Sappiamo bene che chi ha un'insufficiente funzionalità renale è costretto ogni 48 ore circa a sottoporsi alla dialisi, e cioè ad un filtraggio "artificiale" del sangue per poter vivere. La funzionalità renale si indaga principalmente con l'esame delle urine ma anche tenendo d'occhio la quantità delle stesse espulse nell'arco della giornata. Quando i reni funzionano correttamente secernono mediamente dai 1200 ai 1500 cc di urina nell'arco delle 24 ore. Come tutti gli organi più nobili del corpo umano i reni possiedono una grande resistenza e riescono, anche in condizioni difficili con presenza nell'organismo di grandi quantità di scorie, a sobbarcarsi del lavoro supplementare per poter garantire un buon funzionamento del nostro organismo.

I Polmoni.

I Polmoni possono essere considerati degli organi emuntori di riserva che entrano pienamente nella veste di questa funzione quando gli altri organi emuntori principali analizzati in precedenza ossia il Fegato, l'Intestino e i Reni sono sovraccarichi e non riescono a smaltire tutte le sostanze di rifiuto. Le sostanze gassose sono le sostanze proprie di rifiuto di "competenza" dei polmoni. Esse sono trasportate in forma liquida nel sangue, vengono in seguito trasformate in gas al momento del loro passaggio negli alveoli polmonari e sotto questa forma sono facili da espellere dall'organismo insieme con l'aria espirata. Al momento dell'espirazione infatti i gas, in particolar modo l'anidride carbonica, vengono sospinti attraverso tutta la rete dei canali dell'apparato respiratorio fino all'esterno dell'organismo. Anche i rifiuti solidi, per esempio polveri domestiche o da inquinamento che penetrano con l'aria inspirata, sono espulsi tramite i polmoni. Come abbiamo detto in precedenza i polmoni sono da considerare come l'uscita di sicurezza o meglio di emergenza per tutte quelle sostanze che non riescono ad essere espulse per le normali vie d'uscita. Quando le vie respiratorie funzionano bene le narici sono sgombre e la respirazione è libera e facile. Il pulirsi il naso avverrà di rado e solo per espellere le polveri di varia natura che inspiriamo con l'aria. Quando invece le vie respiratorie surrogano l'azione degli emuntori principali esse sono intasate, la respirazione può essere difficoltosa e l'espulsione di sostanze di rifiuto colloidali tramite catarri e scoli nasali può essere intensa.

La Pelle.

Tutto il nostro corpo è rivestito da un organo che protegge i tessuti e tutti gli altri apparati dal mondo esterno: La Pelle. La Pelle non rappresenta solo il rivestimento esterno del corpo umano ma svolge molte ed importanti funzioni tra le quali citiamo:

- la protezione dal mondo esterno
- la relazione con l'ambiente tramite i recettori sensitivi
- la regolazione della temperatura corporea.

Ma la funzione che più ci interessa è ovviamente quella che riguarda l'escrezione delle sostanze tossiche; funzione a cui non sempre viene data la necessaria importanza. Come per i polmoni anche la pelle, quando gli altri organi preposti alla disintossicazione difettano nelle loro funzioni, deve svolgere un'azione di depurazione dell'organismo mediante i processi di traspirazione o di esalazione. Con l'eliminazione attraverso la pelle l'organismo espelle oltre all'acqua anche molte tossine, residui azotati quali urea e acido urico. La funzione di escrezione avviene prevalentemente attraverso due tipi di ghiandole: le sudoripare e le sebacee.

Attraverso le prime la pelle in pratica svolge funzioni di secondo rene espellendo sostanze quali i residui azotati (urea e acido urico), acqua, cloruro di sodio ed in effetti le ghiandole sudoripare sono strutturate sullo stesso modello dei nefroni dei reni. Una pelle le cui ghiandole sudoripare funzionino bene diventa umidiccia e suda quando c'è caldo o si compie un esercizio fisico. Le persone che non traspirano mai o lo fanno solo in determinate zone hanno una funzionalità depuratrice della pelle scarsa e non efficace; il loro emuntorio sudoriparo è ostruito dalle scorie e l'eliminazione si compie male. Normalmente il sudore non ha odore sgradevole, però più è carico di sostanze di rifiuto più forte è il suo odore. Questo fatto ci indica che l'emuntorio pelle funziona ma che probabilmente le tossine circolanti sono in eccesso. Quando l'eliminazione supera la capacità delle ghiandole sudoripare queste si irritano e possono comparire fenomeni irritativi, pustole ed eczemi di ogni genere. Le ghiandole sebacee secernono invece un misto di sostanze grasse e materie proteiche che viene chiamato sebo.

A differenza delle sudoripare, le sebacee corrono in soccorso degli emuntori fegato-intestino quando questi sono sovraccarichi. Compito del sebo è quello di lubrificare la pelle quindi se in difetto od in eccesso avremo rispettivamente pelle secca o grassa. Oltre alle eliminazioni, la pelle assorbe ossigeno, luce, calore ed energie vitali dal mondo esterno e quindi, diciamo che nell'organismo realizza anche la funzione di nutrizione.

La Linfa.

Parlando dei vari organi deputati alla depurazione dell'organismo non possiamo tralasciare di occuparci della Linfa e del suo sistema. Dopo il sangue la Linfa è il secondo fluido vitale del nostro organismo poiché solo con essa si completa il vero processo biofisiologico del tessuto cellulare organico. Si tratta di un liquido bianco-giallastro dove sono presenti sostanze proteiche e sali minerali e scorre in un proprio sistema vascolare indipendente da quello del sangue. Questo sistema è distribuito su tutto il corpo e svolge un ruolo fondamentale per la difesa del nostro organismo e per la ripulitura dalle scorie. Infatti ci deve essere "qualcuno" che si incarica di portare agli organi emuntori le varie sostanze tossiche per essere espulse o rese innocue.

E questa importante funzione, oltre che dal torrente sanguigno, è svolta dalla Linfa che attraverso tutta una serie di capillari, vasi, gangli, raccoglie le sostanze di rifiuto da tutti i tessuti dell'organismo e poi tramite i tronchi linfatici le riversa nel sangue per poi essere trasportate agli organi emuntori. Vasi sanguigni e linfatici lavorano quindi uniti per depurare l'organismo. Quando la circolazione sanguigna è difettosa, il sistema linfatico cerca di compensarne le deficienze intensificando il proprio lavoro. Il sistema linfatico con la sua rete è preposto quindi alla ripulitura dell'organismo ma è anche la roccaforte del sistema immunitario.

I gangli linfatici sono per esempio delle vere e proprie stazioni di filtraggio deputate alla difesa contro i processi infettivi e costituiscono con gli altri organi del sistema linfatico i più importanti punti di produzione dei globuli bianchi. Da quanto detto se ne deduce che il funzionamento corretto del sistema linfatico ha un'importanza fondamentale, considerato che non solo concorre all'eliminazione delle sostanze di rifiuto, ma esercita un ruolo-chiave nella nostra difesa organica. Per stimolarne l'azione si può ricorrere ad almeno due metodiche: -il Drenaggio Linfatico Manuale, un dolce e specifico massaggio, che consente di migliorare il flusso nei gangli linfatici congestionati e -La Riflessologia Plantare che va a stimolare, per riflesso, le zone relative del sistema linfatico. Ma ve ne sono anche altri, come i vari tipi di digiuno.

Il collegamento con le varie tipologie inerenti la depurazione fa pensare subito ad un personaggio del secolo scorso che ha dato un contributo formidabile alla medicina, mettendo in luce il ruolo fondamentale dell'alimentazione nel trattamento delle malattie gravi, ruolo che oggi è ampiamente riconosciuto.

Il Metodo Kousmine

La dottoressa russa Catherine Kousmine (1904-1992) è stata un'appassionata ricercatrice e, fin dai primi decenni del 1900, ha concentrato i suoi studi sulla connessione tra alimentazione e salute, valutando i ripetuti errori alimentari e l'assunzione di elementi inquinanti presenti negli alimenti come causa dell'aumento progressivo di molte patologie.

Per dirla con le sue parole: "E se le nostre malattie fossero da attribuire innanzi tutto ai nostri errori alimentari? Se lo stato di salute di ognuno di noi dipendesse esclusivamente dalla capacità personale di prendersi cura di se stessi? E se il miglioramento del proprio stato di salute implicasse necessariamente un riequilibrio delle funzioni di assimilazione, di eliminazione e di difesa?"

Avendo intuito la profonda connessione tra l'alimentazione e la salute, raccomandava una dieta in cui fossero presenti cibi "vivi", ricchi di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, molti alimenti crudi o cotti al vapore.

Lo scopo principale della dieta è quello di neutralizzare l'acidità dell'organismo, in modo che questo lavori con il giusto equilibrio e di apportare tutti i principi nutritivi indispensabili per vivere.

I quattro pilastri del Metodo Kousmine sono:

- I Pilastro: Una sana alimentazione
- II Pilastro: L'apporto supplementare di vitamine ed oligoelementi
- III Pilastro: L'igiene intestinale
- IV Pilastro: Combattere l'anormale acidificazione dell'organismo

1° Pilastro - Una sana alimentazione.

Abbiamo dimenticato che siamo molto di più di questo corpo. Molto di più di questa mente. Ci lasciamo trasportare dalla frenesia del quotidiano: il lavoro, le pause sempre più brevi, la velocità, la sveltezza, la praticità. Intossichiamo il nostro corpo con cibi spazzatura o alimenti precotti, e in un quarto d'ora consumiamo pranzi in mense, o ci alimentiamo con qualche panino consumato in fretta. Mangiamo sì, ma non ci nutriamo. In ogni caso è sempre più evidente che abbiamo perso il contatto quotidiano con il nostro corpo: questo ci ricorda che esiste solo in momenti di stanchezza, quando è in corso qualche patologia, quando ingrassa. Ma del nostro corpo bisogna averne cura, saperlo ascoltare, per prevenire disturbi e malattie.

2° Pilastro. -L'apporto supplementare di vitamine ed oligoelementi.

Un comportamento alimentare sbagliato per anni può dar luogo a notevoli carenze di vitamine ed oligoelementi essenziali per il mantenimento della salute. Se poi l'organismo è debilitato da una malattia cronica, ancor più ne ha bisogno, proprio per far fronte ad essa. Per alcune patologie si può avere carenza sia per uno scarso assorbimento, sia per la mancata sintesi di sostanze da parte dell'organismo malato. Un altro motivo per cui è possibile incorrere nella mancanza di certi elementi, è il fatto che i terreni sono impoveriti e quindi carenti di oligoelementi, che non si ritrovano più nei prodotti che vi sono coltivati. Ecco dunque l'importanza di questo pilastro: utilizzare integratori alimentari, nelle dosi e qualità da stabilirsi caso per caso.

3° Pilastro. L'igiene intestinale.

L'igiene intestinale è importantissima per il mantenimento di una buona salute. Avere cura del buon funzionamento dei nostri intestini non è mai abbastanza, tanto che, senza rendercene conto, arriviamo al punto di alterare la benefica flora batterica a vantaggio di uno sviluppo abnorme di microrganismi patogeni. Ecco che allora si presentano gonfiori, flatulenze, stipsi o diarrea, mal di testa sonnolenza ecc.ecc.

Perché è importante tenere l'intestino ben pulito? Perché rappresenta il nostro "secondo cervello", come dire che stiamo bene solo se l'intestino funziona in maniera ottimale.

Per questo è utile la pratica degli enteroclistmi da effettuarsi a casa, possibilmente una volta la settimana.

La parte in cui possiamo arrivare con le nostre irrigazioni è quella dell'intestino crasso: è qui che troviamo materiale fecale al 100%.

Ecco perché molte delle malattie più gravi sono localizzate proprio nel colon!

4° Pilastro. Combattere l'anormale acidificazione dell'organismo.

Se il nostro corpo non sta lavorando al meglio, a causa di un eccesso di acidi dovuto ad una cattiva alimentazione, allo stress, alla vita sedentaria, ecc., queste scorie non vengono eliminate e subentrano tutta una serie di problematiche legate all'acidosi. I sintomi dell'acidosi appaiono gradualmente nell'organismo, cosicché non ci accorgiamo del progressivo peggioramento della nostra salute proprio perché gradualmente ci abituiamo ai sintomi. Ecco qui i principali

Stanchezza al mattino

Disturbi del sonno (con particolari risvegli tra l'1:00 e le 3:00 di notte)

Reflussi gastrici e bruciori di stomaco

Costipazione

Emicranie frequenti

Pelle grassa (soprattutto del viso)

Sudorazione ai piedi e tendenza a sudare (sudori freddi)

Sensibilità e una minore resistenza al freddo

Dolori muscolari

Bronchite cronica con formazione di muco

Leucorrea (perdite vaginali)

Mancanza di energia

Per comprendere lo stato in cui si trova il nostro organismo, bisogna effettuare la misurazione del pH delle urine in tre momenti della giornata: la seconda urina del mattino, prima di pranzo, prima di cena.

Nei momenti suddetti il valore del pH dovrebbe essere tra i 7 ed i 7,5 (sotto il valore 7 si tratta di acidosi).

Se il nostro pH non è ai giusti livelli, la correzione della dieta è un imperativo ed è fondamentale per ritornare ad uno stato di salute ottimale.

Gli alimenti che provocano acidosi sono quelli che contengono sostanze il cui catabolismo porta alla formazione di acidi: un consumo eccessivo di proteine animali è spesso responsabile di malattie legate all'accumulo di acido urico, come i reumatismi, la gotta e i calcoli renali

Alcuni cibi o bevande, come il caffè (caffeina) tè nero (teina), e cacao (teobromina), sono classificati come acidificanti. Lo stesso vale per lo zucchero bianco, la farina di grano sbiancata e i suoi derivati, e gli oli raffinati.

Tutta la frutta e la verdura (tranne pochissime eccezioni) sono invece alcalinizzanti, meglio se mangiate crude e di provenienza biologica. Anche lo yogurt magro (o di soia) ha la stessa proprietà. Tra i semi oleosi, le mandorle hanno un buon potere alcalinizzante.

Se si assumono cibi debolmente acidificanti (come per esempio i legumi o i cereali integrali), basta bilanciare con abbondante verdura cruda, meglio se assunta prima del pasto.

Consiglio Naturopatico n° 1.

Abbiamo avuto modo di comprendere la grande importanza che ha la disintossicazione per il buon funzionamento dell'organismo. Riferendoci in particolare al caso di Francesco che, per curarsi dal cancro all'intestino, ha effettuato un intervento chirurgico e assunto, successivamente, anche dei farmaci chemioterapici, la disintossicazione sarà di primaria importanza.

Quindi gli organi emuntori andranno aiutati per alleggerire il cosiddetto "terreno" e in questo caso ho consigliato a lui di iniziare con un lavaggio intestinale (lo abbiamo visto in uno dei pilastri della metodica Kousmine) da farsi a casa in tutta tranquillità e semplicità.

Ovviamente questo trattamento sarà preceduto da 1/2 giorni di semidigiuno ossia assumendo solo acqua e un monofrutto di solito mele o uva. Questo permette all'organismo di riposare dal giornaliero lavoro digerente e preparare l'intestino all'enteroclisma.

L'enteroclisma consiste nell'introdurre nel retto una piccola cannula, con rubinetto di regolazione, collegata per mezzo di un tubo ad una sacca di plastica dove viene messa acqua tiepida (temperatura corporea) e un cucchiaino di sale da cucina o di bicarbonato di sodio. Il contenuto di circa 2 litri viene introdotto nell'intestino e dopo qualche minuto verrà evacuato.

Questa pratica è possibile effettuarla settimanalmente ad esempio sui cambi di stagione oppure regolarmente durante tutto l'anno magari anche con spazi di intervallo tra l'una e l'altra più ampi (ogni 15/30 giorni).

E questo come detto in precedenza si può fare comodamente a casa.

In alternativa si può scegliere di fare l'idrocolon.

L'Idrocolonterapia è una tecnica nata negli anni '30 negli Stati Uniti dove oggi è molto diffusa e consiste in un lavaggio profondo e completo del colon mediante irrigazione di acqua sterilizzata ed arricchita di ossigeno. Il liquido di lavaggio viene introdotto nel colon dal retto per mezzo di una cannula monouso e con l'ausilio di due tubi che consentono l'ingresso e la fuoriuscita dell'acqua senza che la persona debba muoversi. Si potrebbe definire questa terapia come un "moderno clistere" che necessita però di essere effettuata in un ambulatorio medico da personale con formazione specifica.

Consiglio Naturopatico n° 2.

Continuando nel nostro discorso per detossinare possiamo attingere da quella risorsa enorme che è l'Erboristeria o come la chiama qualcuno la "Farmacia del Signore". Dalle piante ci arrivano rimedi di ogni tipo e per tutte le esigenze. La Fitoterapia guadagna sempre più spazio nell'ambito delle medicine non convenzionali ed anche in alcune realtà della medicina tradizionale trova un suo rigoroso e scientifico riconoscimento. I principi attivi contenuti nelle piante sono sempre più oggetto di studi ed alcuni di essi sono ormai da considerarsi come veri e propri farmaci snaturando un poco l'uso originale della pianta in toto. Le forme di assunzione di erbe e piante medicinali sono molteplici: dalle classiche Tisane, alle Tinture madri, ai Gemmoderivati fino ad arrivare agli Estratti secchi Titolati o alle Sospensioni Integrali di Pianta Fresca.

Vediamo di scegliere alcune tra le erbe più adatte al nostro caso.

L'Equiseto. -Equisetum arvense.

Diuretica, emostatica, cura le ferite recenti ed antiche, le ulcere, remineralizzante, purifica il sangue, pulisce stomaco, fegato e reni. E' stato accertato in chi la usa un aumento della quantità di urina pari ad un terzo di quella abituale. Ebbene l'Equiseto, con poche altre piante, può essere tranquillamente usato come depurativo anche in presenza di soggetti con poca energia vitale e fortemente demineralizzati.

Per iniziare ho suggerito a Francesco l'Equiseto, che come già detto è notoriamente ricco di minerali soprattutto silicio, in forma di decotto (5 min. di bollitura e altri 15 min. di infusione). Dopo aver filtrato il decotto bere 1-2 tazze durante la giornata. Questo per un periodo di circa 30 gg.

Il Tarassaco. -*Taraxacum officinale*.

E' forse una delle piante più diffuse nei nostri prati ed è anche conosciuta con i nomi di Dente di Leone - Soffione - Piscialetto. Si tratta di un'erba perenne che raggiunge i 30 cm di altezza con foglie profondamente incise e fiori gialli che fioriscono per la maggior parte dell'anno.

Da sempre la tradizione popolare ha riconosciuto a questa pianta il potere di stimolare le funzioni epatiche ma è stata la fitoterapia moderna a confermare questa proprietà. Prove pratiche di laboratorio hanno dimostrato che la radice del Tarassaco stimola il flusso biliare. L'azione sulla bile è duplice: un primo effetto diretto sul fegato che ne aumenta la produzione ed il relativo deflusso verso la colecisti (effetto coleretico) ed un effetto diretto sulla colecisti che ne stimola la contrazione (effetto colagogo). Il Tarassaco ha inoltre una potente attività diuretica mentre l'azione lassativa è blanda.

La stimolazione della cellula epatica e la conseguente decongestione del fegato sono i motivi dei successi che si ottengono con il suo utilizzo. La stimolazione inoltre della diuresi unitamente all'incremento della funzionalità epatica hanno come effetto importante un aumento del ricambio generale che si traduce in un'eliminazione più marcata ed efficace delle scorie. Le erbe amare come il tarassaco sono utilizzate anche per aiutare i processi digestivi in quanto aumentano la secrezione dei succhi gastrici e nella sperimentazione sugli animali ha dimostrato inoltre di avere anche un'azione ipoglicemica.

Il Cardo Mariano. -*Silybum marianum*.

Il Cardo Mariano è la pianta epatoprotettrice per eccellenza.

Il costituente principale di questa pianta è la silimarina, una delle più potenti sostanze epatoprotettive che si conoscano.

La capacità del Cardo Mariano di stimolare la sintesi proteica epatica, di prevenire il danneggiamento della cellula epatica e di migliorarne la funzionalità è dovuta in gran parte proprio all'azione della silimarina sui fattori responsabili dei danni epatici e in particolare è stata dimostrata l'azione di controllo e neutralizzazione dei radicali liberi.

In un programma di disintossicazione il Cardo Mariano è quindi molto indicato, non tanto per le sue capacità depurative in senso stretto, ma per le sue capacità di proteggere e rigenerare la cellula epatica.

La Bardana. -*Arctium lappa*.

Parlando dei vari organi emuntori deputati alla eliminazione delle tossine abbiamo annoverato tra di essi l'apparato cutaneo, ossia la pelle.

La Bardana agisce in modo elettivo proprio sulla pelle il cui funzionamento difettoso, come noto, ostacola il deflusso delle tossine prodotte dall'organismo. Questa pianta è quindi particolarmente indicata per combattere dermatosi, acne, eczemi, seborrea e deve queste sue proprietà al fatto di svolgere una buona attività diuretica, antisettica e di essere valido stimolatore della funzionalità epatobiliare.

Il Carciofo.-*Cynara scolymus*.

Si tratta di una pianta che vanta una lunga tradizione nella terapia di molti disturbi epatici.

I principi attivi del Carciofo sono gli acidi caffeilchinici come la cinarina; queste sostanze si trovano in concentrazione massima nelle foglie e i relativi estratti hanno dimostrato una buona efficacia come protettori e rigeneratori del fegato.

Inoltre hanno un effetto coleretico cioè di stimolazione del flusso della bile e questa funzione, come abbiamo già detto, è molto importante per il regolare funzionamento della cellula epatica in quanto se la bile non venisse trasportata efficacemente nella colecisti il fegato potrebbe subire dei danni. I coleretici sono utilissimi anche nella terapia dell'epatite e di altri disturbi epatici per i loro effetti decongestionanti e contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi poiché ne stimolano l'escrezione e ne ostacolano la sintesi nel fegato.

Utilizzeremo queste 4 erbe per farne una miscela. Sono tutte sinergiche tra loro quindi si possono associare benissimo. Verranno preparate in forma di decotto. Vanno bollite per circa 20 min. (del Tarassaco e della Bardana vengono utilizzate le radici che sono coriacee) Lasciare ancora 15 min. in infusione, quindi filtrare e berne una tazza la sera. Anche queste erbe per un periodo di 30 gg. Questo mix depurativo è ottimo anche nei cambi di stagione (primavera e autunno).

La Betulla. *Betula verrucosa*.

Ricca di vitamina C, sali minerali come calcio, magnesio, zinco, manganese, rame, fosforo e potassio, oltre a vitamina C, la linfa di betulla promuove la depurazione profonda dell'organismo, con un effetto rigenerante profondo e completo.

La proprietà detossinante è rivolta al nostro sistema linfatico che utilizza la potente azione drenante della linfa dell'albero per depurare l'organismo da tossine in eccesso, che trattengono i liquidi: cure farmacologiche, terapie cortisoniche o ormonali, iperuricemia e ipercolesterolemia.

Ottimo rimedio per l'azione sul sistema linfatico in sinergia con il decotto depurativo descritto in precedenza.

Consiglio in questo caso l'assunzione di 30 gocce in un bicchiere d'acqua al mattino e a digiuno. Da fare per almeno 1 mese.

Il Boldo. *Peumus Boldus.*

E' ormai risaputo dell'azione che le foglie di Boldo esplicano a livello epatico, dove viene stimolata la produzione di bile. Usato quindi come coleretico per favorire la digestione dei grassi al livello intestinale. Questa azione coleretica ha anche un riflesso sull'appetito, che viene stimolato, sfruttabile quindi nei casi di inappetenza, soprattutto quella dovuto a malesseri generali non gravi. Il Boldo riesce anche esplicare una azione epatoprotettrice, che lo classifica come uno dei migliori fitoterapici per l'impiego nelle epatopatie generali e nell'insufficienza epatica in particolare, al pari del comune Carciofo e del Cardo Mariano.

Altra pianta molto interessante , riferita al nostro caso, è il Boldo.

Oltre che essere sinergica con il Tarassaco e la Bardana, è un valido aiuto per metabolizzare meglio il lavoro delle altre piante.

Per questo motivo e per le sue caratteristiche specifiche, suggerisco di utilizzare la Tintura Madre con un dosaggio di 30 gocce 3 volte al giorno lontano dai pasti.

I rimedi floreali di Eduard Bach.

La scoperta, la sperimentazione e la classificazione dei 38 fiori che portano il suo nome si devono al Dott. Eduard Bach (1886–1936), medico di origini gallesi, che ha vissuto in Inghilterra tra la fine dell'800 e i primi del '900.

I Rimedi Floreali che portano il suo nome sono oggi diffusi e apprezzati in molte parti del mondo.

Ha dedicato tutta la sua vita, peraltro breve essendo morto all'età di 50 anni, alla scienza medica lavorando in ospedali e con pazienti privati.

Ha avuto come riferimento Ippocrate, grande filosofo e padre della medicina, che già allora sosteneva che il corpo umano possiede una sua forza vitale tendente per natura a riequilibrare le disarmonie apportatrici di patologie.

E' stato anche un sostenitore delle teorie di Paracelso (1493-1541), famoso medico, astrologo e alchimista.

Paracelso diceva che la base di una patologia era da ricercare nello squilibrio tra l'interiorità dell'uomo e l'insieme naturale che lo contiene e che produce da sé gli elementi essenziali alla cura. La malattia quindi nasceva da un accumulo di impurità nell'organismo, per cui era necessario separare queste scorie dalla materia pura.

Ma è soprattutto leggendo le opere di Samuel Hahnemann (1755-1843), fondatore dell'omeopatia, con cui condivideva l'idea che non esistono malattie ma soltanto malati, che Eduard Bach trova nuovi impulsi per le sue ricerche su dei nuovi vaccini. Ne scopre 7 che verranno chiamati " i nosodi di Bach".

Nel suo libro "Dodici guaritori e i sette aiuti" egli sosteneva "se teniamo presente il fatto che in realtà la vera causa della malattia risiede nella nostra personalità e quindi è sotto il nostro controllo, possiamo vivere senza paura né angoscia, consapevoli di avere in noi stessi i mezzi per guarirne. La guarigione deve provenire dall'interno, grazie al riconoscimento ed alla correzione dei nostri errori, e all'armonizzazione del nostro essere con il piano divino. Una volta trovato l'errore, la guarigione non si ottiene lottando o ricorrendo alla forza di volontà e all'energia per soffocare ciò che non va, bensì sviluppando la virtù opposta, che automaticamente elimina dal nostro essere tutte le tracce dell'errore. Lottare contro una mancanza significa rafforzarla (..) la via della vittoria consiste nel dimenticare la manchevolezza e sforzarsi consapevolmente di sviluppare la virtù contraria, che ne impedirà il manifestarsi".

Seguendo questo principio, va da sé che la soluzione a tematiche interiori importanti, come quelle legate ad una patologia ma anche ad una trasformazione delle abitudini alimentari, possano essere superate attraverso il supporto dei rimedi floreali del Dottor Bach.

La terapia con i fiori di Bach serve per imparare a superare in modo costruttivo gli stati d'animo negativi della natura umana, proprio come la rabbia, l'ansia, la tristezza, e ristabilire un contatto con le proprie capacità profonde di guarigione.

Lo scopo della terapia è trovare la propria armonia interiore, guidati dalle emozioni e dagli stati d'animo che quotidianamente si vivono. In questo modo si giunge ad una maggiore resistenza nei confronti dei malesseri interiori ed anche ai disturbi alimentari legati a tali condizioni.

Come sostiene Mechthild Scheffer, una delle più grandi divulgatrici contemporanee dell'opera di Bach, nel suo trattato sulla floriterapia "dove si crea o si cristallizza uno squilibrio forzato, è inevitabile che insorga una crisi o una malattia: questa crea il caos per imprimere il movimento e far scaturire una nuova vitalità, che consente di fare passi avanti nel cammino della propria vita.

L'azione di armonizzazione di questi fiori è del tutto naturale, tutto accade senza la minima forzatura, in modo quasi impercettibile, e si realizza soltanto ciò che è davvero necessario e possibile in un dato momento".

Se viene da domandarsi perché Bach decise di affidarsi ai fiori, basti pensare che essi vengono considerati, sin dai tempi antichi, un simbolo di bellezza e di sviluppo delle facoltà superiori, come nel caso del loto millepetali della filosofia indiana, oppure nella definizione di Jung che ritiene "le piante l'essenza della luce, il fiore come simbolo dell'Io spirituale, ed il potenziale più ricco della pianta è racchiuso nel fiore, nello stadio di piena fioritura".

I maestri tibetani affermano che anche oggi sussiste un collegamento diretto tra l'inconscio umano, il suo mondo emozionale, ed il regno vegetale. Quindi l'uomo può, superando la barriera del proprio inconscio, mettersi in contatto, attraverso l'essenza della pianta, con il proprio Io superiore per riequilibrare le disarmonie interiori.

Secondo Bach esiste un gruppo di piante che ha raggiunto uno stadio di sviluppo pari o superiore alla media degli uomini, ed è tra queste specie che egli ha scelto i suoi rimedi, poiché essi stimolano le vibrazioni dell'uomo e forniscono l'energia spirituale che purifica e risana l'animo ed il corpo.

Egli sosteneva che queste piante esistono per tendere all'uomo una mano soccorrevole nelle ore buie, quando ha perso la consapevolezza della propria natura divina e lascia che la paura e la sofferenza gli oscurino la vista.

Ogni fiore rappresenta una specifica qualità spirituale dell'uomo che può presentarsi sia nel potenziale positivo, sia come un atteggiamento bloccato, e quindi in disequilibrio.

I 38 rimedi del Dottor Bach servono a riarmonizzare, quindi a rendere positiva la qualità bloccata attraverso un movimento naturale e graduale che viene attivato dal fiore in maniera completamente spontanea.

Sarà quindi compito del Naturopata prima di tutto predisporre ad un colloquio per poter valutare gli stati d'animo negativi, osservando i sintomi chiave che riconducono ad alcune specifiche essenze, chiarendo le motivazioni e le richieste da parte della persona. Va inoltre specificato che il colloquio ruota esclusivamente intorno alla ricerca di una miscela di fiori che possa aiutare l'interlocutore ad affrontare meglio la sua situazione momentanea, e non va inteso come consulenza psicologica per risolvere il problema.

Consiglio Naturopatico n° 3.

Cerchiamo di riassumere brevemente i punti essenziali che riguardano la situazione del caso preso in esame. Partiamo col dire che il soggetto, ad un certo punto della sua vita, ha fatto la conoscenza diretta con una patologia piuttosto grave: un tumore. Poi si è sottoposto ad un intervento chirurgico ed infine si è sottoposto a delle cure chemioterapiche. E questo è stato il percorso medico-chirurgico-terapeutico. Quello che ci interessa di più, però, è valutare l'aspetto emozionale nell'intero arco di tempo, un anno circa, che è trascorso dalla scoperta della malattia fino alla guarigione.

Perché parlare di emozioni? Nel capitolo precedente abbiamo avuto modo di argomentare i Fiori di Bach come di un rimedio "vibrazionale" che lavora sulla nostra componente energetica, per correggere, migliorare i vari stati d'animo negativi che chiunque può avere nei vari momenti della vita, al di là dell'aspetto caratteriale tipologico di base .

Il dott. Bach aveva suddiviso in 7 diversi gruppi i 38 fiori che aveva scoperto:

- Fiori per la paura.*
- Fiori per l'incertezza.*
- Fiori per lo scarso interesse per il presente.*
- Fiori per la solitudine.*
- Fiori per l'ipersensibilità alle influenze esterne.*
- Fiori per lo scoraggiamento e la disperazione.*
- Fiori per l'eccessiva preoccupazione per il benessere altrui.*

Ed allora vediamo quali emozioni possono attraversare la mente di un soggetto che affronta una situazione come quella della malattia sopra descritta.

*Il nostro amico Francesco, durante il colloquio mi ha parlato di **paura**, paura di morire, paura di soffrire, paura di non farcela.*

*Di **ansia**, di **incertezza** sul futuro.*

*Ma anche di **scoraggiamento** per la situazione clinica con tante incognite da chiarire.*

*I momenti di **solitudine** che capitano a tutti nella vita. Quelli in cui ti ritrovi da solo a fare dei bilanci...*

*Queste emozioni certamente hanno alimentato tutta una serie di pensieri e creato **confusione** nella sua mente.*

Le parole chiave che sono emerse dal colloquio, portano a pensare ad alcuni fiori che ho ritenuto inizialmente essere quelli più adatti al suo caso.

Quindi suggerisco una miscela di fiori composta da Mimulus, per superare la paura della malattia, Larch, per rinforzare l'autostima, Cherry Plum, per riportare un equilibrio interiore generale, Star of Bethlehem, per superare il blocco mentale dovuto al trauma.

La suddetta miscela di fiori andrà presa nella quantità di 4 gocce per 4/5 volte al giorno, per un periodo di circa 21 giorni.

In seguito sarà necessario, attraverso un nuovo colloquio, valutare se con la miscela di fiori proposta sono stati ottenuti i miglioramenti auspicati e quali in particolare. Da lì si può valutare se è il caso di continuare con la stessa miscela di fiori oppure di cambiare formulazione con altri fiori.

Teniamo conto che le miscele con i fiori vanno assunte per un periodo minimo di 3 mesi. Con questo concetto non intendo affermare che esiste un periodo standard che va bene per tutti. C'è da considerare innanzitutto da quanto tempo sono iniziati i disagi che come sappiamo si manifestano prima come forma pensiero poi come forma energetica ed infine si materializzano nel fisico.

E secondariamente ogni individuo ha una sua personale reazione con tempi diversi rispetto ad un altro.

Per questi motivi la valutazione periodica è di fondamentale importanza.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE.

E' interessante dare uno sguardo all'enorme patrimonio culturale che nei secoli anzi nei millenni ci è stato tramandato dalla Medicina Tradizionale Cinese.

La Medicina Tradizionale Cinese, spesso abbreviata nelle sigla **MTC**, è uno dei corpus medico-filosofici più antichi e più affascinanti del mondo. È una disciplina olistica molto complessa e distante dalle nostre concezioni culturali, ma che ha comunque fatto breccia nell'interesse dell'Occidente, da molto tempo a questa parte.

In maniera riduttiva, i concetti cardine della MTC sono: il **Qi**, il rapporto fra **Yin** e **Yang**, i **5 elementi** e le relative fasi, e i **Meridiani**. Tutte questi fattori sono in correlazione tra loro in una molteplicità di soluzioni differenti. Lo stato di malattia proviene dalla perturbazione dell'equilibrio energetico.

Cercheremo durante lo svolgimento dei nostri ragionamenti di spiegare il più semplicemente possibile questi concetti.

Nella Cina antica la medicina era considerata come una vera e propria scienza ma anche come arte: numerose sono le scuole di medicina tradizionale, che già nell'anno 1000 divennero meta di molti studiosi e ricercatori anche occidentali.

La medicina cinese, oltre ad essere tradizionale, viene anche definita come Olistica, Energetica e Globale, perchè considera la realtà come unica, dove ogni uomo compone una parte del tutto.

La scienza medica del mondo occidentale invece si basa su un approccio più analitico e quantitativo: si sofferma sul sintomo, localizzato in una specifica parte del corpo, ricercando l'elemento patogeno che lo ha causato, per isolarlo e neutralizzarlo. Spesso però ci si concentra solo sul sintomo, cercando di neutralizzare quello, senza indagare su cosa l'abbia effettivamente generato.

Nella **MTC**, invece, non viene preso in considerazione solo il sintomo, ma molti altri fattori che nella loro totalità inquadrano il sintomo stesso in un quadro di disarmonia: se il corpo manifesta un malessere, deve esserci un elemento che ha generato lo squilibrio fra Yin e Yang, ovvero fra una forza attiva e una passiva che governano il corpo di ciascuno di noi.



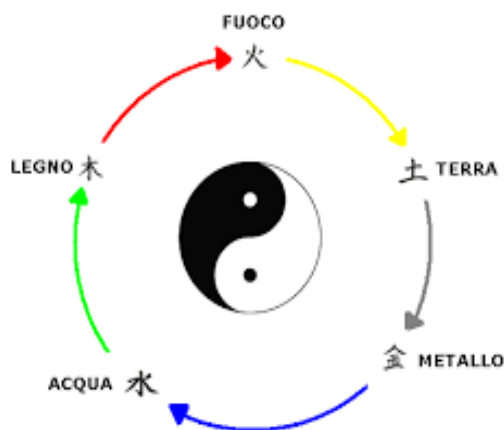
I Cinque Movimenti Energetici della MTC.

La teoria dei 5 Movimenti Energetici della Medicina Cinese si fonda su un sistema di corrispondenze che partendo dall'osservazione della natura ci permette di collegare aspetti del nostro organismo anche molto lontani ed apparentemente privi di legami fra loro. Partendo dalla definizione delle diverse qualità nelle diverse stagioni la MTC riesce a stabilire delle relazioni tra organi, tessuti, emozioni, funzioni fisiologiche, aspetti funzionali e costituzionali attraverso cui meglio comprendere cosa accade nel nostro corpo e quali possono essere le cause dei nostri squilibri.

Rappresentazione dei cinque elementi.

Sia nella natura che nel nostro organismo l'energia si mette in moto in primavera (LEGNO) si espande in estate (FUOCO), si destruttura in tarda estate (TERRA) poi rientra e prende forma in autunno (METALLO) e arriva alla suo massimo in inverno (ACQUA) dove troviamo già l'inizio della trasformazione verso un nuovo inizio.

Allo stesso modo l'energia circola nell'organismo passando per tutti gli organi che sono rappresentati dai cinque movimenti che corrispondono alle stesse qualità espresse in quel momento.



Ciclo di generazione.

Il ciclo di generazione, identificato anche con la legge **madre-figlio**, è quel ciclo che nutre e sostiene l'elemento successivo affinché possa continuare a esistere e manifestarsi.

Ecco dunque che il legno genera il fuoco che a sua volta, trasformando il legno in cenere genera la terra. Dalla terra si può estrarre il metallo, la liquefazione di quest'ultimo genera l'acqua che a sua volta nutrirà il legno ricominciando il ciclo.

Ogni elemento dunque viene generato e nutrito dal suo predecessore e si occupa di generare e nutrire l'elemento successivo in un ciclo circolare continuo.

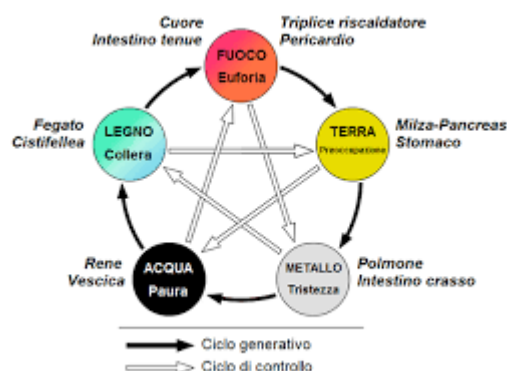
Ciclo di controllo.

Il ciclo di controllo si identifica con la legge **nonno-nipote**. Questo è il ciclo che impedisce che un elemento diventi talmente forte da riuscire a prendere il dominio nel sistema.

Come si può intuire dal nome della legge (nonno-nipote), un elemento controlla non l'elemento successivo (del quale è generatore) ma l'elemento ancora successivo al figlio (nipote).

Dunque il legno controlla terra (la stabilizza), terra controlla acqua (la contiene), acqua controlla fuoco (lo spegne), fuoco controlla metallo (lo fonde) e a sua volta metallo controlla legno (lo taglia).

In questo processo quindi un elemento controlla un altro elemento del sistema per fare in modo che esso rispetti le "regole" del corretto equilibrio.



Le qualità degli elementi.

Si è detto che nella filosofia cinese, differentemente da quella occidentale, gli elementi (chiamati anche logge) non sono quattro ma cinque:

Fuoco, Terra, Metallo, Acqua, Legno.

Vediamo di approfondire ulteriormente le qualità attribuite ad ogni singolo elemento.

Il **Fuoco** ha come qualità il **calore**, come stagione l'**estate**, come colore il **rosso**, come gusto l'**amaro**, come emozioni **gioia-delusione**, come organi **cuore** e **intestino tenue**.

La **Terra** ha come qualità l'**umidità**, la stagione è la **5°stagione** (fine estate), il colore è il **giallo**, come gusto il **dolce**, come emozioni **riflessione-preoccupazione**, gli organi sono **milza-pancreas** (in **MTC** sono considerati un unico organo) e **stomaco**.

Il **Metallo** ha come qualità il **secco**, la stagione è l'**autunno**, come colore il **bianco**, come gusto il **piccante**, le emozioni l'**introspezione**-la **tristezza**, come organi il **polmone** e il **grosso intestino**.

L'**Acqua** ha come qualità il **freddo**, come stagione l'**inverno**, il colore è il **nero**, come gusto il **salato**, come emozioni la **volontà** e la **paura**, come organi i **reni** e la **vescica**.

Il **Legno** è associato all'**aria**, la stagione è la **primavera**, il colore il **verde**, come gusto è l'**acido**, le emozioni sono il **coraggio** e la **rabbia**, e infine gli organi sono il **fegato** e la **vescica biliare**.

Secondo la medicina cinese il corpo umano è nutrito da energia vitale, chiamata **Qi**, che nutre e tiene viva ogni cellula all'interno del nostro organismo. Questa energia non scorre nelle vene o nei vasi linfatici, ma scorre all'interno di appositi canali energetici, che nella **MTC** vengono chiamati **meridiani**.

Il **Qi** è sia materia che sostanza sottile, ha funzione di smuovere, riscaldare, trasformare, proteggere, contenere; in breve, **è l'energia che consente la vita**.

Cosa sono i Meridiani della MTC?

I Meridiani rappresentano il sistema unificante della Medicina Cinese, senza di essi non avremmo le fondamenta olistiche di questa filosofia.

Nel corpo collegano il centro alla periferia, interno ed esterno, alto e basso, regolano Yin e Yang, sono la connessione tra il Microcosmo (l'uomo) e il Macrocosmo (l'ambiente, il cosmo in ogni manifestazione della vita).

Sono una fitta rete di collegamento con un decorso simmetrico tra destra e sinistra, in cui scorre il **Qi**.

Tutti i meridiani principali hanno origine in profondità in uno degli organi o visceri del corpo umano e comunicano pertanto con il sistema che la **MTC** chiama "degli Zang-Fu" (Organi e Visceri).

I sei meridiani che originano dai seguenti organi sono **Yin**:

Polmone, Milza-Pancreas, Cuore, Rene, Pericardio, Fegato.

I sei che originano dai seguenti visceri sono **Yang** :

Intestino Crasso, Stomaco, Intestino Tenue, Vescica, Triplice Riscaldatore, Vescica Biliare.

Nella tradizione cinese ogni cosa è catalogata come Yin-Yang per relazione: sono principi opposti, complementari e indivisibili.

Yin è freddo, pesante, scuro. Yang è caldo, leggero, luminoso.

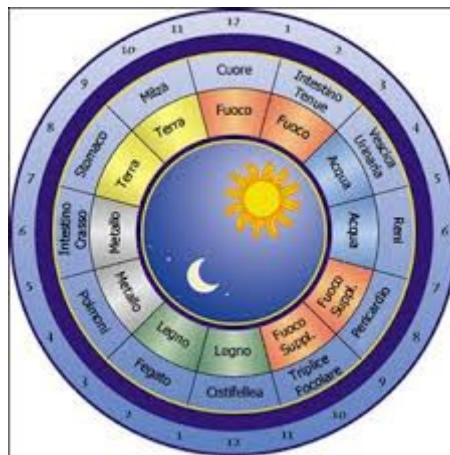
Mai nulla è solo Yin o solo Yang, ma queste due qualità insieme compongono tutto.

I **Meridiani** sono una struttura energetica associata alla struttura anatomica. La direzione dell'energia è verticale, sull'asse Nord-Sud, la direzione fondamentale che rappresenta lo scorrimento della vita, come anche l'elevazione Spirituale.

I meridiani principali sono 12 e sono collegati uno dopo l'altro, formando un circuito chiuso. Se non ci sono blocchi, l'energia fluirà liberamente.

Il **Qi** entra nel primo canale, esce e passa nel secondo e così via fino al dodicesimo ricominciando dal primo. Internamente questi canali sono connessi agli organi, esternamente alle quattro estremità con la pelle e con gli organi di senso.

La **MTC** ci insegna che questa energia segue un percorso preciso, corrispondente al ciclo circadiano (il ciclo delle 24 ore). La portata del flusso di energia presente in ogni meridiano cambia a seconda dell'orario e prende il nome di **marea energetica**. Raggiunge il suo apice ogni 24 ore (massimo energetico). Il tempo di pieno energetico in ogni singolo meridiano è di 2 ore. Il minimo corrispondente si avrà esattamente 12 ore dopo. Questo flusso segue movimenti di pieno e vuoto proprio come ogni altra cosa del cosmo. Nel momento di pieno energetico, è utile sottolineare, corrisponde anche al momento di massimo impegno funzionale dell'organo o viscere corrispondente.



All'origine di uno squilibrio energetico ci possono essere anche cause emotive, che vanno a colpire specifici distretti corporei:

La **paura**, propria dell'elemento **acqua**, indebolisce i **reni**, e può quindi essere compensata rafforzando l'energia di quest'ultimi.

La **collera**, propria dell'elemento **legno** danneggia il **fegato** e, può provocare travasi di bile dalla cistifellea.

La **gioia** e l'**euforia** incontrollate, e in generale tutte le **emozioni violente** sono proprie dell'elemento **fuoco** e possono danneggiare il **cuore**.

La **preoccupazione** specie se ansiosa, rivolta al passato, che genera rimorsi, è propria dell'elemento **terra** e si ripercuote sullo **stomaco** e la **milza**.

La **tristezza**, propria dell'elemento **metallo**, nuoce ai **polmoni**, e viceversa una debole energia polmonare può generare degli stati depressivi di tristezza.

La medicina tradizionale cinese per ripristinare lo stato di benessere può intervenire tramite diverse terapie, tra cui le più note sono la Farmacologia cinese, l'Agopuntura, la Moxa, la Coppettazione il Massaggio Tuina e la ginnastica medica, come il Qi Gong e il Tai Chi Chuan.

Continuando a far riferimento al nostro "caso clinico" possiamo notare che, secondo la **MTC**, fa parte dell'elemento o loggia **Metallo**.

Gli organi associati sono il **polmone** e l'**intestino crasso** o grosso intestino come viene denominato nella **MTC**.

Il polmone è l'organo chiave dell'autunno e la respirazione è alla base di tutte le funzioni vitali; con il respiro assorbiamo l'ossigeno, le energie, le emozioni, ed eliminiamo le scorie (acqua e CO2 soprattutto), le emozioni negative e la tensione.

Il polmone è anche legato alla cute e al sistema immunitario.

Le funzioni dell'intestino crasso, sono il ricevere tutta la parte già elaborata dall'intestino tenue e, dopo aver riassorbito parte dei liquidi, procedere all'evacuazione delle scorie (feci).

Possiamo trovare una certa similitudine tra polmone e intestino: entrambi assimilano le sostanze utili al nostro corpo ed eliminano quelle inutili e dannose, mantenendo un buon equilibrio tra il trattenere e il lasciar andare sia fisicamente che anche emotivamente.

Dal punto di vista psicologico, il meridiano dell'Intestino Crasso viene colpito quando una persona trattiene le emozioni o non manifesta i propri sentimenti. Quando il blocco è prolungato, l'individuo appare privo di interessi per la socialità e debole nei rapporti interpersonali, appare insicuro e incapace di prendere decisioni.

La disfunzione per **eccesso di energia** si manifesta con ipersensibilità alle vie aeree superiori, mal di denti, vescicole nelle gengive, tendenza alla congestione nasale, colite ulcerosa.

La disfunzione per **manca di energia** si manifesta come gonfiore addominale, costipazione, emorroidi, diverticolosi, stipsi, freddo a mani e piedi e nella parte inferiore dell'addome, sanguinamento nasale.

La **debolezza energetica** (completo svuotamento energetico) appare con la degenerazione cellulare che si manifesta come cancro, specialmente quando si è in presenza di tossicosi metabolica o di un processo di putrefazione dovuto all'abbondanza di carne nella dieta.

Consiglio Naturopatico n°4

Abbiamo avuto modo, in precedenza, di considerare l'aiuto prezioso che ci fornisce la natura attraverso il mondo vegetale. In particolare attraverso l'utilizzo di tisane, decotti, nonché tinture madri, macerati ecc., derivati da specifiche piante, che abbiamo consigliato come efficace sistema di depurazione dalle tossine.

*Ora utilizzeremo un altro straordinario “prodotto” sempre derivato dalle piante: l'Olio Essenziale (**O.E.**).*

Gli oli essenziali sono sostanze intense, concentrate e volatili che si estraggono da diverse parti della pianta: foglie, fiori, rami, resina, buccia, radici.

Ma vediamo come si ricavano gli oli essenziali.

Esistono diversi metodi per produrre gli oli essenziali. I più utilizzati sono:

1) Distillazione in corrente di vapore.

2) Pressione a freddo.

3) Estrazione con CO₂.

4) Estrazione con solventi.

*La **Distillazione in corrente di vapore** è uno dei metodi più usati per l'estrazione degli oli essenziali dalle parti più resistenti delle piante, che tollerano di più il calore, come legni, cortecce, resine e foglie. Si effettua mediante l'uso del distillatore, uno strumento dove sono presenti più contenitori stagni, un generatore di vapore e una serpentina di raffreddamento. In questo modo è possibile separare le sostanze volatili, sfruttando l'evaporazione.*

*La **Pressione a freddo** consiste in un processo di estrazione di tipo meccanico e non comprende alcun trattamento chimico. Si usa per ottenere l'essenza presente nella scorza dei frutti, principalmente degli agrumi.*

***Estrazione con CO₂**: è una estrazione con anidrite carbonica e permette di avere un olio essenziale di alta qualità. In questo caso, la pianta viene inserita in un estrattore dove viene aggiunta anidrite carbonica a temperatura e pressione elevate; questa scioglie le sostanze che vengono poi separate e raccolte ottenendo l'olio essenziale.*

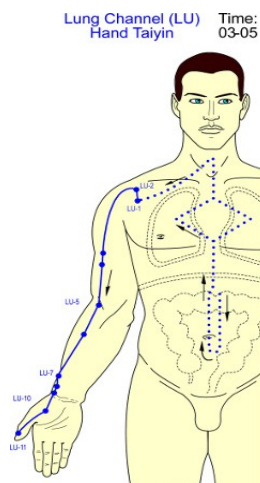
***Estrazione con solventi**: sfrutta solventi chimici per ottenere, in maniera economica e veloce, oli essenziali. Per quanto i solventi vengano eliminati rimarranno sempre delle tracce che andranno ad alterare e pregiudicare la qualità e la purezza dell'olio essenziale.*

In generale gli O.E possono essere utilizzati in diversi modi: per inalazione attraverso dei diffusori ambientali, per pediluvi, bagni o docce mettendo alcune gocce nell'acqua o sulla spugna, per fare risciacqui della bocca, per ingestione a fini terapeutici insieme ad olio di oliva, latte di soia o miele, per massaggi terapeutici insieme ad un olio base che fa da veicolo per un migliore assorbimento.

Gli O.E sono sostanze molto potenti. Prima di utilizzare un O.E per via esterna è necessario provarne una piccola quantità diluita in olio vegetale, ad esempio sulla pelle del gomito, per escludere eventuali allergie. Maggiore attenzione servirà per l'uso interno attenendosi sempre ai dosaggi minimi.

Nel nostro caso quello che andremo a fare sarà un trattamento manuale, un micromassaggio, su determinati punti specifici lungo i meridiani interessati e cioè quello del Polmone e quello dell'Intestino Crasso.

MTC - PUNTI DA TRATTARE CON GLI OLI ESSENZIALI PER LA LOGGIA METALLO - POLMONE.



Il Meridiano del Polmone ha 11 punti. Parte dal torace, vicino alla spalla, e termina al primo dito della mano.

I punti dove agire sono:

-P1 per migliorare la respirazione.

-P9 per i vasi sanguigni e soprattutto perchè ha la confluenza con l'Intestino Crasso quindi è utile per stimolare entrambi. Punto molto importante, stimola l'intero meridiano.

-P11 è ottimo per equilibrare l'energia e ha effetti calmanti.

Prendiamo un olio base (es. mandorle, jojoba, sesamo,) e lo diluiamo con gli O.E .

Il dosaggio si può quantificare in 4 gocce di O.E ogni 10 ml di olio base.

Quelli che ho scelto e che ritengo più adatti in questo caso sono l'Eucalipto, il Pino e L'Issopo.

Vediamo le caratteristiche di ciascun olio e l'efficacia secondo la MTC.

Eucalipto.

L'Eucalipto è un O.E con proprietà espettoranti, antisettiche, antireumatiche, analgesiche. La MTC lo considera adatto per eliminare umidità sia derivate da fattori alimentari che da fattori ambientali. Libera il petto dalle emozioni bloccate, come nel caso di tristezza trattenuta, oppressione toracica ecc.

Pino.

Il Pino è un O.E con proprietà disinfettanti, germicide, antinfiammatorie, antidolorifiche, mucolitiche espettoranti ed è efficace per regolare la circolazione sanguigna. In MTC è considerato un riscaldante generale ma principalmente per i reni. Adatto per persone annoiate e chiuse in se stesse.

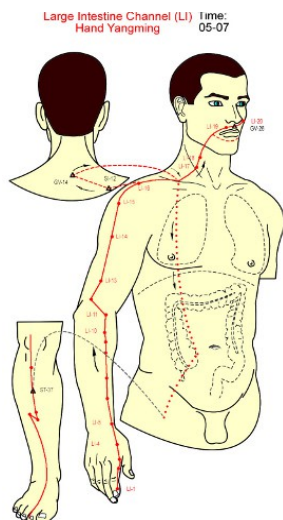
Issopo.

L'issopo è un O.E con proprietà toniche, espettoranti, diaforetiche, antireumatiche, stimolanti. In MTC è utile per eliminare l'umidità e le stasi di flemma, favorisce la sudorazione, rinforza il sistema immunitario.

Quindi con il mix olio base + O.E sopra menzionati andiamo ad effettuare il micromassaggio sui punti del Meridiano utilizzando come tecnica la vibrazione, un movimento circolare oppure il pompaggio.

Considerato che i 12 meridiani sono simmetrici il trattamento andrà fatto allo stesso modo su entrambi i lati del corpo.

MTC - PUNTI DA TRATTARE CON GLI OLI ESSENZIALI PER LA LOGGIA METALLO -GROSSO INTESTINO.



Il Meridiano dell'Intestino Crasso (in MTC chiamato Grosso Intestino)inizia dal dito indice, scorre lungo la parte laterale del braccio, per poi terminare il percorso all'altezza delle narici. Ha 20 punti.

I punti importanti da trattare sono:

-IC 4E' il punto più utilizzato in agopuntura ed ha una importante proprietà analgesica. Stimola inoltre il flusso dell'energia nella parte superiore del corpo.

-IC 11 Questo punto rafforza il sistema immunitario ed è usato per il trattamento di raffreddori e infezioni.

-ST25 Ho aggiunto questo punto, anche se fa parte del meridiano dello Stomaco, in quanto, è molto utilizzato per trattare squilibri dell'area addominale. (es. costipazione, diarrea).

Gli O.E che ho scelto sono:

la Litsea, il Chiodo di Garofano per IC4 e 11 il Timo e l'Origano per ST 25.

Vediamo anche qui le caratteristiche di ciascun olio e l'efficacia secondo la MTC.

Litsea.

La Litsea è un O.E con proprietà stimolanti, antidepressive, calmanti, toniche, astringenti, digestive. La MTC dice che aumenta il flusso del sangue e ossigeno verso il cervello. E' riscaldante, tonifica Reni e Milza.

Chiodo di Garofano.

Il Chiodo di Garofano è un O.E con proprietà antireumatiche, antinevralgiche, antistaminiche, stimolanti. Per la MTC elimina i Fattori Patogeni Esterni.

Timo.

Il Timo è un O.E con ottime proprietà antimicotiche, antisettiche, antiossidanti, ipertensive, antispasmodiche, stimolanti. In MTC rinfresca il calore eccessivo dello stomaco, distrugge eventuali parassiti, purifica dalle infiammazioni.

Origano.

L'Origano è O.E antisettico, antispasmodico, battericida, antimicrobico, cicatrizzante. La MTC gli attribuisce proprietà riscaldanti, elimina l'umidità dal Riscaldatore Medio ed Inferiore, stimola la peristalsi, elimina i parassiti intestinali.

Quindi prepariamo il mix olio base + O.E sopra descritti ed andiamo a fare il trattamento anche in questo meridiano stimolando i punti energetici con il micromassaggio. Allo stesso modo di come fatto in precedenza sul meridiano del Polmone.

Va detto anche che, ovviamente, saranno necessarie alcune sedute per rinforzare l'azione sui meridiani. Di volta in volta saranno valutati i miglioramenti.

Di solito con 4/5 sedute a distanza di una settimana l'una dall'altra si ottengono dei buoni risultati.

Approfondimenti e conclusioni.

Riassumendo in conclusione possiamo dire che al di là degli accertamenti medici, delle cure e anche delle necessarie azioni chirurgiche quando si presentino delle patologie gravi come quella sopra descritta, vorrei sottolineare, oltre quello già descritto, il valore inestimabile che può avere la prevenzione in tutte le sue forme, che sono poi la base della filosofia Naturopatica.

La prevenzione è l'investimento più importante verso la nostra salute.

Abbiamo avuto modo di valutare della semplicità della fattibilità e anche della economicità di tutte le azioni possibili consigliate al nostro "caso clinico".

Semplicità perchè alcuni dei rimedi suggeriti sono facili da reperire in erboristeria o nelle parafarmacie.

Fattibilità perchè si possono attuare autonomamente a casa nostra.

Economicità perchè il costo dei prodotti suggeriti è mediamente molto basso.

E queste sono solo alcune delle metodiche/rimedi. Ne esistono molte altre che caso per caso possono essere messe in campo come strategia per migliorare la condizione sia fisica che mentale.

Ovviamente le conoscenze, le capacità professionali e l'esperienza di un Naturopata sono essenziali per il raggiungimento degli obiettivi e per il miglioramento della condizione.

Al di là di queste considerazioni vorrei far notare però quello che principalmente è necessario, oltre che un po' di buon senso, va ricercato nella volontà di guarire o, se non si soffre di nessuna malattia, di voler stare bene.

E' questa una caratteristica fondamentale per raggiungere qualsiasi obiettivo.

Aggiungerei che alla base ci deve essere una piccola grande ambizione che ognuno di noi dovrebbe coltivare: il volersi bene, l'amarsi.

Dedicare del tempo per noi stessi, praticare la meditazione, fare del movimento fisico, alimentarsi in maniera giusta, frequentare persone positive, cercare sempre nuovi stimoli nella vita evitando di restare passivi.

Leggere libri, ascoltare musica, vedere film. Tante sono le possibilità che abbiamo a disposizione. Ognuno di noi deve comprendere quali sono le più adatte, quelle più utili per la nostra vita, quelle in cui ci si sente meglio.

Potremmo diventare veramente il maestro di noi stessi.

LIBRI.

- Giulia Enders -L'intestino Felice. Marsilio Editore
- E.Liotta/P.Pelicci/L.Titta – La dieta Smart Food. Rizzoli Editore
- Catherine Kousmine - Salvate il Vostro corpo. - Ed. Tecniche Nuove
- Mechthild Scheffer – Terapia con i fiori di Bach. – Tea edizioni
- Edward Bach – Libera te stesso. – Macro edizioni
- Edward Bach – I fiori che guariscono l'anima. -Macro Edizioni
- Aldo Poletti – Oli essenziali. -Musumeci Editore
- Federico Silla – La Moxa. - Xenia Edizioni
- Elio Occhipinti – Il Qigong. - Xenia Edizioni

WEB.

www.aimac.it -Associazione Italiana Malati di Cancro.
www.airc.it -Fondazione per la ricerca sul cancro.
www.farmacoecura.it
www.cure-naturali.it
www.benessere360.com
www.vivoinsalute.com
www.centro-tao.it
www.cinainitalia.com