



IL SISTEMA ENDOCRINO NELL'APPROCCIO NATUROPATICO Cause e Rimedi

Elaborato di **Giulia Niceforo**

N. Registro Scuola: FORM-1688-NA

Relatore: Rocco Carbone

Giugno 2024



Centro di Ricerca Erba Sacra APS

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erbasacra.com

Indice

Prefazione	p. 2
Introduzione	p. 4
- I concetti di anatomia e fisiologia umana e di energia sottile	
1. "Indagine e Trasformazione": Metodiche a confronto	p. 6
2. La biologia e l'anatomia sottile due mondi interconnessi	p. 8
2.1 Il sistema endocrino	
2.2 Il sistema chakra	p. 9
3. Il campo aurico	p.26
4. Le ghiandole endocrine	p.30
5. Naturopatia e sistema endocrino: eziologia e rimedi	p.41
5.1 La meditazione	p.42
5.2 L'aria	p.44
5.3 La luce: cromoterapia e l'uso dei colori	p.45
Arteterapia, Elioterapia, Cristallopratica	
5.4 L'acqua	p.52
5.5 Il cibo	p.55
5.6 Lo stato emotivo	p.57
Conclusioni	p.63
Meditazione per il sistema endocrino con i Fiori Australiani	p.64
Bibliografia e Sitografia	p.66

PREFAZIONE

*“Il sette, per le sue virtù celate, mantiene nell’essere tutte le cose;
esso è dispensatore di vita, di movimento ed è determinante
nell’influenzare gli esseri celesti”*

Ippocrate

Credo che nella vita ci sia un sentiero che conduce passo dopo passo alla destinazione animica prescelta.

Il mio amore per il mondo invisibile e naturale viene da “sempre”, ricordi di infanzia tra fiori, foglie, sassi, conchiglie, giochi all’aria aperta, ora posso dire che fosse inconsapevolmente una continua ricerca di contatto con i quattro elementi, oggi riuniti in quella che definiamo “quinta-essenza”.

Crescendo, e con me, la parte razionale o meglio conscia, anche i numeri presero una parte preponderante, amavo memorizzare qualsiasi sequenza (date di nascita, targhe, numeri telefonici etc.) fino a scegliere un lavoro da contabile e una laurea in Economia Aziendale, quasi fosse un segnale precursore a comprendere che anche i numeri avevano qualcosa di importante, oltre all’aspetto monetario e che Pitagora non era solamente quello del “teorema” presentatoci, ma un grande conoscitore del mondo esoterico.

Questo linguaggio dei simboli è uno dei modi con cui mi faccio guidare nel sentiero, osservando i numeri, anche in questo caso ho scelto questo argomento, il nostro fantastico sistema endocrino formato da 7 ghiandole endocrine collegate a livello sottile ai 7 chakra.

Il 7 poi è considerato un numero sacro nella Bibbia e magico nelle varie culture, indica la perfezione, la totalità, una realtà unitaria, nel mio microcosmo è il numero karmico che risulta dal mio tema numerologico ($16=7$) e la mia Mission di Vita, sempre il 7, il mio civico di casa ($88/16/7$), numeri che ho ritrovato magicamente quando mi sono iscritta a questa Accademia di Naturopatia nell’attribuzione della matricola e, come ho scritto all’inizio non credo molto al caso, piuttosto citando Albert Einstein *“Il caso è la Via che Dio usa quando vuole restare anonimo”*.

Numeri a parte, il mio desiderio di conoscere e scoprire, dettato anche da un periodo di disturbi fisici dove la medicina allopatica non era riuscita a trovarne né l'origine né la causa scatenante, mi sono avvicinata con più interesse alle discipline olistiche, a studiare il mondo sottile, andando oltre l'aspetto pratico che potevano esprimere semplici numeri, o la simpatia che ho sempre avuto verso i cristalli, o l'approccio al mondo medianico che inizialmente era una mera curiosità sebbene ne fossi misteriosamente attirata.

Ho iniziato frequentando corsi sulle energie vibrazionali, a praticare discipline quali lo Yoga e il Thai Chi, fino ad iscrivermi ad una Accademia per completare gli studi di Operatrice Olistica dove ho potuto conseguire anche un esame in Numerologia Evolutiva e di E.F.T (Emotional Freedom Techniques la tecnica che si basa sul picchiamento dei punti corrispondenti ai meridiani) presso l'AAMET International. Volendo proseguire ho voluto approfondire con un master i Fiori di Bach nel frattempo ho aperto il mio studio e ho iniziato a effettuare trattamenti e a tenere corsi.

Con l'esperienza di vari trattamenti effettuati, ho compreso che una volta iniziato questo tipo di cammino, quanto sia fondamentale proseguire negli studi, più strumenti si hanno più è semplice sostenere chi si rivolge a noi operatori, al fine di raggiungere un completo ben-essere.

Due anni fa ho deciso quindi di frequentare anche il percorso di Naturopatia, quasi una necessità oltre che al piacere di scoprire ed approfondire quali siano le molteplici scelte tra tanti rimedi a cui è possibile attingere.

INTRODUZIONE

In riferimento all'argomento scelto, credo sia importante comprendere come si diversifica e come si interseca l'aspetto biologico e quindi lo studio secondo la medicina allopatrica e l'aspetto energetico sottile, secondo la medicina naturale.

1. I concetti di anatomia e fisiologia umana e di energia sottile:

L' «**Anatomia**» dal greco, significa «dissezione, tagliare attraverso» in riferimento al primo metodo di indagine della struttura degli organismi viventi, è la scienza che studia la struttura sia microscopica che macroscopica del corpo umano.

Gli organi formano un «sistema» o un «apparato» a seconda del tipo di tessuto di cui sono formati. Nel primo caso saranno composti dello stesso tessuto, nel secondo di tessuto diverso pur svolgendo compiti simili.

L'anatomia macroscopica è inerente alle parti del corpo visibile mentre la microscopica, è chiamata citologia quando studia le cellule o istologia se riguarda lo studio dei tessuti.

La «**Fisiologia**» invece è la scienza che studia le funzioni degli organismi viventi, animali e vegetali, delle parti che li compongono e dei processi fisici e chimici.

Dal punto di vista letterale il termine significa “Studio della Natura” (Aristotele 384-322 a.c). Nella medicina classica è associata all'armonizzazione dell'equilibrio del sistema simpatico e parasimpatico, il sistema immunitario e il sistema endocrino.

Il corpo biologico secondo le medicine tradizionali Orientali (Cinese, Thai, Vietnam e Ayurveda) è alimentato da bioenergia, non è solo materia e la sua struttura viene chiamata «**corpo sottile**» formato da chakra ed altre strutture sottili (i meridiani dalla medicina tradizionale cinese, canali energetici il cui numero ha diverse interpretazioni ma solitamente si parla di 72.000 condotti chiamati nadi) che a loro volta governano a livello sottile e sono collegati ai rispettivi organi .

Si fa riferimento a studi di **anatomia sottile**.

Queste strutture hanno funzioni di immagazzinare, trasportare, espellere, accumulare e trasformare l'energia universale.

Il fisico David Bohm (1917-1922) scrive: “il termine sottile significa elusivo, intangibile ma anche finemente interconnesso”; oggi ci rapportiamo in termini di energia, risonanza e utilizziamo concetto di entenglement, sotto l'aspetto di fisica quantistica.

Pertanto **Anatomia e Fisiologia Sottile** stanno ad indicare la parte immateriale ed invisibile dell'essere umano che compenetra la materia ossia vi è un'interazione tra il corpo biologico e il corpo sottile, l'energia densa produce effetti nel corpo energetico e viceversa, in ogni caso vengono generate caratteristiche simili tra loro per effetto del concetto di risonanza che permette il trasferimento di informazioni in modo biunivoco tra un sistema energetico proiettante e uno risonante, anche attraverso lo spazio.

Nel corpo umano l'omeostasi si raggiunge con l'armonizzazione del sistema simpatico e parasimpatico con il sistema endocrino e immunitario, le informazioni primarie sono nel DNA.

Il corpo energetico secondo studiosi quali Roberto Zamperini¹, è anch'esso una struttura intelligente che tende ad espellere l'energia congesta. E' un campo che guida e controlla cellule, tessuti, organi e funzioni, si parla di **Medicina Informazionale e/o Vibrazionale** che vede l'essere umano come uno spazio contenente informazioni e non solo processi chimici, le informazioni sono nel campo morfogenetico e grazie al fenomeno di risonanza ogni entità sviluppa la sua forma. Se vi sono blocchi, disagi o disturbi esistenziali sui campi fisici, emotivi e psicologici questi hanno causa e si originano da paure, ansie anche inconscie, condizionamenti, credenze limitanti e ogni sorta di resistenza che genera un arresto di crescita intesa anche come realizzazione. Il concetto di campo morfogenetico e morfico ci arriva dagli studi di Rupert Sheldrake² biologo, biochimico e saggista britannico che attraverso le sue ricerche elabora la teoria che esistano campi responsabili dell'organizzazione, della struttura e della forma di un sistema e che questi campi abbiano memoria, oltre alla visione meccanicistica parla di risonanza rifacendosi ai nuovi concetti della fisica, questi campi hanno la funzione di porre ordine all'indeterminismo dei sistemi che presiedono. E' una sorta di campo di coscienza condiviso che crea la realtà, un concetto presente nelle antiche filosofie orientali e occidentali, quello che i greci chiamavano "anima mundi", la vitalità della natura assimilata ad un organismo nella sua totalità, l'anima del mondo di cui l'individuo ne possiede un frammento.

L'organismo è un sistema aperto connesso alla Terra, al Sole e all'Universo
Nella natura abbiamo il Rosso della Terra, il Giallo del Sole e il Blu del Cielo

CORPO UMANO	CORPO ENERGETICO
MOLECOLE	CHAKRA
CELLULE	MERIDIANI
ORGANI	NADI
TESSUTI	CORPI AURICI
APPARATI	UNITA' QUANTICHE E FOTONICHE

¹ Roberto Zamperini, scomparso nel 2012, laureato in statistica, studioso e scrittore, esperto in cosmogonia e scienze di confine, radioestesista e pranoterapeuta, ricercatore sulle energie sottili, ha apportando un grande contributo mappando minuziosamente l'anatomia e la fisiologia energetica mettendo in collegamento chakra, organi e campo aurico. Inventore della Tecnologia Cleanergy per equilibrare energeticamente le persone e bonificare gli ambienti.

² Rupert Sheldrake, classe 1942, biologo e saggista, ricercatore sullo sviluppo delle piante e sull'invecchiamento delle cellule, noto per gli studi e la sua teoria sul concetto di risonanza morfica. Attualmente Direttore del Perrot-Warrick Project e Membro dell'Istituto di Scienze Noetiche di S.Francisco.



1. “INDAGINE E TRASFORMAZIONE”: METODICHE A CONFRONTO

La **Medicina Allopatica** (dal greco *allos*=altro e *pathos*=sofferenza) utilizza sistemi e mezzi per affrontare la malattia, i farmaci di composizione chimica curano gli effetti e non la causa alla base. L'azione che svolge il farmaco (dal greco=*veleno*) ha azione di tipo agonismo (competizione) o antagonismo recettoriale (i recettori sono macromolecole coinvolte nella trasmissione chimica dei segnali) ossia l'azione di provocare o meno una risposta biologica della cellula. La natura del farmaco è quella di reprimere i sintomi con conseguenze di altre patologie derivanti dall'accumulo di tossine che il corpo poi non elimina. Rimane comunque il metodo migliore nelle situazioni di emergenza ed urgenza. L'attenzione è verso la malattia e non il malato.

Le **metodiche trasformative** di derivazione orientale adottano il principio **olistico** (dal greco *olos*=tutto, intero) che considera l'organismo non come singole parti che lo compongono bensì nella sua interezza e dove anima-mente-corpo sono uniti tra loro. Su queste basi la “malattia” si manifesta come squilibrio o disagio energetico degli organi derivante da un aspetto di contrasto tra ciò che si manifesta a livello endogeno e ciò che arriva dall'ambiente esogeno, una disarmonia che disattende i bisogni fisici, emotivi e spirituali della persona. In questo senso la “diagnosi” viene intesa come indagine più ampia non solamente legata all'aspetto fisico ma si ricerca nello squilibrio psico-fisico-energetico-animico e spirituale, ovvero nel conflitto che ha generato la disarmonia fra i sistemi, portando attenzione ai segni che si evidenziano nei diversi piani e utilizzando rimedi energetico-vibrazionali e/o di provenienza naturale. Si considera il disagio e la malattia come mezzo indicatore di qualcosa da risolvere sui vari piani per riportare e attivare un processo trasformativo la cui finalità sarà un nuovo equilibrio che coinvolge quindi ogni aspetto della multidimensionalità (fisico, mentale, emotivo, spirituale) partendo così dal presupposto che essendo il nostro percorso evolutivo, l'equilibrio non è da ritenersi statico bensì dinamico.

Le cause da ricercare sono di tipo endogeno/esogeno:

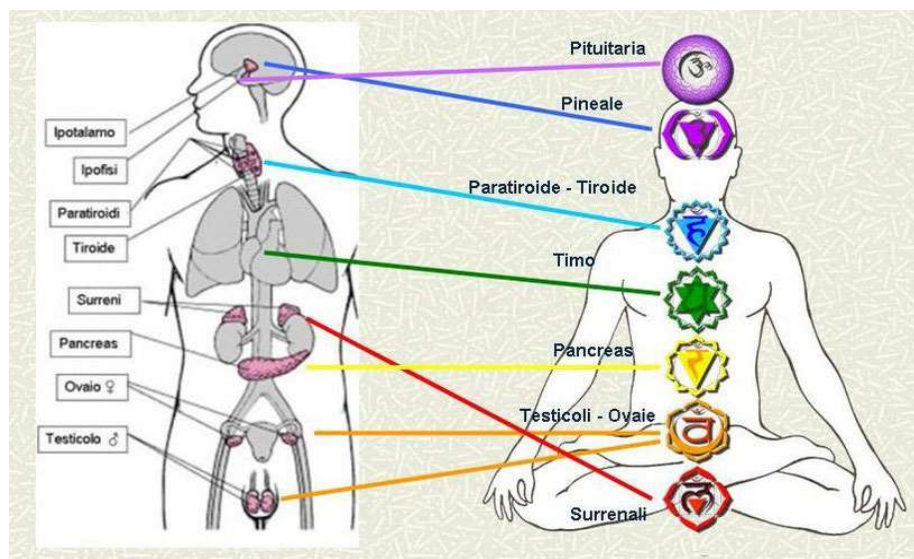
tensioni emotive date da disadattamento sociale per varie motivazioni, stress (sia fisico che emotivo), stile di vita inadeguato, cattiva alimentazione, tossicità acquisita da fattori inquinanti nell'aria, acqua, cibo, carenza o eccesso di movimento fisico che possono causare alterazioni di equilibrio organico, così come le interferenze geoclimatiche ambientali, cosmiche e stagionali.

La Naturopatia è definita una metodica di approccio non convenzionale così da distinguersi dalla Medicina Allopatrica, è una scienza complementare che permette di effettuare indagini e trattamenti secondo una visione globale e olistica del disagio manifesto. Utilizza tecniche integrative volte al mantenimento del benessere soprattutto riguardo l'eliminazione di tossine derivanti da varie cause compreso in certi casi l'uso eccessivo e prolungato dei farmaci. Si parla di riequilibrio energetico e ricerca nella multifattorialità della situazione di salute del soggetto osservato ma soprattutto si lavora nell'ambito della prevenzione attuando buone pratiche e stili di vita salubri. L'equilibrio energetico tiene conto di tutto il sistema sottile, oltre i chakra anche i meridiani, i punti dell'agopuntura e tutto ciò previsto nelle terapie vibrazionali, tenendo conto anche degli studi millenari della Medicina Tradizionale Cinese e Ayurvedica.

I principi della **naturopatia** sono quindi, la lettura e indagine del soggetto, la purificazione, detossificazione e la trasformazione delle cause che impediscono la guarigione, incentivare e sostenere la persona a implementare la propria capacità di autoguarigione, utilizzare tecniche e rimedi naturali non invasivi soprattutto lavorando in termini di prevenzione. Oltre al mantenimento del benessere il naturopata deve comprendere anche eventuali futuri problemi che la persona potrebbe incorrere a seguito di tematiche genetiche ereditarie, la costituzione, la diatesi biologica, la struttura e l'ambiente sia familiare che sociologico.

Per la **Metodica Naturale** la "malattia" è ciò che si manifesta come sintomo che deriva dalla visione dell'Ars Medica, applicativa della metodica allopatrica, utilizzando rimedi di provenienza naturale al posto di quelli di sintesi, come gli integratori alimentari, o utilizzando la fitoterapia, l'oligoterapia, la gemmoterapia, l'aromaterapia, l'omeopatia, verificando i risultati con test di approccio empirico quali la Kinesiologia, radioestesia, lettura dell'aurea, macchina Kirlian, lettura del campo elettromagnetico.

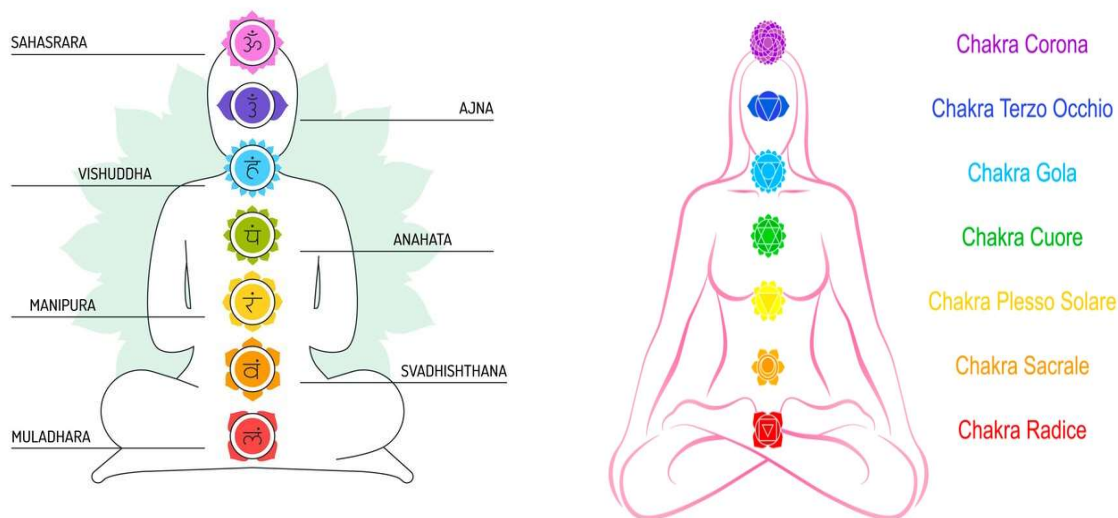
1.LA BIOLOGIA E L'ANATOMIA SOTTILE: DUE MONDI INTERCONNESSI



2.1 IL SISTEMA ENDOCRINO, o meglio apparato neuro-endocrino in biologia comprende l'insieme di ghiandole endocrine con la funzione di produrre e immettere nel corpo sostanze particolari denominate "ormoni". Più tecnicamente:

"L'apparato endocrino è costituito da un insieme di cellule e di organi ghiandolari, accomunati dalla proprietà di sintetizzare e riversare nel sangue delle molecole, gli ormoni, che agiscono su organi anche molto distanti dalla ghiandola che li ha prodotti. Ciò costituisce un efficiente sistema di comunicazione a distanza tra le varie strutture del corpo e consente la regolazione e l'armonizzazione delle funzioni svolte dai vari apparati. Gli ormoni, una volta raggiunto mediante la circolazione sanguigna l'organo cosiddetto bersaglio, stabiliscono un legame reversibile con una particolare struttura, il recettore, posta sulla superficie delle cellule dell'organo. L'evento scatena una serie di trasformazioni dell'attività cellulare che, per es., possono avere come esito finale la produzione di una molecola. Le ghiandole endocrine sono diversamente ubicate nelle varie parti del corpo e sono rappresentate sia da veri e propri organi (ghiandole endocrine pluricellulari), estremamente eterogenei nella forma e nella funzione specifica, sia da singole cellule o gruppi di cellule contenuti in organi non endocrini (sistema endocrino diffuso). Le principali ghiandole endocrine pluricellulari sono: l'ipofisi, o ghiandola pineale, che rilascia nel circolo sanguigno melatonina; l'ipofisi, che produce ormoni che regolano la crescita dell'organismo e l'attività di altre ghiandole; la tiroide, da cui dipendono il metabolismo e la termoregolazione; le paratiroidi, preposte al metabolismo del calcio e del fosforo; il pancreas endocrino, i cui ormoni agiscono sul metabolismo dei glucidi e dei lipidi; le ghiandole surrenali, che controllano il ricambio idrosalino e la pressione sanguigna; le gonadi, che stimolano e regolano lo sviluppo e l'attività sessuale.

Da: [https://www.treccani.it/enciclopedia/apparato-endocrino_\(Universo-del-Corpo\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/apparato-endocrino_(Universo-del-Corpo)/)



2.2 IL SISTEMA CHAKRA contempla numerosi centri energetici il cui numero preso in considerazione varia a seconda della disciplina presa in riferimento. Per quanto riguarda la connessione con il sistema endocrino prenderò a riferimento i 7 chakra principali che dal punto di vista energetico hanno una collocazione in punti precisi del corpo, lungo il canale principale che va dalla radice, la base, fino al punto centrale del capo e dove trovano riferimento le ghiandole endocrine collegate.

Il modello filosofico dei chakra ha origine indiana e risale ad oltre 4000 anni fa ed è arrivato in occidente con il contributo di Arthur Avalon, pseudonimo di uno studioso britannico della filosofia indiana, tantrica e del sanscrito. Nel 1920 pubblica "The Serpent Power" basato su un sistema di pratiche Yoga con il concetto della Kundalini. Si parla di "prana" o "soffio vitale, respiro o energia cosmica", per gli induisti la respirazione crea la comunicazione e l'interscambio che avviene tra l'interno e l'esterno del nostro essere.

Il respiro avviene per mezzo di due canali: Ida nella parte destra con energia femminile e Pingala, la parte sinistra con energia maschile. Entrambi originano nelle narici fino ad arrivare alla base della colonna; l'energia si muove con un movimento a spirale lungo il canale centrale chiamato Sushumna che parte dalle vertebre cervicali e termina nel coccige. Partendo dalla base, il chakra Muladhara, dove appunto ha origine l'energia vitale (la Kundalini), questa va risvegliata e attraverso questi canali salendo va ad attivare le Shakti, ossia le potenze dei chakra.

Per Avalon il concetto di Kundalini è la "forma statica dell'energia creatrice dei corpi che è la sorgente di ogni energia", per molti interpreti si tratta dell'Eros cosmico, in ogni caso un'energia potente che può creare o distruggere.

Muladhara quindi è la base dei sette centri energetici, i chakra che vengono considerati delle vere e proprie centraline energetiche e che, sebbene non siano delle strutture fisiche bensì eteriche, sono localizzate fisicamente lungo la colonna vertebrale; l'energia cosmica o prana universale viene filtrata, distribuita e immagazzinata attraverso di essi ed essi rappresentano la consapevolezza del cammino dalla Terra al Cielo.

Le dimensioni e le strutture dei chakra, sebbene non visibili, rappresentano il grado di equilibrio e di armonia del corpo fisico legato agli aspetti emotivi e spirituali anche grazie ad uno stile di vita etico e alle pratiche meditative e di respirazione, quali condizioni, secondo i principi dello yoga, contribuiscono a tale risultato.

L'equilibrio energetico si ottiene grazie all'interazione dei vari chakra e dal bilanciamento di ogni singolo centro energetico che è anche collegato ad una ghiandola endocrina specifica. Bilanciare significa togliere gli eccessi e colmare le carenze energetiche.

Oltre alle ghiandole endocrine, le quali esercitano un grande controllo su tutta la fisiologia del corpo, dall'attività cellulare al sistema nervoso centrale e al cervello, influenzando così comportamenti e stati d'animo, i chakra si connettono ai plessi nervosi e agli organi interni, costituendo così un legame con il corpo fisico.

L'importanza di avere i chakra in equilibrio, di tenerli puliti a livello energetico da varie forme di congestioni e/o blocchi si riconduce al fatto che l'energia debba circolare uniformemente in concerto con tutto il resto del corpo, diversamente si avrà separazione dall'informazione originale generando disturbi nell'aree interessate.

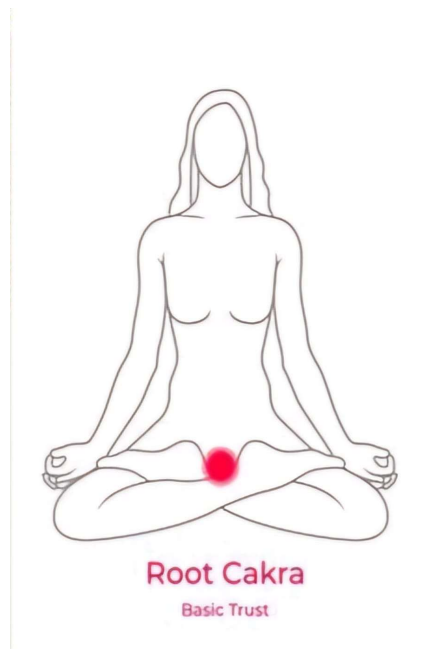
Acquisire consapevolezza ed ascoltare il proprio corpo aiuta a capire, a seconda del punto dove si avverte un disagio, cosa lo causa e permette di intervenire ma anche di prevenire situazioni che possono protrarsi nel tempo aggravandosi.

Il termine **chakra**, dal sanscrito, la lingua antica e sacra dell'India, significa ruota d'energia ma ciò che ruota è appunto il movimento a spirale che fa l'energia. Questo concetto antichissimo viene mantenuto anche oggi parlando di "spin off" e "spin on".

Ogni chakra ha 7 corrispondenze (una sul piano fisico, due sull'emotivo, due sul mentale e due sul piano spirituale) da non confondere con i 7 corpi energetici che formano la così detta "aura", ogni corpo è collegato ad un chakra specifico. Il campo aurico è visibile con tecniche apposite, gli sciamani e i chiaroveggenti erano in grado di vederlo, così come nelle pratiche delle tecniche Essene si insegna a sviluppare tale capacità.

Vorrei citare anche il medium più famoso degli ultimi tempi scomparso il secolo scorso, Edgar Cayce, che fino dall'epoca degli 11 anni si diceva leggesse il pensiero delle persone, in realtà vedeva il campo aurico e a seconda del colore attribuiva uno stato d'animo corrispondente. Cayce scomparso nel 1945, è vissuto nello stesso tempo della scoperta alquanto dibattuta proveniente dallo scienziato D.Kirlian³, nel 1939, di quello che viene chiamato "effetto Kirlian" ossia il procedimento fotografico di un oggetto che mentre si trova in un campo elettromagnetico ad alta frequenza risulta visibile contornato in un'aura luminosa e così per le persone.

³ Semen Davidovic Kirlian (1888-1978) è stato uno scienziato, inventore e fotografo russo, scopritore dell'effetto Kirlian. La fotografia Kirlian è un insieme di tecniche che creano immagini di scariche coronali ossia di scariche elettriche casuate dalla ionizzazione dei gas o fluidi che circondano un oggetto.



MULADHARA: le RADICI

E' il primo chakra ed è situato alla base della colonna vertebrale tra gli organi genitali e l'ano, il nucleo del perineo

ELEMENTO: TERRA

COLORE: DAL ROSSO ALL'AMBRATO

SVILUPPO: DALLA VITA INTRAUTERINA AL 12^ MESE DOPO LA NASCITA

SENSO: ODORATO

DEMONE: LA PAURA

GHIANDOLE ENDOCRINE: SURRENALI

PARTI DEL CORPO COLLEGATE: naso, denti, ossa, colonna vertebrale, ghiandole surrenali e la parte bassa dei reni, anche, gambe, piedi, ano, retto, colon, prostata, sangue

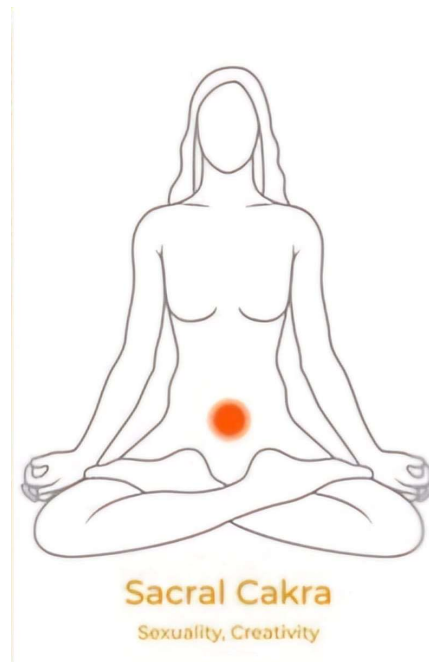
Il primo chakra, la base di tutto il sistema associato alla kundalini e all'energia di generazione della vita, è connesso al corpo fisico, pertanto è indispensabile mantenerne la vitalità per non vivere in condizioni dissociative.

L'equilibrio di questo centro si manifesta con il radicamento, la stabilità, l'affidabilità, la concretezza, la praticità, la forza, l'autonomia. Funge da fondamenta per costruire e sviluppare la propria personalità.

A livello energetico questo chakra lavora sul diritto di essere su questa terra, il diritto alla nascita, significa avere un corpo fisico e prendersene cura e quindi avere la necessità di nutrirsi, vestirsi, avere una casa ed un lavoro. Se non si percepisce il senso di meritevolezza e di appartenenza non ci si permette di esistere, di esserci e di possedere qualcosa. Avere questo centro in squilibrio o in eccesso porta a non sentirsi realizzati o nel secondo caso avere un attaccamento eccessivo alle cose materiali.

Come riequilibrare Muladhara chakra:

1. Camminare, anche velocemente in quanto sotto i nostri piedi ci sono vari punti riflessi
2. Massaggi sui punti riflessi dei piedi per attivare e riequilibrare i vari punti del corpo, sul corpo o automassaggio
3. Fare sport o comunque muovere il corpo sufficientemente
4. Alimentarsi in maniera adeguata, riducendo il consumo di latticini, zucchero, carni, insaccati a favore di verdura, legumi, pesce azzurro, cereali e radici/germogli oltre a cibi ricchi di calcio e vitamina D per rafforzare le ossa
5. Stare il più possibile a contatto con la natura, esporsi alla luce e al sole
6. Fare esercizi di meditazione e/o di respirazione consapevole
7. Riordinare ambienti, documenti, etc. e vestirsi di rosso
8. Utilizzare rimedi vibrazionali: es. Aspen per la paura del futuro, Clematis per il radicamento, Olive per la stanchezza fisica, Mariposa Lily per il rapporto con la madre, Star Thistle per le paure di mancanza anche di denaro (fiori di Bach e Californiani)
9. Utilizzo di olii essenziali per coltivare il senso dell'olfatto (cannella, sandalo, vetiver)
10. Tecniche di regressione per ripercorrere le fasi di formazione e sviluppo precedenti alla deambulazione



SVADHISTHANA: la PROPRIA DIMORA

E' il secondo chakra ed è situato nella zona sopra il pube e sotto l'ombelico

ELEMENTO: ACQUA

COLORE: ARANCIONE

SVILUPPO: DAL 6° AL 24° MESE DOPO LA NASCITA-sviluppo dell'identità emotiva

SENSO: GUSTO organo: bocca

DEMONE: LA COLPA (nega il diritto al piacere o spinge a piaceri secondari)

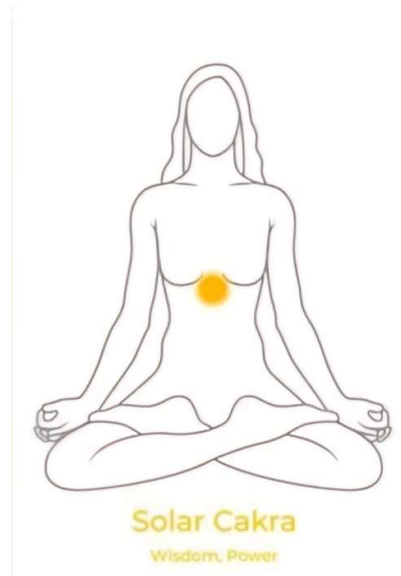
GHIANDOLE ENDOCRINE: GONADI

PARTI DEL CORPO COLLEGATE: apparato riproduttivo, sistema linfatico, tutti i fluidi del corpo, reni, vescica

Il secondo chakra è il centro dell'energia sessuale e della creatività, è il fluire delle emozioni, del piacere e del movimento, lo scorrere e il lasciarsi andare, il collegamento tra il mondo interno e quello esterno, il saper distinguere tra dolore e piacere, l'espansione e la contrazione, il reagire e l'agire, la capacità quindi di filtrare le informazioni in una prima selezione, a livello sensoriale emotivo. E' la sede del bambino interiore, del rapporto con il cibo che il bambino ha come primo indice di sentirsi bene o meno, del corpo oltre che degli organi genitali. Da tener presente che mantenere per lunghi periodi emozioni negative quali paura, rabbia, tristezza, pessimismo, ansia contribuisce ad abbassare le difese immunitarie.

Come riequilibrare Svadhisthana chakra:

1. Sana e corretta alimentazione
2. Respirazioni al risveglio e alla sera riempiendo l'addome facendo entrare ed uscire l'aria dalle radici in maniera lenta e regolare
3. Massaggiarsi l'addome inviando parole di apprezzamento (sto facendo del mio meglio)
4. Entrare in contatto con l'acqua con bagni caldi o facendo attività di nuoto
5. Bere a sufficienza, almeno due litri di acqua comprese le tisane
6. Passeggiare in riva al mare o fare attività di ballo, anche di coppia come il tango per stimolare la parte della sessualità
7. Utilizzare rimedi floreali, dei fiori di Bach il Pine per i sensi di colpa, Mimulus per la paura di mostrare le proprie emozioni, Crab Apple per il rapporto con il proprio corpo e il contatto fisico. L'Hibiscus dei fiori australiani per la sessualità non appagante e la miscela Diet Harmony per il rapporto con il cibo e vergogna della propria fisicità
8. Utilizzo di olii essenziali: bergamotto, gelsomino, patchouli, ylang ylang



MANIPURA: la GEMMA RILUCENTE

E' il terzo chakra ed è situato nella zona tra il plesso solare e l'ombelico

ELEMENTO: FUOCO

COLORE: GIALLO

SVILUPPO: DAL 18^ MESE DOPO LA NASCITA a 4 ANNI

SENSO: VISTA organo OCCHI

DEMONE: LA VERGOGNA (giudice esterno interiorizzato)

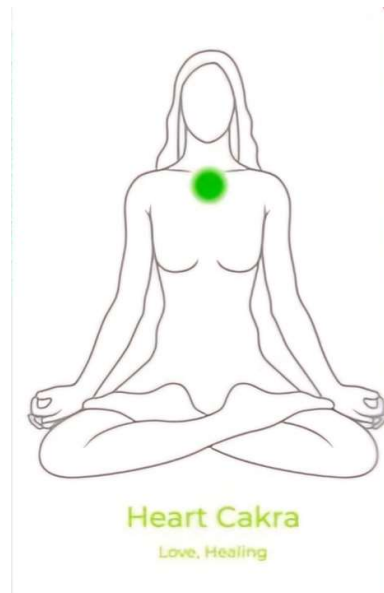
GHIAandola ENDOCRINA: PANCREAS

PARTI DEL CORPO COLLEGATE: fegato, cistifellea, milza, pancreas, stomaco, sistema nervoso

Il terzo chakra governa il metabolismo a livello fisico, se si è ben radicati nei chakra inferiori si sono poste le basi per convertire l'energia in azione, liberi da inibizioni e vergogna, e per questo è anche la sede della volontà, del potere di sviluppare la propria individualità, il fuoco della trasformazione e dell'espansione integrando parti del sé e sfidando la disapprovazione altrui. Si inizia ad identificare una identità autonoma, quella dell'ego. La vergogna ostacola la formazione dell'ego e dell'azione. Si è inattivi quando vi è carenza del terzo chakra, reattivi in caso di eccesso e proattivi in equilibrio, si ha iniziativa, volontà e responsabilità oltre a capacità di scegliere come agire anziché controllare o essere controllati. Questo aspetto accresce il potere personale, per fare cambiamenti, per confrontarsi e determinare il proprio destino. Il potere avrà come componente il corpo che lo veicola, le emozioni quali carburante e il terzo chakra che sarà il motore di esso.

Come riequilibrare Manipura chakra:

1. Esprimere gratitudine per ciò che si ha
2. Meditazione guidata per stabilire un contatto col corpo e la mente
3. Esercizio fisico: pizzicare intorno all'ombelico con due dita per due/tre minuti contemporaneamente al respiro calmo e regolare
4. Fare esercizi addominali tre serie da 15 ripetizioni al risveglio e la sera prima di cena
5. Camminare con il sole tiepido del mattino con un'andatura sostenuta e respiro profondo
6. Circondarsi di visioni positive
7. Allo specchio guardarsi pronunciando una serie di "no" e poi "si" per osservare le differenze emozionali
8. Utilizzo di Fiori di Bach: Centaury per rafforzare la volontà, Walnut per i cambiamenti; Fiori californiani: Goldenrod per realizzare i progetti, Sunflower per l'autostima, Larkspur per eccessiva autoesaltazione



ANAHATA: NON COLPITO/NON BATTITO-SUONO

E' il quarto chakra ed è situato nella zona del plesso cardiaco

ELEMENTO: ARIA

COLORE: VERDE / ROSA

SVILUPPO: DA 4 A 7 ANNI (identità sociale)

SENSO: TATTO

DEMONE: IL DOLORE (il guaritore la compassione)

GHIANDOLA ENDOCRINA: TIMO

PARTI DEL CORPO COLLEGATE: cuore, parte bassa di bronchi e polmoni, apparato circolatorio, sangue, pelle, palmo delle mani, interno delle braccia, ghiandola del timo (stimola il sistema immunitario)

Il quarto chakra a livello simbolico è il ponte tra il mondo fisico (tre chakra inferiori) e il mondo spirituale (chakra superiori). L'amore che si espande verso l'esterno è possibile in condizioni di equilibrio quando vi è una pace interiore e si ha accettazione e gioia del nostro posto nel mondo.

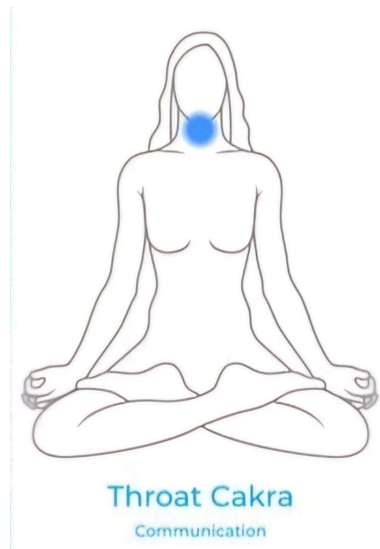
Il sapere dare è equilibrato nella misura in cui la persona non entra in deficit su tutti i livelli: economico, emotivo ed energetico; diversamente subentrerebbe nervosismo e risentimento. E' importante dare ma non oltre a ciò che viene richiesto e non in modo ridondante.

Andare oltre ai limiti diventerebbe uno squilibrio perché anziché utilizzare l'energia del cuore il donare verrebbe dal secondo chakra, per bisogno, per attaccamento per ricevere qualcosa o quando si è nella dipendenza affettiva.

Essere capace di riconoscersi e amarsi è sintomo di un quarto chakra in equilibrio. Spesso lo si fa poco, è indispensabile rispettarci e mettersi al primo posto, prendersi cura e rimanere fedeli a se stessi compiendo così un atto d'amore anche per chi ci sta intorno, non sarebbe comunque un atto egoico ma un atto di rispetto e responsabilità.

Come riequilibrare Anahata chakra:

1. Con l'alimentazione, essendo un chakra collegato a cuore e polmoni, è consigliabile ridurre i cibi grassi, la carne, insaccati, cibi salati, alcolici e caffè, consigliabile verdura a foglia verde, frutta secca per la pulizia delle arterie dal colesterolo, cereali integrali e olio evo.
2. Esercizi di respirazione e connessione cuore – cervello
3. Tecniche di auto-accettazione e costellazioni familiari in quanto la persona viene considerata come parte integrante di un contesto preciso di relazioni
4. Perdonarsi e perdonare per lasciare andare energie intrappolate nella rabbia o nel dolore, coltivare l'amore e il relazionarsi
5. Massaggi e passeggiate nella natura
6. Fiori di Bach: Chicory e Wild Rose incapacità di amare gli altri e la vita; Fiori californiani: Borage per cuore infranto e depressione; Fiore australiano per la chiusura di cuore, dolore e rancore Dagger Hakea
7. Olii essenziali: Rosa, Melissa, Neroli o Pino Mugo



VISHUDDA: PURIFICAZIONE

E' il quinto chakra ed è situato nella zona della gola circa due dita sopra la clavicola

ELEMENTO: L'ETERE/AKASHA

COLORE: AZZURRO/BLU

SVILUPPO: DA 7 ANNI A 12 ANNI (identità creativa)

SENSO: SUONO/UDITO

DEMONE: LA BUGIA

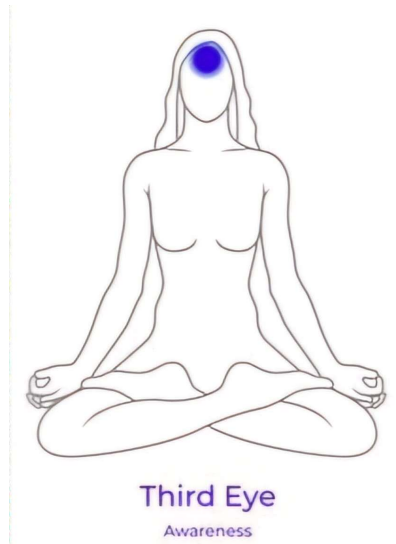
GHIANDOLE ENDOCRINE: TIROIDE E PARATIROIDE

PARTI DEL CORPO COLLEGATE: tiroide, corde vocali, gola, collo, nuca, spalle, mascella, trachea, esofago parte alta di bronchi e polmoni, parte esterna delle braccia.

Nel quinto chakra è fondamentale la comunicazione, lo scambio di informazioni ed energia, il punto di ingresso tra il mondo interno ed esterno, il secondo chakra è il punto d'entrata attraverso i sensi e il quinto il punto di uscita del proprio sé interiore nel mondo. Il tono della voce indica se vi è un blocco, un eccesso o una carenza energetica. Nel comunicare si può esprimere verità o bugie, la differenza sta nel manifestare liberamente la propria individualità accettando le contraddizioni interne liberi da pregiudizi e giudizi esterni. In equilibrio si è capaci di comprendere il momento giusto per parlare o tacere, ascoltare o comunicare in maniera costruttiva.

Come riequilibrare Vishudda chakra:

1. Esercizio fisico per sciogliere le tensioni corporee con esercizi di bioenergetica o altro tipo di attività
2. Alimentazione evitando latticini o crocifere se vi sono problemi alla tiroide che potrebbero interagire con l'assorbimento di iodio
3. Ritagliarsi spazi di tempo dove stare in silenzio e lontano da rumori e ascoltarsi
4. Allenare la voce con canti o recitando mantra
5. Scrivere appunti su ciò che si vive, come forma di comunicazione con se stessi e cura di propria capacità espressiva
6. Ascoltare musica
7. Imparare ad esprimere la propria opinione cercando parole giuste ed adeguate
8. Fiori di Bach: Mimulus per aiutare un giusto confronto, Agrimony, Cerato; Fiori californiani: Cosmos per trovare le parole giuste, Trumpet Vine per manifestare il proprio pensiero senza aver timore di farlo
9. Olii essenziali: Eucalipto, Lavanda, Alloro e Camomilla



AJNA: PERCEPIRE

E' il sesto chakra situato sopra il naso, nel centro della fronte nello spazio tra le sopracciglia

ELEMENTO: LUCE

COLORE: VIOLA/INDACO

SVILUPPO: ADOLESCENZA

SENSO: SESTO SENSO – CHIAROVEGGENZA E CHIARODIENZA

DEMONE: L'ILLUSIONE

GHIANDOLA ENDOCRINA: L'IPOTALAMO/IPOFISI

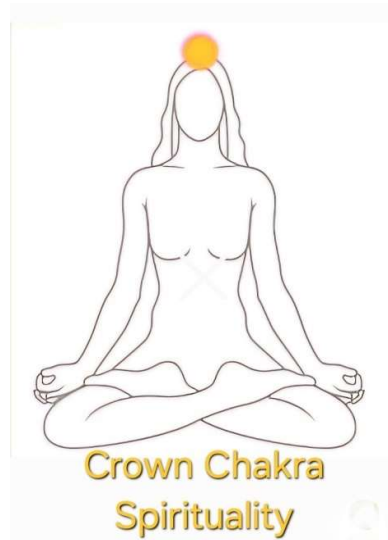
PARTI DEL CORPO COLLEGATE: occhi, orecchie, ghiandola pituitaria (la ghiandola che controlla le funzioni delle altre ghiandole), cervelletto, sistema nervoso centrale

Ajna è il centro dell'energia correlata alle facoltà mentali più elevate. Rappresenta la memoria, l'intelligenza, la saggezza ma anche la comprensione di sé oltre la mente.

Ci permette di vedere le cose interiori ed esteriori a livello sia fisico che intuitivo con chiarezza e completezza e quindi permette di sperimentare il proprio senso e di fare sogni lucidi. E' il chakra della crescita spirituale delle percezioni extrasensoriali, della preveggenza e chiaroveggenza. In questo punto si riuniscono le due nadi Ida e Pingala simbolo di superamento della dualità.

Come riequilibrare Ajna chakra:

1. Ravvivare la fantasia leggendo anche romanzi
2. Con l'alimentazione prediligere carote e mirtilli per la vista
3. Dedicare tempo per l'analisi dei sogni perché insegnano a pensare in modo simbolico annotandoli su un diario
4. Sviluppare la creatività artistica con qualche forma d'arte visiva (pittura, arteterapia)
5. Sviluppare l'intuizione prendendo contatto con le proprie emozioni, avere fiducia in sé e in ciò che ci sta intorno
6. Sviluppare la chiarezza guardando negli spazi liberi intorno ad un oggetto
7. Esercizi di meditazione
8. Fiori di Bach: Crab Apple, Walnut; Fiori californiani: Star Tulip per percepire la voce interiore e il contatto con il mondo superiore; Fiore Australiano Bush Iris per bilanciare la ghiandola pineale e favorire la meditazione e la visualizzazione creativa
9. Olii essenziali: Verbena, Lavanda



SAHASRARA: MILLE VOLTE TANTO

E' il settimo chakra ed è situato nella sommità del capo e si estende oltre la testa

ELEMENTO: LA COSCIENZA

COLORE: ORO/BIANCO/VIOLA

SVILUPPO: ETA' ADULTA E TUTTA LA VITA (identità universale)

SENSO: PENSIERO

DEMONE: ATTACCAMENTO TERRENO

GHIANDOLA ENDOCRINA: PINEALE/EPIFISI

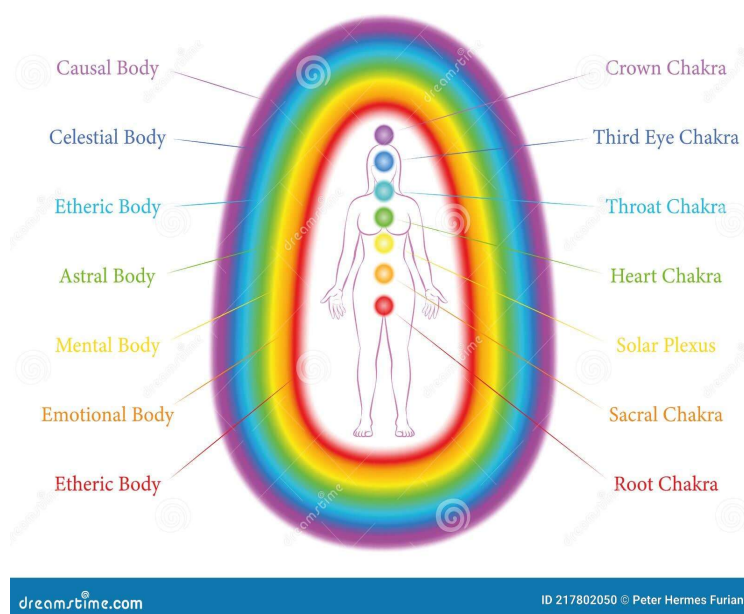
PARTI DEL CORPO COLLEGATE: ipofisi, cervello

La Corona è la meta della nadi Sushumna, influenza la corteccia cerebrale e i vari stati di coscienza, mette in collegamento con la manifestazione divina, arriva la comprensione del significato di tutte le cose, è la vera sede dell'essere perché vi risiede la consapevolezza, per alcuni è la sede dell'Anima. E' il centro dell'energia correlata alla pura coscienza e trascendenza e anche la totalità delle energie di tutti gli altri chakra, è collegato all'intero organismo, da qui deriva l'immagine simbolica espressa nella frase "sentirsi al settimo cielo", rappresenta il legame con tutto ciò che è con la conoscenza insita in noi e nell'universo, la Totalità cosmica, è la dimora della consapevolezza infinita e il chakra della spiritualità più elevata, del divino, dell'Illuminazione, esprime l'apice della perfezione umana.

Come riequilibrare Shasrara chakra:

1. Meditazione
2. Ricerca del proprio percorso spirituale
3. Yoga
4. Analizzare il proprio sistema di convinzioni perché nemica dell'espansione di coscienza
5. Fiori di Bach: White Chestnut, Rock Water, Cherry Plum; Fiori Californiani: Angelica per il contatto con la propria guida, Baby Blue Eyes per il rapporto con il padre, Lotus per un'eccessiva spiritualità, Fiori australiani: Fringed Violet per ripristinare il campo aurico e Angelsword per ristabilire la connessione con l'io superiore.
6. Olii essenziali: incenso, mirra

3.IL CAMPO AURICO



1.corpo eterico 2. emotivo 3.mentale 4. astrale 5. eterico matrice 6.celestiale 7. Causale

Il termine “aura” deriva dal greco “Alos” ossia “Corona”, una sorta di alone che vibra e avvolge gli esseri viventi. E’ un concetto che si trova in numerose culture, se ne parla nei testi antichi indiani, i Veda, si trovano corrispondenze nei geroglifici egiziani, un campo invisibile ai più ma che poi dal punto di vista scientifico è stato possibile catturarne le immagini oggi, dopo la macchina Kirlian, tramite altri strumenti moderni.

Questo “uovo luminoso” che avvolge il nostro corpo può essere ridotto, limitato, espanso o raggianti a secondo del nostro stato generale energetico, fisico, emotivo e mentale.

I corpi che lo compongono sono chiamati **corpi aurei**, ciò che la scienza definisce il campo elettromagnetico e rappresentano un’area entro la quale avvengono scambi e trasformazioni energetiche. Essi sono interconnessi tra loro e scambiano informazioni, ossia energia, l’energia è informazione.

Ogni involucro ha una funzione specifica ed è collegato ad uno specifico chakra.

Oggi numerosi scienziati hanno riconosciuto l’esistenza di un biocampo che avvolge il corpo fisico, sebbene già riportato da antiche conoscenze, ora hanno potuto tramite strumenti sofisticati rilevarne l’immagine e la struttura oleografica.

La cosa interessante è che il biocampo cambia e fluttua a seconda della situazione e del periodo che si sta vivendo e del contesto emotivo ed è utile anche osservarne il mutamento durante i trattamenti. Queste variazioni riflettono i **pensieri** e le **emozioni** delle persone evidenziando l'aspetto fisiologico e psicologico, potremmo considerarli livelli di coscienza. Mano a mano che si procede dal corpo fisico verso l'esterno la materia dei corpi è sempre più sottile e l'ampiezza dipende da persona a persona. Gli strati si differenziano quindi per la consistenza, il colore, la posizione, la forma, la funzione e non meno importante dal colore.

Le emozioni oltre ad essere connesse con il Sistema Limbico e generate dal Sistema Nervoso Centrale, il quale riceve lo stimolo e rilascia mediatori chimici, hanno una connessione con il Sistema Endocrino che viene stimolato da questi neurotrasmettitori a secernere determinati ormoni a seconda del contesto dando luogo in maniera autonoma ad una serie di effetti quali la sudorazione, accelerazione del battito cardiaco, contrazione muscolare e così via.

Emozioni positive innescheranno le endorfine che danno sensazioni di benessere, o la dopamina che ha una funzione eccitatoria o inibitoria, o la serotonina o l'istamina, oppure il cortisolo, l'ormone che regola uno stato di allerta o di risparmio energetico a seconda del grado di stress percepito.

Possiamo quindi ritenere parte del nostro benessere anche questo sistema chimico delle emozioni, che si manifesta oltre al nostro corpo fisico anche su quello energetico, ma che ne fa parte, ed è interdipendente e interconnesso e può generare a cascata e diventare uno delle **cause dello squilibrio endocrino**.

I PRIMI TRE CORPI SONO LEGATI ALLA PARTE DELL'IO

CORPO ETERICO

Il primo campo ha una luminescenza bianco-azzurra regolare ed armoniosa. E' la matrice del corpo fisico che compenetra e si espande circa 5 cm (alcuni indicano 8cm), è il suo negativo energetico, una struttura dove poggiano tessuti ed organi. Essendo una proiezione degli organi è il motivo per cui un arto amputato si sente ancora.

A questo livello è possibile percepire addensamenti, diradamenti e buchi che evidenziano perdite di energia e probabili successive manifestazioni di disfunzioni o disequilibri fisici. E' collegato con il primo chakra.

CORPO EMOZIONALE

Le emozioni che compongono questo corpo sono la caratteristica del multicolore con cui si manifesta. E' visibile fino a 10 cm e i colori da vivaci a spenti variano a seconda dello stato d'animo. Il chakra collegato è il sacrale, collegato all'elemento acqua come le emozioni che lo contraddistinguono.

CORPO MENTALE

E' visibile con una luce gialla, non molto densa prevalentemente su testa e spalle fino a scendere su tutto il corpo. Se ha uno sviluppo troppo espanso può invadere altri corpi aurici coprendoli ed appesantendoli (ad esempio in chi è troppo razionale) oppure al contrario, se poco voluminoso, la persona usa poco l'intelletto e ha pochi stimoli. Buchi o perdite in questa zona possono dare confusione mentale o la presenza di forme cristallizzate non lasciano libera l'energia di scorrere. E' legato al terzo chakra ed è la sede del pensiero razionale e dell'apprendimento. Il collegamento del mentale si riferisce al nostro cervello inferiore, la parte dell'intestino tenue che fa parte dell'apparato digerente e dove studi scientifici hanno scoperto la presenza di cellule neuronali.

Questo corpo assieme all'emotivo si condizionano, la riprova sta nelle forme pensiero e nelle forme emozionali che spesso si attivano a vicenda.

I 4 CORPI LEGATI ALLA PARTE DEL L'IO SUPERIORE E AL DIVINO

CORPO ASTRALE

E' collegato al quarto chakra e si espande fino a 30 cm e fa da ponte tra i livelli inferiori e superiori dei corpi, un passaggio tra il mondo fisico e quello spirituale. La tonalità è multicolore con colori tenui. Questo corpo racchiude gioie, dispiaceri, emozioni e sentimenti e rappresenta la sensibilità di una persona in rapporto con gli altri ma anche di percepire ciò che c'è nell'ambiente.

CORPO ETERICO MATRICE

Il quinto corpo sottile è chiamato corpo eterico "matrice", in quanto contiene tutte le forme del piano fisico, ma a differenza del corpo eterico le forme si manifestano come dei vuoti, come se si trattasse di uno stampo. Questo corpo sporge da quello fisico fino a circa 60 centimetri. È di un colore blu cobalto con dei filamenti che si diramano dal centro della struttura verso l'esterno. Esso è la matrice superiore del corpo eterico ed è molto importante quando si sviluppano disarmonie nel corpo fisico. È qui che risiede il nostro senso di appartenenza al mondo e la sensazione di sentirci a nostro agio in quello che facciamo; se questo campo è ben strutturato si ha la capacità di portare a termine i propri progetti, diversamente si trova difficoltà a comprendere concetti complessi, a raggiungere obiettivi, si è disordinati e poco affidabili.

E' collegato al quinto chakra.

CORPO CELESTIALE

Giunge fino a 70 cm dal corpo fisico ed è composto di raggi di luce iridescente che si dipartono dal centro del corpo. Se i raggi sono intensi e rettilinei, quest'aura è forte ed equilibrata. Presiede all'emotività spirituale, all'amore divino, alla meditazione e alla preghiera, alle emozioni spirituali legati al sé e non più all'io e quindi alle esperienze spirituali. La sua struttura è indefinita ed è collegato al sesto chakra.

CORPO CAUSALE

Sporge dal corpo fino a 100 cm ed è composta di filamenti intrecciati di intensa luce dorata che avvolgono tutto il corpo formando una specie di uovo, detto "uovo aurico", nel quale sono racchiusi tutti gli strati dell'aura. Ci collega con le energie superiori e con l'universo, ci rende capaci di distacco e di grandi imprese quali l'autoguarigione, la preveggenza. Quando quest'aura è forte ed equilibrata, la persona sa esprimere la creatività e sa capire il significato della vita. Contiene la corrente energetica delle radici di tutti i chakra che si muove in modalità ascendente e discendente. E' collegato al settimo chakra e rappresenta il sé superiore.



3.LE GHIANDOLE ENDOCRINE

“L'intero universo appare come una rete dinamica di inseparabili disegni energetici

Quindi noi non siamo parti separate di un tutto. Noi siamo un Tutto”

Barbara Ann Brennan, Mani di Luce



Vi è una stretta relazione tra il corpo energetico (pranayama kosha), illustrato precedentemente, formato dai sette chakra e il corpo fisico (annamaya kosha) che trova corrispondenza ed è strettamente collegato con il sistema endocrino o ormonale. Questo ci fa comprendere che agendo in sinergia su uno di essi od entrambi è possibile migliorare il benessere complessivo sia sul piano fisico, mentale, emozionale e spirituale grazie alla conoscenza di queste corrispondenze.

Nel mondo olistico non vi è separazione, (olos dal greco=tutto), e il presupposto da cui partire è che vi è unione tra l'essere umano e la natura, il concetto del micro e del macrocosmo; è importante comprendere che siamo energia e viviamo a contatto immersi in un mondo fatto di energia.

Gli studi da cui sono partita, parlano di energie sottili e dell'interazione del campo denso-sottile. Ho iniziato praticando tecniche energetiche che in parte venivano dalla T.E.V, la Terapia Energo Vibrazionale del già citato Roberto Zamperini, statista e ricercatore, il quale ha portato per primo, il tema delle energie sottili in Italia.

In occasione di una sua conferenza nel 2009 a tema, pubblica: *“Le energie sottili sono intorno e dentro di noi, guidano il nostro corpo e la nostra mente. Il nostro corpo fisico è reso vivo e vitale da una struttura energetica generalmente invisibile, ma reale, fatta di forza vitale, ovvero (ciò che è lo stesso) di energia sottile. Questa struttura, che possiamo chiamare corpo di energia sottile, è la "mente" e la memoria che guida il corpo fisico, i suoi organi, i suoi sistemi. Il corpo sottile è anche la guida degli stati di coscienza, delle emozioni, dei pensieri e della creatività. Quando esso è sano e carico di energia sottile, noi siamo sani e pieni di benessere. Quando si ammala, prima o poi, compaiono sintomi sgradevoli, malesseri e infine malattie”*

Le energie sottili vengono considerate un nutrimento dei chakra i quali fungendo da filtri, sono veri e propri “snodi” della “rete energetica sottile”, citando testuali parole: *“In questo modo forniscono il necessario nutrimento di prana, Qi, energia vitale, a tutto il nostro Sistema Corpo-Psiche, in modo da consentirgli di svolgere tutte le sue funzioni in modo armonioso e corretto “.*

E' facile quindi intuire che ogni tipo di equilibrio poi contribuisce a raggiungere l'omeostasi di ogni parte collegata, in questo caso anche di ghiandole endocrine e chakra ad esse corrispondenti, compresi gli organi da cui dipendono.

Uno dei miei strumenti di lavoro è il dispositivo “Bio-well”. Si tratta di un sistema di lettura del campo bioenergetico umano che ha alla base un software ed una tecnologia complessa; si basa sia su principi della Medicina Tradizionale Cinese che sui principi della Medicina Indiana Ayurvedica, e ha come finalità un report strutturato sullo stato energetico psico-fisico-emozionale e anche spirituale di una persona.

Il creatore di questa tecnica, sviluppata partendo dalla tecnologia Kirlian, è un professore di fisica russo, il Dr. Konstantin Korotkov che assieme ad un team di scienziati internazionali e medici di vari paesi, ha mappato la corrispondenza tra meridiani e organi, inoltre dal test viene evidenziato l'equilibrio del sistema nervoso autonomo e il livello emotivo e di stress della persona che viene identificato dallo stato delle ghiandole surrenali e tiroidee.

Il Dr. Korotkov considera il corpo come un sistema aperto che scambia materia, energia ed informazioni con l'ambiente: acqua, aria, cibo, campi invisibili e anche la parte spirituale (anima e coscienza) fanno parte del tutto.

Nel suo libro, “l’Energia della Salute” riporta un concetto che si allinea a quello naturopatico: “una cattiva salute è causata da una perdita di energia a livello cellulare, questo si crea con l’accumularsi di tossine, l’esaurimento ormonale, le scelte di stile di vita e l’atteggiamento mentale”.

Gli effetti dei fattori esterni, materiali e di informazione vengono gestiti ed elaborati dai tre sistemi principali che controllano l’intera fisiologia umana e se accumulano errori influiscono sullo stato di salute. L’illustre triade” è composta da:

. sistema nervoso .sistema endocrino . sistema immunitario

Sono sistemi di controllo che nella letteratura medica sono connessi ai vari sistemi esecutivi, tra cui quello cardiovascolare, gastrointestinale, respiratorio, circolatorio, muscolo-scheletrico, escretore e cutaneo. Il corpo è quindi un circuito unificato composto da circuiti interconnessi e interdipendenti e che un corretto funzionamento di base contribuisce a mantenere l’equilibrio psico-fisico. Dal punto di vista dell’approccio orientale il corretto funzionamento è dato dal movimento dell’energia, per la medicina cinese, seguendo il principio di Yin e Yang, l’energia femminile e maschile, correlato all’attività del sistema nervoso e secondo la tradizione indiana come illustrato, è dato dai chakra quali centri che controllano i processi all’interno del corpo, simile alla regolazione vegetativa e correlati all’attività del sistema endocrino.

Nell’analisi di questo strumento, il primo pilastro che viene esaminato nei report al termine del test, riguarda appunto il sistema endocrino, responsabile dell’omeostasi, ossia la capacità di mantenere stabili le condizioni interne a prescindere da ciò che avviene all’esterno.

Un importante contributo sul tema l’ha portato il dottor Michael Borkin, considerato il padre dell’**endocrinologia naturopatica**, un pioniere nella ricerca degli ormoni e degli elettroliti, uno dei creatori della scienza degli ormoni bioidentici e di creme transdermiche per l’omeostasi ormonale, creme che sono composte da ormoni, erbe e prodotti omeopatici. Egli si avvale di test ormonali per lavorare sulle patologie ed è diventato uno dei massimi esperti per le malattie derivanti dallo squilibrio surrenale e da cattiva gestione dello stress.

E’ interessante la metafora con cui spiega il funzionamento di questo sistema:

“Il sistema endocrino è come una sinfonia con diverse ghiandole che lavorano sia da sole che insieme per orchestrare le funzioni corporee. Ogni ghiandola endocrina, tiroide, pancreas, pineale, timo, ovaie, testicoli, surrenali, paratiroide – produce e secerne ormoni.

Questi messaggeri chimici sono come musica per il vostro corpo, che eccita o inibisce vari tessuti rispetto al metabolismo, alla crescita e alla riproduzione”

Nella gerarchia di comando del sistema endocrino l'IPOTALAMO è l'amministratore delegato del corpo che orchestra gli eventi per il resto del sistema.

Controlla i riflessi autonomi e ospita l'orologio biologico e termostato del corpo.

Anche la ghiandola pineale svolge un ruolo del cortometraggio biologico essendo un organo sensibile alla risposta della retina alla luce, produce melatonina e coordina gli ormoni della fertilità.

L'equilibrio è fondamentale per tutti i processi vitali.

In questa sequenza ad esempio si possono vedere gli effetti possibili di una situazione di squilibrio derivante da **stress**:

L'IPOTALAMO SCATENA UNA SOVRAPPRODUZIONE DI ORMONI SURRENALI (CORTISOLO-DHEA) – NE DERIVA UN'INSUFFICIENZA SURRENALICA- DI CONSEGUENZA IL PROGESTERONE SI CONVERTE IN CORTISOLO, L'ORMONE DELLO STRESS=AUMENTA LA MOBILIZZAZIONE DEL CALCIO DALLE OSSA CHE PORTA OSTEOPOROSI O PERDITA DELLA DENSITA' DELLE OSSA

Gli squilibri ormonali non compromettono solo la salute fisica ma anche quella psicologica portando depressione fino agli attacchi di panico. Per compensare tale squilibrio il corpo converte gli ormoni sessuali in ormoni dello stress.

Questo è il risultato del meccanismo «combatti e fuggi».

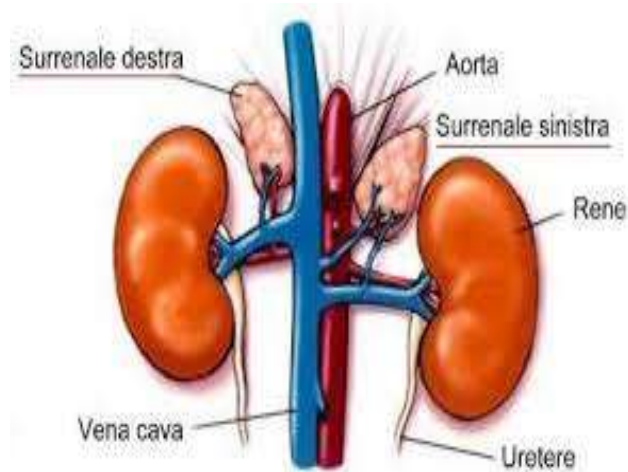
Il problema è che l'adrenalina non ha un enzima che la «spenga», se non viene usata o mediata rimane attiva tenendo costantemente in allarme il sistema di difesa.

Le ghiandole surrenali che sono il cuore del sistema di risposta endocrina allo stress si esauriscono (una conseguenza può essere la fibromialgia) seguite dal pancreas, tiroide e così via fino al timo, si abbassano le difese immunitarie con effetti a cascata innescando un circolo vizioso.

Gli ormoni attraverso il sangue raggiungono gli organi viscerali esercitando un'azione stimolatrice o di inibizione al fine di raggiungere il processo di omeostasi attraverso raggruppamenti di cellule che costituiscono le ghiandole. Quelle deputate alla funzione di secrezione esterna di chiamano esocrine (secreto del sudore, lacrime, saliva) mentre quelle che riversano il secreto, in questo caso l'ormone, nel flusso sanguigno sono le ghiandole endocrine. L'organo interessato sul quale agisce l'ormone viene definito "bersaglio" o "target" e riceve quindi tramite il sistema circolatorio questa sostanza chimica che poi influisce sulla sua attività.

Ogni ghiandola endocrina ha un ruolo ben distinto nel corpo ma ogni azione si influenza e sovrappone scambievolmente: nel caso di ipo o iper attività anche le altre ne subiranno la variazione.

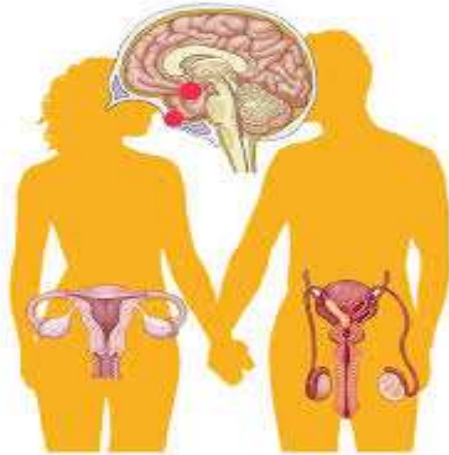
LE ghiandole SURRENALI



In corrispondenza del chakra della radice si trovano ghiandole surrenali ubicate sopra ai poli superiori dei reni, sono pari, simmetriche e riccamente vascolarizzate. Sono formate da una parte midollare il cui secreto ha un ruolo di neurotrasmettitore nella comunicazione delle cellule nervose e quella corticale ha una funzione vitale essenziale e secerne diversi ormoni steroidei. Sono definite il cuore del sistema endocrino di risposta allo stress e producono circa 40 ormoni responsabili di funzioni corporee tra cui il cortisolo e l'adrenalina, ormoni che partecipano al processo di regolazione e diffusione del glucosio. I surreni sono costituiti da un tessuto che è strettamente correlato al Sistema Nervoso Simpatico. Come evidenziato nella sequenza precedente, in caso di stress prolungato il corpo subisce uno stato di iper stimolazione delle surrenali che si indeboliscono e a cascata tutto il sistema endocrino innesca una serie di disfunzioni iniziando dal pancreas che produce l'insulina, alla tiroide, ovaie etc. fino all'ipotalamo collegando il sistema nervoso in quanto influenzato se il sistema risulta gravemente sregolato.

Alcuni sintomi che riguardano questa disfunzione, in quanto una volta che vengono rilasciati questi ormoni generano veri cambiamenti fisiologici, possono essere: stanchezza, irritabilità, sbalzi di umore, ritenzione idrica, pressione sanguigna inadeguata, tendenza all'artrite, problemi unghie e/o capelli, allergie alimentari o aeree, desiderio di cibi salati e dipendenza da caffeina, esaurimento muscolare o nervoso e variazione del battito cardiaco.

LE GONADI

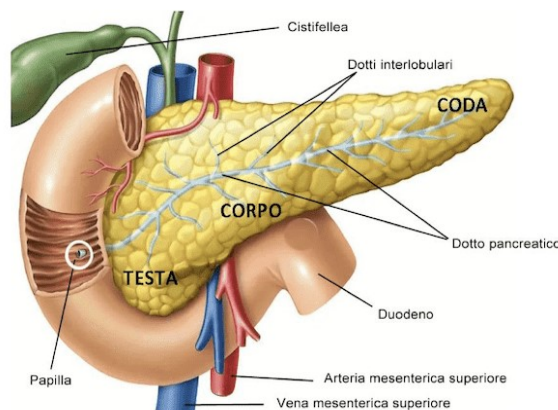


Le gonadi sono collegate al secondo chakra, fanno parte degli organi sessuali dell'apparato riproduttore, sono le ghiandole endocrine che secernono gli ormoni sessuali (estrogeni in parte prodotti dalle surrenali) e i gameti, le cellule per la riproduzione.

Quelle maschili sono i testicoli e quelle femminili le ovaie e gli ormoni sono rispettivamente il testosterone e il progesterone. L'attività di questi ormoni dipende dall'ipofisi e dall'ipotalamo schema meglio conosciuto come asse ipotalamo – ipofisi – gonadi. Il testosterone interviene sulla crescita e sullo sviluppo dei caratteri sessuali secondari maschili (barba, timbro voce etc.) I disturbi riguardano disfunzioni ormonali, nella donna tutti i problemi inerenti alle mestruazioni, dalla dismenorrea alla menopausa; per l'uomo disturbi circa la crescita o dell'apparato sessuale in genere, prostata, problemi di infertilità in entrambi i casi, disturbi della libido, impotenza e frigidità.

I problemi legati al ciclo mestruale o alla menopausa indicano un più grande squilibrio del sistema endocrino, è opportuno verificare se vi sono difficoltà nel processo digestivo come malassorbimento o intolleranze alimentari e attuare strategie di integrazione nutrizionale utile a mantenere tale equilibrio tenendo presente il fattore stress che il nostro corpo affronta per compensare, convertendo gli ormoni sessuali e quindi, diminuendo le funzioni riproduttive e andando a scapito del godimento della salute sessuale.

IL PANCREAS

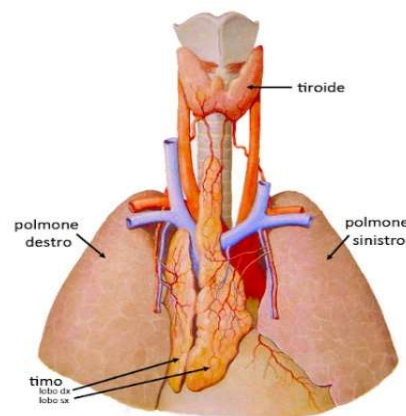


Il pancreas, è collegato al terzo chakra ed è ubicato all'interno della cavità addominale, all'altezza delle prime due vertebre lombari. E' una ghiandola voluminosa (15/20 cm), ha un peso di 80 gr. e la superficie ha un aspetto irregolare nodulare.

Il secreto del pancreas è misto: **esocrino** tramite acini pancreatici, cellule producono enzimi per quanto riguarda la funzione digestiva di carboidrati, grassi e proteine; **endocrino** con la produzione di insulina e glucagone in piccoli raggruppamenti di cellule chiamate Isolotti di Langerhans, capaci di metabolizzare gli zuccheri. L'insulina ha una funzione ipoglicemizzante, in mancanza di insulina gli zuccheri passano attraverso il corpo e finiscono nelle urine (dal punto di vista psicologico può esprimere una mancanza di amore e difficoltà ad accettarlo). Il glucagone ha funzione iperglicemizzante tramite degradazione del glicogeno epatico in glucosio, libera gli zuccheri depositati per trasformarli in energia. Il disturbo più frequente in caso di malfunzionamento è il diabete, ossia il superamento del livello di glucosio nel sangue. Mentre nel diabete di tipo 1 vi è un'assenza totale di insulina e quindi è possibile intervenire solo con la somministrazione di essa, nel tipo 2 le cause sono multifattoriali e vi è possibilità di intervenire essendo una ridotta azione dell'insulina (insulino-resistenza) che porta ad un eccesso di produzione di glucosio a livello epatico e una ridotta utilizzazione dei muscoli. Quest'ultima può essere generata da una vita sedentaria, un'alimentazione ricca di grassi e zuccheri o essere in sovrappeso, pertanto è possibile intervenire con un'azione correttiva in tal senso.

La parte esocrina si può definire yang verso quella endocrina, yin.

IL TIMO



Il timo è associato al quarto chakra, è posizionato tra lo sterno e i grossi vasi che dipartono dal cuore, ed è la ghiandola con funzione endocrina appartenente ai tre sistemi, endocrino, immunitario e al sistema linfatico.

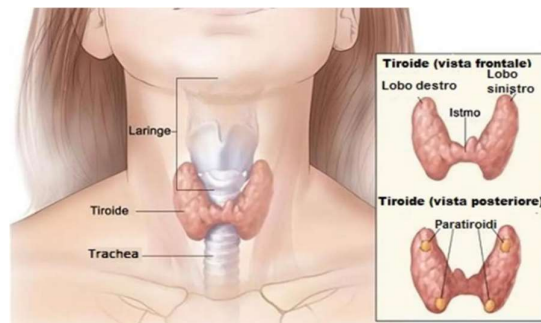
Ha una struttura lobolare, di cui due lobi principali (dx e sx): qua i timociti, dal sistema midollare, si trasformano in linfociti T. Questa è la funzione principale, la produzione di cellule immunitarie che assieme ad altre cellule dette killer, i macrofagi, svolgono un'attività immuno-adattativa, si occupano quindi di rimuovere cellule infettate da virus, eliminare batteri, funghi, microbi e cellule tumorali. Giunti a maturazione i linfociti T vengono rilasciati nel sangue, nella linfa e negli organi linfonoidi secondari.

Con la crescita si riduce di volume di questa ghiandola; l'involutione timica è dovuta all'aumento dei livelli degli ormoni sessuali e il tessuto si riduce ad una consistenza adiposa ma non per questo la sua funzione viene compromessa.

Nella Medicina Tradizionale Cinese il timo è collegato all'elemento terra e dall'emozione della preoccupazione (la sua funzione di difesa se mantenuta sempre in allerta, abbassa le difese immunitarie): occorre alleggerire le paure anche dal cuore. Gli ormoni del timo agiscono sullo sviluppo dello scheletro e della muscolatura, sul cuore, sui vasi sanguigni, sull'apparato genitale e su altre ghiandole endocrine tra cui la tiroide.

I disturbi a carico di questa ghiandola sono di natura genetica o neoplastica o a carico dell'apparato neuromuscolare.

LA TIROIDE



La tiroide è collegata al quinto chakra, quello della gola, infatti dal punto di vista anatomico si trova al di sotto della laringe e ai due lati della trachea. E' costituita da due lobi uniti da un segmento chiamato istmo, la forma caratteristica è a "farfalla".

Gli ormoni tiroidei sono fondamentali per il metabolismo e sono responsabili del buon funzionamento della maggior parte delle cellule, influenzano il tono dell'umore, la fertilità, il tono muscolare, lo sviluppo neuropsichico, la crescita corporea, la funzione cardiovascolare e la crescita delle ossa, regolano il metabolismo dei lipidi e delle vitamine, disgregano inoltre il glucosio (glicolisi) per creare carburante energetico.

Anche la tiroide viene influenzata negativamente dallo **stress** oltre che da un eccesso di estrogeni generando quindi insonnia, depressione, affaticamento e sintomi simili che derivano anche dallo squilibrio surrenale.

Se vi è una produzione eccessiva di ormoni tiroidei (TSH, calcitonina) vi sarà un aumento del metabolismo (ipertiroidismo), aumento del battito e pressione sanguigna, sudorazione, glicemia, diarree, nervosismo, tremori, perdita di peso e ipersensibilità al caldo. All'opposto, in presenza di ipotiroidismo vi è un ridotto funzionamento della tiroide (se la ghiandola ipofisi non la stimola adeguatamente) o essa non è funzionante. Nel caso il problema sia congenito la forma è più grave perché vi è arresto dello sviluppo fisico e mentale. I sintomi sono freddo, depressione, difficoltà a concentrarsi, aumento di peso, cute secca, gonfiore.

Vi è un processo di produzione di anticorpi e linfociti contro la ghiandola stessa.

Le paratiroidi sono ghiandole posteriori alla tiroide, due superiori e due inferiori, l'ormone che secernono (PTH) regola il metabolismo del calcio e del fosforo.

IPOFISI/GHIANDOLA PITUITARIA



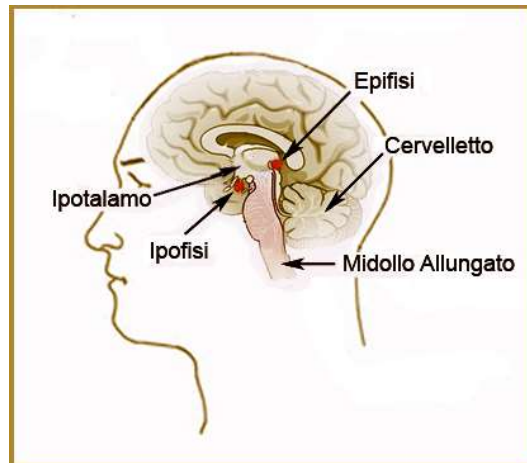
L'ipofisi è connessa al sesto chakra ed è il principale organo dell'apparato endocrino che produce ormoni e può influenzare altre ghiandole endocrine modulandone le attività, per questo è denominata ghiandola maestra.

E' un organo ghiandolare e nervoso, a livello anatomico è situato nella scatola cranica e più precisamente nella cavità dell'osso sfenoide, forato da due lobi anteriore e posteriore che vengono regolati dall'ipotalamo. L'ipotalamo ha notevole importanza sul sistema endocrino, su quello nervoso autonomo e sul sistema limbico, le sue cellule nervose producono due ormoni, l'ossitocina (agisce sulla muscolatura liscia uterina), la vasopressina (regola l'equilibrio idrico nei reni), la prolattina che promuove la lattazione e l'ormone della crescita.

L'ipotalamo rappresenta la connessione anatomica e funzionale dell'attività del sistema endocrino con quella del sistema nervoso in quanto in quanto invia alla pituitaria, ormoni chiamati fattori di rilascio per istruirla su come gestire le altre ghiandole endocrine.

Gli ormoni che l'ipotalamo rilascia sono depositati nell'ipofisi e unitamente a quelli che secerne non sono facili da interpretare in caso di indagine ematologica in quanto variano durante la giornata. Ad esempio l'ormone della crescita e la prolattina seguono il ritmo circadiano, quelli che controllano le funzioni riproduttive variano durante il ciclo mestruale. Un ormone importante è la vasopressina, che regola la quantità di acqua eliminata dai reni e quindi aiuta a mantenere l'equilibrio idrico dell'organismo. In ogni caso le disfunzioni di questa ghiandola sono di tipo tumorale.

EPIFISI/GHIANDOLA PINEALE



Collegata al chakra corona, l'epifisi o ghiandola pineale è una ghiandola annessa all'encefalo ed ha una forma a pigna. L'ormone prodotto è la melatonina derivato dalla serotonina (l'ormone del benessere) ha origine nell'intestino, regola il ritmo sonno-veglia, ha funzione regolatrice della temperatura, nella percezione del dolore e nel comportamento emotivo, fame o sazietà, umore, peristalsi intestinale ma soprattutto ha un effetto di stimolazione sul sistema immunitario.

La produzione della melatonina è determinata dalla stimolazione luminosa attraverso la retina arrivando alle fibre del midollo spinale e altre fibre che liberano noradrenalina (aumento della glicemia, restrizione vie respiratorie, pressione del sangue etc.) e diminuisce con l'età a causa della calcificazione dell'epifisi.

E' una piccolissima struttura anatomica e di peso irrisorio (mezzo grammo) con importanti funzioni di controllo della tiroide, della struttura corticale dei surreni e gonadi; oltre a regolare il metabolismo idrico, la secrezione latte e la crescita corporea, regola il metabolismo osseo (menopausa), la funzione dell'ipofisi, il senso dell'orientamento dell'invecchiamento oltre al benessere psicofisico dovuto al mancato riposo.

5. NATUROPATIA E SISTEMA NEURO-ENDOCRINO: EZIOLOGIA E RIMEDI

“VIS MEDICATRIX NATURAE” IPPOCRATE



Le radici della naturopatia risalgono al III sec. a.c. ai tempi del medico greco Ippocrate sotto un profilo filosofico per poi nascere dalle medicine alternative del XVIII e XIX secolo.

Nel 1902, il medico osteopata tedesco Benedict Lust, considerato il fondatore della Naturopatia moderna, introduce il termine Naturopatia dall'inglese Nature's Path: "sentiero della natura". La figura del naturopata si identifica come colui che educa, consiglia un regime di vita che permette di mantenere e conservare benessere, seguendo norme della natura in un contesto ecologico (concetto filosofico igienista). Vigé il principio per cui il potere curativo risiede nella natura e il corpo ha capacità di guarire se stesso (*vis naturae medicatrix*). Per quanto riguarda la "malattia" si cerca di capirne l'origine osservando abitudini alimentari, stili di vita e schemi comportamentali, tutto ciò che crea un sovraccarico di tossine anche a danno degli organi emuntoriali (rene, fegato, cistifellea, intestino, cute, polmoni) che diversamente provvederebbero in maniera autonoma e naturale ad eliminarle. L'attività del naturopata contempla la visione di insieme mente-corpo-anima del soggetto, unitariamente corpo fisico ed energetico e l'interazione con i fenomeni ambientali compresi quelli sociali. Nel 1978 a tal proposito L'OMS nell'identificare la figura professionale cita "la valutazione dal punto di vista energetico" e il concetto di "forza vitale".

Nella maggior parte dei casi le **surrenali** sono le prime nell'ordine di esaurimento del sistema endocrino, seguito da **pancreas**, **tiroide**, **ovaie** e via dicendo, fino al collegamento con l'ipotalamo e quindi al sistema nervoso, l'ormone che controlla la paura stimola le surrenali e così diventa un ciclo vizioso.

Lo stress sia fisico che psichico, assieme ad uno stile di vita scorretto sono le principali cause dello squilibrio surrenalico.

Un medico che ha diffuso uno studio importante a questo proposito, è stato il Dr. James Wilson, tra i vari dottorati, con quello in Medicina Naturopatica e il popolare libro *Adrenal Fatigue: The 21 Century Stress Syndrome*, ha aiutato pazienti e medici in tutto il mondo a comprendere la fisiologia che è legata al fenomeno dello stress formulando integratori alimentari e dimostrando che lo squilibrio non deriva da eventi stressori bensì dalle **reazioni emozionali** che ne conseguono.

- 5.1 La Meditazione

In rapporto al fatto che lo **stress derivi da un eccesso di attività fisica** una delle modalità sarebbe ridurre la stessa o quantomeno aumentare le ore di riposo soprattutto notturno regolarizzando gli orari con cui si va a riposare, evitando ore tarde. Il cortisolo è un ormone steroideo essenziale secreto dalle surrenali e ha un ritmo circadiano, alla sera in un corpo in salute, i livelli scendono per poi risalire e oscillano durante la giornata. Se il ritmo circadiano è regolare si riposa bene e al mattino ci si sveglia con energia che viene mantenuta durante la giornata. Per aiutare questo “orologio” controllato dal cervello sarebbe utile stare più che si può alla luce solare di giorno e al buio nelle ore serali.

Quando lo stress viene da un eccesso di attività mentale è consigliato dedicare tempo a praticare la **meditazione** (termine dal latino “meditatio” = riflessione) che oltre ad avere uno scopo di crescita spirituale ha la capacità di indurre rilassamento, a percepire sensazioni di pace, gioia e domare la mente da pensieri turbativi o emozioni negative. Questa pratica antica è nata in India ma ha origini millenarie e ha attraversato la storia di numerose culture e religioni con una natura filosofica-pratica atta a sopprimere gli stati di coscienza.

Oggi approda nella nostra cultura oltre lo sfondo mistico-religioso utilizzando termini come “mindfulness”. Il biologo molecolare statunitense dr. John Kabat Zinn attratto e praticando discipline orientali, coniugandole con aspetti scientifici, ha strutturato un percorso per aiutare le persone a ridurre stress e dolore fondando nel 1979 una Clinica con tale scopo basato sulla consapevolezza. Le pratiche in programma sono principalmente volte alla consapevolezza nel mangiare, camminare, nel movimento del corpo, sul respiro, nelle emozioni, pensieri e sensazioni, il tutto in modalità di funzionamento mentale quale è la mindfulness, uno stato di presenza.

Un altro aspetto ancor più attuale riguarda la pratica meditativa che coniuga culture orientali con gli studi della fisica quantistica abbracciando concetti di “entanglement” (intreccio) e campi di coscienza.

Il dr. Flavio Burgarella, medico cardiologo e fisiatra, Fondatore di Heart Friends Around the World e conosciuto dalle più importanti organizzazioni cardiologiche internazionali (che tra l'altro ho avuto il piacere di conoscere personalmente partecipando al suo metodo BQH®), l'ha chiamata Quantum Meditation.

Scrivo: "Meditare dal punto di vista quantico significa risvegliare la mente soggettiva legata alla materia e riconnetterla all'essenza della natura della Mente descritta nel 1900 dal premio Nobel Max Planck, fondatore della fisica dei quanti, particelle submicroscopiche della materia, che è una mente consapevole e intelligente (..) Attraverso la riconnessione con la Mente si genera una forma profonda di consapevolezza che attiva il sistema energetico individuale e la coerenza in tutti gli organi, sistemi ed apparati dell'organismo umano" e poi: "Nella Meditazione Terapeutica campi elettromagnetici umani e stati indotti di coscienza potenziano le naturali forze di autoguarigione e migliorano la qualità della vita. La MT affianca la cura della medicina convenzionale, favorendo la guarigione. Chi la pratica entra in uno stato di tranquillità, di miglior controllo dello stress e acquisisce tutti i benefici fisiologici e psicologici della meditazione. () per equilibrio intendo sia psicologico che fisico con la conquista di un migliore stato di salute" e ancora "scopo della MT è propiziare, attraverso il raggiungimento di questi equilibri, l'autoguarigione."

E' chiaro che anche in campo medico la tendenza è di unire le conoscenze scientifiche con quelle della fisica quantistica, ma non solo: il mondo orientale abbraccia quello occidentale, un nuovo modo di approcciarsi verso una Medicina Informazionale, dove si tiene conto che esiste una profonda connessione tra l'unità individuale e l'energia universale cosmica, dove esistono campi morfogenetici a cui attingere per "curare" attraverso la Coscienza, intesa come Campo.

Quanto premesso è per rimarcare l'importanza che può avere la pratica meditativa, sicuramente uno dei rimedi centrali di equilibrio, sia attraverso pratiche dello Yoga piuttosto che Zen ma che oggi è arrivata ad essere utilizzata anche nella Medicina Tradizionale per comprovati effetti di gestione dello stress, del dolore, di miglioramento circa la qualità del sonno e della possibile "auto-guarigione", raggiungendo benefici su tutti i piani dal fisico, psichico, emotivo e spirituale. Naturalmente anche tutto il sistema endocrino ne beneficia modulando il rilascio degli ormoni interessanti da stati ansiosi, di angoscia, affaticamento e tensione in generale.

- 5.2 L'elemento Aria

La **respirazione** è collegata alla meditazione e altrettanto importante quando si pratica ma non solo. A volte ci dimentichiamo che la prima cosa che facciamo quando nasciamo è respirare. Sebbene sia un atto involontario ed automatico è molto importante per il benessere e nella maggior parte della giornata non si porta attenzione all'atto respiratorio, anzi l'organismo che ha una grande capacità di adattamento si fa bastare l'aria che immettiamo (ed emettiamo). Cibo e respiro alimentano il corpo, creano reazioni chimiche mescolandosi e fanno sì che si crei il calore e donino energia all'organismo per svolgere le sue funzioni giornaliere.

Respirare ha effetto anche sul sistema nervoso e su tutti gli organi interni. In caso di tensione è bene allungare la fase di espirazione rispetto l'inspirazione, una respirazione profonda aumenta l'ossigeno del sangue e quindi più energia e salute e lenisce gli stati emotivi generanti squilibrio.

Per quanto riguarda la respirazione diaframmatica, essa ha un effetto benefico riducendo gli effetti di ansia e stress; solitamente si ha tendenza a respirare con la parte alta nella gabbia toracica, una modalità che limita di 1/3 la respirazione rispetto al respiro portato nell'addome; l'energia vitale (prana) introdotta con il respiro migliora la circolazione, riduce la frequenza cardiaca e abbassa la pressione.

Dal punto di vista energetico il corpo umano possiede enormi risorse che possono essere usate per l'attività, ogni cellula è una centrale di energia che produce nei mitocondri e l'uomo la riceve dalla **luce**, **dall'acqua** e dal **cibo**, le principali risorse di vita. Nell'Epigenetica, branca della genetica, (epi dal greco=sopra e gennetikos=relativo all'eredità familiare) spiegata dal Dr. Bruce Lipton, il noto biologo cellulare statunitense, grazie alle sue ricerche iniziate dal 1990, il principio di base è che la vita non è controllata dai geni bensì dall'ambiente e per ambiente si intende anche ciò che introduciamo nel nostro corpo oltre che la qualità dei nostri pensieri, in quanto l'ambiente interno ed esterno contiene e veicola informazioni. Egli espone:

*“Non dobbiamo considerare l'essere umano come un unico organismo perché fatto di 53milioni di cellule quindi in realtà il corpo è rivestito dalla cute. Il mezzo di coltura è il sangue. Nel sangue ci sono sostanze nutritive, il **cibo** diventa la base, dobbiamo assumere le sostanze migliori, cibo sano perché va a finire in quel sistema di coltura. Inoltre nel sangue vi è la chimica informativa, segnali cellulari, ci sono **ormoni**, emozioni o fattori di crescita che controllano la nostra crescita (). Il nostro cervello va a leggere queste informazioni, percezioni. Il sistema nervoso rilascia queste **sostanze chimiche** che sono collegate alle percezioni e che entrano nel sangue. Quindi sono proprio questi segnali cerebrali che vengono diffusi e arrivano in tutte le cellule ed è questo che va a controllare sì i nostri comportamenti che la genetica stessa “*

Una vera rivoluzione scientifica che molto si unisce, rispecchia e conferma la visione naturopatica: si è dimostrato che l'influenza dell'**ambiente**, il **nutrimento**, lo **stress** e le **emozioni** hanno effetti sul genotipo, la costituzione genetica dell'organismo vivente, e quindi in modo globale i comportamenti individuali compreso lo **stile di vita** possono influenzare la salute e il benessere anche a livello molecolare!

In base a questi presupposti, l'importanza del **sistema endocrino**, quale rilascio di sostanze chimiche **è mediato dalla mente**, o meglio **dalla percezione** che ognuno ha dell'ambiente e conseguentemente derivano i nostri comportamenti.

Viene portato come esempio il momento in cui ci si sente innamorati e si rilasciano queste sostanze chimiche nel sangue: la dopamina (piacere), l'ossitocina (legame all'amore che ci appartiene), la vasopressina (che ci rende attraenti) e l'ormone della crescita che ci dà salute. Diversamente, paura e stress producono gli ormoni cortisolo e noradrenalina che non promuovono la crescita bensì la interrompono e bloccano anche il sistema immunitario. Questi concetti più applicati nell'approccio naturopatico sono ora confermati anche a livello scientifico e riconosciuti attraverso studi empirici, che questo avviene perché collegato a ciò che noi pensiamo, qualcosa che già il Buddha aveva detto: "diventi ciò che pensi".

- 5.3 La luce: cromoterapia e l'uso dei colori

"Quando la luce bianca attraversa un prisma, divide la frequenza in una banda chiamata arcobaleno. La luce bianca siamo noi. Ogni essere umano è una parte di luce bianca, un pezzo della frequenza del Pianeta ed è uguale a tutti gli umani" Bruce Lipton

Isaac Newton⁴ attraverso l'esperimento del prisma fu il primo a scoprire la composizione della luce, facendo passare un raggio di luce bianca in un prisma di vetro dimostrò che esso si scompone e fuoriesce con i 7 colori fondamentali, colori che sono quelli che formano l'arcobaleno. Grazie al fenomeno di rifrazione questo processo è reversibile rovesciando il prisma, pertanto i 7 colori possono ricomporre la luce bianca. La dispersione avviene secondo il fenomeno di rifrazione, la luce ha diverse lunghezze d'onda e tali sono proporzionali inversamente alla frequenza.

La **cromoterapia** è una pratica naturale e non invasiva, dal greco significa "cura con il colore" che prevede quindi l'utilizzo dei colori per apportare equilibrio e benessere; grazie alla penetrazione della luce negli occhi vengono trasmessi messaggi elettrici al cervello e all'ipotalamo che sappiamo essere il direttore d'orchestra del sistema endocrino.

⁴ I. Newton, fisico, matematico e astronomo inglese (1642-1727), scienziato che elaborò la legge gravitazionale universale e le leggi sulla dinamica, dimostrò servendosi di un prisma triangolare che la luce bianca solare potesse scomporsi nei colori dello spettro.

Le origini di tale utilizzo sono antiche, da epoche primitive, stregoni e sciamani che li utilizzavano per le guarigioni estraendoli dalle piante, dagli egizi e greci che utilizzavano polveri colorati da pietre e cristalli, in oriente nella medicina ayurveda i colori sono stati ampiamente utilizzati e come illustrato associati ai chakra. In queste culture i colori rappresentano una vibrazione energetica che influisce su tutto il corpo. Negli studi di medicina cinese il bianco e il nero rappresentano l'energia yin e yang, il verde la salute, l'armonia, il giallo/oro il colore più bello e prestigioso riservato agli imperatori sia nell'abbigliamento che negli ambienti, il rosso il colore della festa, colori simbolo dei cinque elementi.

Negli studi moderni viene spiegato l'effetto del colore come frequenza sul nostro corpo per effetto del principio di risonanza.

Gli effetti benefici della cromoterapia agiscono contrastando l'affaticamento, migliorando l'umore, rilassando i nervi, proteggendo il cuore e favorendo la guarigione: le tonalità calde saranno più indicate in caso di disturbi ipotensivi mentre quelle fredde hanno una funzione di eliminare l'energia in eccesso.

L'utilizzo dei **colori** è molteplice in quanto il nostro corpo utilizza i colori tramite la vista, introducendo **cibo e acqua**, nei vestiti e tramite i nostri centri energetici. Inoltre viviamo nei colori, l'ambiente di casa o di lavoro può influire positivamente o negativamente a seconda di quali vengono usati, ad esempio il colore verde sembra agire sul sistema nervoso e sull'equilibrio generale del corpo.

Max Luscher (1923-2017) è stato uno psicoterapeuta che ha inventato un test che analizza lo stato mentale, la struttura psichica conscia e inconscia e squilibrio ghiandolare di un soggetto in base ai colori scelti. Il test ha trovato numerosi sbocchi nell'ambito della pratica medica e identifica un tipo di personalità in base alla scelta o all'avversità verso determinati colori riconoscendo anch'esso la parte emotiva.

Sebbene utilizzata anche dagli antichi egizi, la terapia della luce è stato oggetto di ricerche da molti studiosi ed è stato scoperto il modo esatto in cui la luce influisce sul nostro corpo. **La luce può influenzare il nostro corpo a livello molecolare, stimolando l'attività cellulare e innescando reazioni chimiche.** Questi processi possono promuovere la rigenerazione dei tessuti, rafforzare il sistema immunitario e migliorare l'umore. Alcuni tipi di luce possono persino aiutare a uccidere alcuni microrganismi come batteri e virus e l'effetto si può manifestare negli umani quanto negli animali e nella coltivazione di piante.

Abbiamo visto che il fattore luce è importante per l'**epifisi** e la produzione della melatonina, ormone rilevante per il sistema endocrino e immunitario e benefico a livello psichico.

Dagli esperimenti di Roberto Zamperini l'inibizione di melatonina sembra essere massima per i colori verde e blu e minima per i colori arancio e rosso., inoltre i colori, dal punto di vista energetico, vengono divisi in caldi o plus e hanno un effetto attivante, mentre i colori freddi o minus, hanno un effetto inibente e sedatorio.

“I colori caldi sono attivanti, stimolano la tensione e i riflessi muscolari, innalzano il tasso di zuccheri nel sangue, stimolano il metabolismo, espandono i vasi e aumentano il flusso sanguigno, la pressione, la sensibilità e la percezione del dolore. Dal punto di vista psichico dilatano la valutazione del tempo e dello spazio, stimolano l'interesse, le emozioni, la volontà. Hanno un leggero effetto acidificante. I colori freddi hanno effetti contrari, sono analgesici, inibiscono la riproduzione delle cellule. Dal punto di vista psichico stimolano la contemplazione, sono rilassanti, inibenti il pensiero e la volizione. Hanno un leggero effetto alcalinizzante.”

L'aspetto che viene evidenziato è quello dell'importanza del PH nei fluidi corporei e del fatto che disfunzioni del sistema endocrino possono causare squilibrio nell'apporto o deposito di minerali con conseguente disfunzione idro-salina e squilibrio acido-base. Oltre al cibo anche le emozioni possono variare il ph del sangue, così come pensieri di amore od odio l'attività del timo. La luce del sole altera il Ph facendo scenderne il valore grazie all'innalzamento del campo aurico.

I colori dello spettro energetico sottile sono riassunti in questa tabella:

COLORI SOTTILI	EFFETTO
Rosso sottile	Vitalizzante, circolante, riscaldante, agisce sui mitocondri
Arancio sottile	pulente, disinfettante, centrifugo
Verde sottile	pulente, disinfettante, centripedo
Giallo sottile	moltiplicante, attivante la mitosi
Viola sottile	attivante dei chakra superiori, anticancerogeno
Blu sottile	inibente, localizzante

E' interessante come vi sia anche corrispondenza con l'associazione dei colori nei chakra ma In particolare è stato significativo lo studio e la descrizione dell'energia sottile **Oro** sia in medicina che in terapie vibrazionali:

- . In medicina allopatrica l'Oro è un oligoelemento utilizzato principalmente per le malattie del sistema immunitario, lupus, reumatismi, problemi al sistema nervoso autonomo
- . in omeopatia l'Oro si utilizza nella depressione e sindromi depressive stagionali, incubi, anemia e paralisi
- . nella medicina antroposofica l'oro è utilizzato per la ricostruzione del tessuto nervoso danneggiato in malattie come la sclerosi multipla
- . in alchimia e spagiria (l'estrazione delle frequenze energetiche dalle piante per creare rimedi in soluzione a base acqua) l'Oro potabile è utilizzato nelle patologie cardiache e circolatorie, nelle intossicazioni epatiche, nelle malattie degenerative e invecchiamento precoce.

L'oro è considerato un amplificatore degli effetti terapeutici e curativi.

I **colori sottili** sono colori che hanno **caratteristiche vibratorie**, persone particolarmente sensibili possono vederli (come vedono il campo aurico) o sentirli con le mani. (Roberto Zamperini ha coniato il termine cromo-prana a indicare che chi utilizza tecniche di pranoterapia se in grado, potrebbe inviare energia utilizzando anche l'ausilio di colori sottili).

D'altra parte il concetto di colori con caratteristiche vibratorie non è tanto astruso se si pensa all'utilizzo delle bottiglie colore che viene fatto con il **sistema Aura-Soma** (aura=luce e soma=corpo). L'utilizzo di questi rimedi, nato negli anni 80 oggi consta oltre diversi prodotti, di 123 bottiglie chiamate Equilibrium che sono state create con i principi alchemici e dell'omeopatia, per essere in corrispondenza con i 7 chakra e rinforzare il campo aurico. Esse incorporano l'energia di piante, cristalli, oli essenziali, erbe e proiettano nel campo l'energia dei colori sia in modalità vibratoria che localmente tramite applicazione sulla pelle, portando calma e tranquillità.



Diversi benefici si hanno anche con l'**arteterapia** disegnando e colorando i mandala, in quanto è anche questa un'attività che induce rilassamento, distoglie la mente da pensieri ripetitivi, aumenta l'aspetto creativo e allenta la respirazione. Si può definire un favoloso sistema di meditazione, **la simbologia geometrica con quella cromatica**, esprimono una sorta di potenza divina; nelle culture tibetane e indiane è molto utilizzato. Il mandala come è rappresentato ha una connessione con il piano divino, il piano sottile-energetico e quello materiale. Si possono formare anche mediante i cristalli quali doni della terra contenenti la magia della luce.

Un'altra pratica interessante sul tema è l'**elioterapia** ossia l'esposizione alla luce solare. L'effetto benefico dei raggi ultravioletti è noto fin dall'antichità per problemi articolari, muscolari e reumatici oltre che beneficiarne chi ha problemi polmonari. Naturalmente serve cautela per non incorrere agli effetti negativi dei raggi UV-B che possono portare scottature, eritemi fino al classico "colpo di sole". Gli effetti positivi di questa pratica si possono avere oltre al piano fisico su quello psicologico: oltre a stimolare la produzione di vitamina D, molto importante per i tessuti muscolari, ossei e immunitari, l'umore migliora grazie alla stimolazione del neurotrasmettitore serotonina migliorando anche **ansia e stress**. Si hanno miglioramenti anche in caso di **insonnia** in quanto aiuta a regolare il ritmo circadiano.

Un'altra tecnica utile che utilizza la frequenza dei colori è la **cristallopratica**, l'arte antica di applicare i cristalli sul corpo, considerandoli come un concentrato di energia pura sottoforma di vibrazioni. Essendo strutture armoniche create dalla natura hanno uno stretto legame con gli elementi e sono capaci di riordinare qualsiasi forma di energia che interagisce con il loro campo. I cristalli amplificano l'energia positiva e proteggono da quella dissonante.

A seconda della loro forma, della composizione chimica e in particolar modo del colore, si connettono con i punti del corpo che presentano squilibrio in corrispondenza di un chakra principale, proprio centro energetico di riferimento di quel punto, organo o tessuto.

Tra cristallo e chakra si crea un flusso vibrazionale che va a bilanciare a livello energetico una zona parzialmente bloccata, congestionata o malfunzionante.

Noi siamo esseri multidimensionali, per questo motivo un'applicazione di cristalli ha impatto oltre che sul piano fisico, anche su quello mentale favorendo l'uso del silenzio interiore, sul piano emotivo sciogliendo eventuali disagi tramite vibrazioni armoniose, sul piano spirituale permettendo un rilassamento profondo e una facilitazione nella connessione con la parte divina.

Anche i cristalli hanno un campo aurico ed energetico che li circonda e per questo motivo vanno in risonanza con i nostri centri sottili anche tramite il colore, alla capacità di immagazzinare e cedere calore e luce oltre alle qualità chimiche e fisiche che ampliano il loro utilizzo agendo anche a livello fisico oltre che vibrazionale.

Ad esempio l'acquamarina agisce sulla mente ma a livello fisico vibra con la parte alta del nostro corpo energetico creando un equilibrio a livello tiroideo e sull'ipofisi ma anche sul sistema ormonale. L'amazzonite è utile per riequilibrare il timo e il pancreas, così come il calcedonio stimola la produzione di insulina. L'azzurrite è indicata per chi ha problemi di ossa, per le surrenali ed è ha proprietà di attivare la tiroide, il diaspro rosso legato ai chakra inferiori, ha un'azione positiva per le gonadi e la circolazione sanguigna grazie al suo contenuto di ossido di ferro, il larimar a livello emotivo aiuta a superare le paure, infonde calma e ha utilità in caso di stress, ipertensione ed infiammazione. L'opale di fuoco agisce sulle ghiandole surrenali, la fluorite utile per tiroide e ipofisi, Per quanto riguarda l'Oro viene chiamato Maestro Guaritore purifica l'intero corpo e tra le molteplici qualità agisce su tutto il sistema endocrino.

Nelle mie pratiche utilizzo quelle più comuni da reperire e che sento più affini al centro corrispondente.

I COLORI – pietre e chakra

Il **Nero** e il **Rosso** sono i colori legati alla radice connessi quindi al radicamento, donano stabilità, forza e centratura. L'energia è maschile. Il colore nero assorbe tutti i colori e dona a livello emotivo un senso di barriera protettiva. Il rosso fa parte dei colori primari, dona stimoli, rappresenta la forza, la salute e la vitalità. Associato all'elemento fuoco, al sangue e alla passione, stimola la circolazione del sangue, influisce sulla vitalità del corpo e della mente e ha un potere riscaldante.

Le pietre: onice nero o diaspro rosso.

L'arancione

E' il colore delle emozioni e aiuta a liberare energia. Si utilizza nel secondo chakra.

Essendo un colore che deriva dalla mescolanza di due colori primari, il rosso legato alla parte fisica e il giallo a quella emotiva, esso combina le due qualità ed è simbolo di fertilità e creatività. Ha un'azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali e un grosso effetto di armonizzazione e di distribuzione dell'energia. Favorisce la pulizia dei chakra, stimola il sistema immunitario, espelle le tossine e infonde serenità, entusiasmo, allegria, voglia di vivere e ottimismo.

La pietra: agata corniola

Il giallo

E' il colore legato anch'esso alle emozioni, all'apparato digerente, ai processi di trasformazione e al sistema nervoso. Ha un effetto stimolante ed è in grado di aumentare l'autostima e il buon umore.

Quando pensiamo al giallo pensiamo al sole, è un colore che dona calore e fa sentire più ottimisti, sicuri e positivi. E' legato al terzo chakra, favorisce l'attenzione e la concentrazione nello studio, stimola il sistema digestivo e purifica l'intestino, favorisce l'assimilazione e la consapevolezza.

Pietre: calcite gialla, quarzo citrino

Il verde e il rosa

Ho inserito entrambi i colori perché rappresentano rispettivamente l'energia maschile e femminile. Il chakra collegato è quello del cuore, infatti il verde è il colore dell'armonia e porta equilibrio collocandosi tra il rosso del fisico, il blu dell'intelletto e il giallo delle emozioni. E' il colore dei terapeuti, dello spazio personale e dona calma. Simbologgia la speranza, l'equilibrio, la pace e il rinnovamento e ha un profondo richiamo alla natura. Agisce sul sistema linfatico, è rinfrescante e rilassante, favorisce la riflessione, la calma e la concentrazione. Promuove il benessere generale dell'organismo e ne riequilibra le funzioni.

La pietra: avventurina

Il rosa ci parla di amore e compassione, di empatia e accoglienza

La pietra: quarzo rosa

L'azzurro e il Blu

Il blu è un colore che influenza la mente.

E' connesso con il chakra della gola e il sistema endocrino. E' uno dei colori più amati e dona chiarezza nei pensieri, nelle tonalità più chiare verso l'azzurro dona quiete, serenità e riflessione, il blu dona un senso di profondità.

L'azzurro è più riposante mentre il blu è più stimolante, per questo viene associato al quinto chakra, aiutando a sciogliere eventuali blocchi nella comunicazione. È un vero e proprio isolante energetico e ha un effetto inibente sui chakra e sui tessuti.

Favorisce la percezione e il sonno, ossigena i tessuti e riduce il dolore.

Le pietre: lapislazzuli e sodalite

Il viola e l'indaco

Il viola (assieme all'indaco che gli si avvicina per tonalità pur formandosi con il colore ciano e il magenta) integra la forza del colore rosso e l'integrità del colore blu. Una sorta di mediatore tra il cielo e la terra, unisce l'aspetto materiale con quello spirituale; nella storia è stato molto usato da ecclesiastici e sovrani.

Per la sua alta vibrazione è associato ai chakra alti, sesto e settimo chakra, è il colore della consapevolezza spirituale e della ricerca della verità superiore, favorendo intuizione e il risveglio interiore. Questi colori come il bianco e l'oro, portano equilibrio a tutto il sistema energetico.

Pietre: ametista e fluorite

Il bianco

E' il simbolo della purezza, contiene tutti i colori come il nero che però è più legato ad un aspetto ombra, all'inconscio. Il bianco crea equilibrio su tutti i piani. Dona un senso di pace, tranquillità, semplicità e trasparenza. Si usa sul chakra corona ed agevola l'espansione di coscienza, aiuta la connessione con il se' superiore e le energie universali.

Pietra: quarzo ialino

- 5.4 L'acqua

L'acqua è il primo elemento che abbiamo conosciuto nel grembo della madre, siamo fatti di acqua, il cervello ha circa l'85% di acqua e il corpo circa il 70% e viviamo in un pianeta per due terzi coperto da essa. **Aria ed acqua** sono elementi indispensabili per la nostra vita ma anche per il mantenimento del nostro benessere. I benefici nel bere una discreta quantità d'acqua al giorno sono diversi, tra cui aiutare la pelle a rimanere pulita, eliminando tossine. Nella MTC la connessione pelle e acqua (elemento metallo-acqua) mette in correlazione il rene e il polmone. Inoltre ne avranno giovamento tra gli altri anche gli organi cuore, l'intestino, fegato e le vie urinarie. Di contro la **disidratazione** provoca numerosi problemi all'organismo, rallenta il metabolismo e aumenta l'intossicazione del corpo in quanto l'espulsione di essi sarà sempre più difficoltosa e limitata. Se questo stato dovesse prolungarsi gli effetti sarebbero molteplici dalla stanchezza, problemi digestivi, problemi alla pelle quali eczema e varie, infezioni alle vie urinarie, disturbi alle vie respiratorie etc.

E' quindi importante che la quantità assimilata di acqua sia almeno altrettanto rispetto quella espulsa nelle varie forme.

Senza acqua non c'è vita. La sua molecola è formata da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, quest'ultimo fondamentale nei processi cellulari tanto che oggi si è dimostrato essere una delle soluzioni per ridurre le neoplasie.

L'acqua è l'unica sostanza naturale che si trova in natura nei tre stati fisici: solido (ghiaccio), liquido e gassoso (vapore). Dallo stato solido del ghiaccio gli studi del Dr. Masaru Emoto⁵, hanno dimostrato la "memoria dell'acqua" anche se dato che vi è assenza di tessuto nervoso non si dovrebbe parlare di memoria. Emoto dimostrò fotografando i cristalli d'acqua che se questa viene esposta a suono e a parole cambia la sua struttura sottolineando quanto i pensieri possono quindi modificare la nostra struttura interna, essendo il nostro cervello composto l'80% di acqua e la necessità di agire su di essi quando negativi.

In una sentenza della Corte di Cassazione, inerente ad un problema di conservazione si comprende che viene ufficialmente riconosciuto il fatto che l'acqua venga influenzata e modificata. Nel testo viene riportato: *"l'acqua è un prodotto alimentare vivo e come tale è soggetta a subire modificazioni allorché è isolata dal suo ambiente naturale e forzata all'interno di contenitori stagni che impediscono i normali interscambi che avvengono fra l'acqua, l'aria, la luce e le altre forme di energia e che modificano le relazioni che in natura l'acqua conosce allorché viene sottoposta ad aumento di temperatura o ad esposizione continua ai raggi del sole"*.

Di questo non aveva dubbi sicuramente il Dr. Edward Bach⁶ quando raccoglieva la rugiada dei petali dei fiori, creando gli ormai leggendari Fiori di Bach, con l'intento di ottenere l'essenza vibrazionale che già sottintendeva il concetto di memoria. Ancor prima, agli inizi del 1800 il Dr. S. Hahnemann⁷ scoprì che l'acqua diluita e dinamizzata conteneva memoria dei farmaci utilizzati nell'esperimento, manteneva l'efficacia degli stessi sebbene, soprattutto quando la diluizione era massima, non ve n'era traccia alcuna a livello chimico molecolare facendo nascere **l'Omeopatia**.

Recenti scoperte a Seattle dal Prof. Gerald Pollack ed un gruppo di scienziati hanno parlato in merito all'acqua, di una "quarta fase" denominata EZ (Exclusion Zone Water), uno stato, oltre i consolidati tre, tra solido e liquido, un gel, che si comporta come un cristallo liquido. Questa scoperta avrebbe un'importanza determinante per la chimica, la fisica e la biologia cellulare ma anche per la Medicina Energetica: significa che il nostro corpo è del quarto stato e si comporta come un liquido cristallino!

⁵ Masaru Emoto (1943-2014) è stato un saggista, ricercatore e scienziato giapponese ha messo a punto una tecnica per esaminare al microscopio e fotografare cristalli dati dal congelamento dell'acqua sottoposta a parole, preghiere, musica verificandone gli effetti sulla struttura, che a seconda della vibrazione risultava più o meno armoniosa.

⁶ Edward Bach (1886-1936), medico, omeopata, immunologo e batteriologo inglese e padre della Floriterapia

⁷ Samuel Hahnemann (1755-1843), medico tedesco fondatore dell'Omeopatia

Pollack aggiunge che l'acqua in quella fase immagazzina energia e assorbe **energia dalla luce** (in particolare raggi infrarossi), pertanto può contenere informazioni come una "batteria", come tale può distribuirla escludendo altre molecole di piccole dimensioni. Questo tipo di acqua è coerente, ordinata, riempie le nostre cellule che se ben idratate funzionano meglio diversamente presenteranno anomalie funzionali; rigenerare l'acqua in questa fase significa mantenere il nostro organismo in salute.

L'acqua è di natura incolore, è possibile grazie alle proprietà di veicolare e accumulare informazioni, trasferirgli la frequenza del colore.

Un ricercatore americano, Norman Mikesell, ha studiato la "strutturazione dell'acqua utilizzando i campi energetici ritenendo che l'attività di radiazione delle macchie solari avesse effetto sull'acqua tale che la luce rossa la struttura abbassando il suo ph e la luce blu la rendesse più alcalina. Ciò è reso possibile per la complessità dell'acqua composta di atomi, ponti idrogeno, molecole e cluster che oscillano secondo frequenze ordinate e precise.

Con i colori è possibile tramite il procedimento di solarizzare, informatizzare cromaticamente l'acqua utilizzando **bottiglie di vetro colorate** aggiungendo anche un'etichetta con il nome dell'**organo, del sistema o dell'emozione** che si desidera riequilibrare. Questo fa parte del processo energetico vibrazionale, principio anche dei rimedi floreali: l'energia è informazione e per il principio di risonanza essa si trasmette tra due corpi o sistemi simili che vibrano alla stessa frequenza o frequenza simile.

Il concetto è applicabile e ricalca l'abbinamento dei colori che troviamo nei chakra. L'acqua informatizzata nella bottiglia rossa avrà benefici su disfunzioni epatiche, metabolismo lento e stanchezza, infiammazioni e gestione di emozioni quali rabbia, irritabilità.

L'acqua in bottiglia arancione per tonificare o aiutare in caso di ritenzione idrica nelle gambe (a livello simbolico trattenere anche le emozioni), aiuta a superare le paure e fasi depressive.

L'acqua in bottiglia gialla in caso di esaurimento nervoso, problemi digestivi e al fegato, dona buonumore.

L'acqua in bottiglia verde è tonificante, rinfrescante, allevia lo stress, l'ansia, l'insonnia, favorisce equilibrio e stabilità emotiva.

L'acqua in bottiglia blu ha proprietà antibatteriche e dona calma e serenità.

L'acqua in bottiglia indaco per le malattie della pelle, ossessioni e porta equilibrio alla parte emotiva e intuitiva.

L'acqua in bottiglia viola aiuta la produzione di globuli bianchi, utile in caso di problemi ai reni. Dona calma, rilassa il sistema nervoso e agevola il desiderio di spiritualità.

Parlando di acqua un accenno va verso l'**idroterapia** (dal greco cura con l'acqua). Ippocrate, padre della medicina moderna, consigliava di curarsi con l'acqua. Nella sua teoria sugli umori e che le malattie insorgessero per eccesso o mancanza dei quattro fluidi corporei messi in relazione con i quattro elementi fondamentali: acqua, aria, fuoco e terra si evidenzia appunto quello che tra gli altri viene definito umore freddo e umido, cioè quello generato dall'acqua., il flegma da cui poi ne ricavò le corrispondenti personalità. In questo caso il flemmatico.

- 5.5 Il cibo

L'**alimentazione**, come da citazione "L'alimento sia la tua prima prescrizione", ha un ruolo importante essendo **un'altra causa di squilibrio** in cima alla lista e a più livelli quando seguita in maniera scorretta. Il rapporto tra acqua e alimentazione è stretto dato che l'apporto della prima avviene sottoforma di bevande e di cibi solidi (alcuni ne sono più ricchi come frutta e verdura, altri come formaggi o carne meno).

Uno dei **rimedi** prioritari per mantenersi in salute è seguire una **dieta sana e bilanciata**. Essendo il chakra collegato quello della radice, un buon equilibrio ci fa sentire sicuri, capaci di vivere la vita e presiede a livello fisico oltre il sistema osseo anche quello della nutrizione. In caso di sovrappeso o altre disfunzioni a livello sistemico alcuni accorgimenti sono i seguenti:

- . per aiutare il sonno: la riduzione di caffeina e di tutte le sostanze nervine (tabacco, alcool, tè)
- . ridurre i carboidrati così come gli zuccheri e i cibi con molti additivi e conservanti
- . ridurre cibi trattati carenti di elementi nutritivi perché danneggiano il sistema gastrointestinale, in particolare il pancreas
- . ridurre i cibi grassi ed in generale processati, favorire il consumo di cereali integrali perché sono importanti per i minerali, le vitamine e le fibre.
- . aumentare il consumo di frutta e verdura quali naturali apporti di vitamine e minerali. Consigliati gli spinaci, rucola, prezzemolo, crucifere, asparagi, cicoria e lattuga oltre l'alga spirulina in quanto contengono clorofilla.
- . preferire alimenti derivanti da coltivazioni biologiche ed evitare cibi contenenti il glutine che assunto in grosse quantità agisce come una tossina per il tratto gastrointestinale e se migra alla tiroide causa impermeabilità intestinale crea un disturbo chiamato "tiroidite"
- . consumare olio di oliva, di cocco e ridurre il consumo del sale preferendo il tipo "iodato" anche per non affaticare i reni

. bere acqua con un ph alto in modo da aiutare l'ambiente interno a mantenere l'alcalinità e quindi un maggior apporto di ossigeno; un ph basso segnala una carenza nei fluidi corporei di apporto di ossigeno ad organi e sistemi

E' importante effettuare drenaggio e disintossicazione, il drenaggio viene effettuato bevendo molta acqua (circa due litri al giorno) oltre a quello linfatico tramite il movimento fisico.

“Dacci oggi l’infiammazione quotidiana” è il titolo di uno dei paragrafi dell’ultimo libro del dr. Massimo Citro Della Riva. Scrive: *“dopo aver studiato le Medicine Antiche cercai di comporre il mosaico”* , *“il corpo ha una straordinaria capacità di autoregolarsi, si depura, si aggiusta, si autocura con precisione millimetrica”*

Si tratta di un testo sull'alimentazione e sulla tossicità dell'organismo quale causa delle numerose malattie e citando Ippocrate riporta: *“tutte le malattie hanno origine nell'intestino”*, *“la dieta deve essere intelligente. Equilibrata. Di buon senso () non esiste una dieta per tutti. Ognuno ha la sua, dipende dal terreno e dalle condizioni del momento”*

*“Le cellule riversano le loro tossine all'esterno, nella matrice connettivale per essere bruciate () quando un tessuto s'infiamma diventa acido. Il mesenchima per accedersi si acidifica progressivamente attivando anche il sistema simpatico e **le ghiandole endocrine che mobilitano ormoni dall'ipofisi, dalla tiroide, dalle surrenali, dalle paratiroidi, si liberano calcio e istamina e vien messo in azione il sistema linfatico()** ecco perché durante un processo infiammatorio è prudente astenersi dagli alimenti iper acidi (vino, caffè, carne rossa e di maiale e derivati, zucchero, dolci e bevande zuccherate) per non gettare benzina sul fuoco”*

Spiega inoltre che dal punto di vista fisiologico la fase critica dove il connettivo inizia a smaltire le tossine inizia alle tre di notte e quindi è bene non andare a dormire troppo tardi per favorire questo processo.

Ovviamente un eccesso di tossine si riversa sul sistema linfatico ma anche su quello nervoso causando un aumento di irascibilità e via via su quello epiteliale etc. Il corpo è una struttura intelligente e cerca comunque una via d'uscita.

E' interessante anche come convergano i consigli naturopatici sulla conduzione di una vita sana e condotta con ritmi regolari, quanto possano incidere su tutti i livelli e quanto possano essere causa di patologie diverse tra loro, una sorta di caccia al tesoro! Ma la cosa più interessante che alla fine si stia arrivando ad una complementarietà tra le diverse Medicine e l'approccio naturopatico,

Il libro si conclude con l'ultimo capitolo intitolato *“Il futuro della Medicina è nel suo passato. Sembra appropriato per concludere questo lavoro fondato sulle antiche saggezze delle Medicine di un tempo. () Nel Cinquecento Paracelso intuiva i poteri medicinali delle piante osservando le “signature”. Senza analisi di laboratorio sapeva che l'estratto di celidonia cura le patologie della colecisti poiché quel succo assomiglia alla bile () La Medicina deve recuperare il suo rapporto con il naturale. Il medico non può ignorare le leggi e i segreti della Natura.”*

“Il medico è mosso dall'amore. E l'amore non si ottiene studiando, né lo si valuta agli esami.”

Massimo Citro Della Riva

- 5.6 Lo stato emotivo

Come introdotto nel capitolo del campo aurico, anche la **qualità delle emozioni** entra a far parte delle cause di squilibrio del sistema endocrino tramite il collegamento con il sistema nervoso centrale. Ho trovato interessante questo schema che riassume parte degli organi interessati che trovano corrispondenza con le ghiandole endocrine:

	Emozione primaria	Emozioni secondarie	Organi	Area subcorticale, sistema limbico
	Paura	Ansia, stress, panico, angoscia, terrore, <u>rimuginazione</u>	Stomaco, milza, pancreas, reni e vescica, sistema endocrino-metabolismo, respirazione, colon	Amigdala
	Rabbia	Invidia, gelosia, offesa, odio, collera	Fegato, stomaco, milza	Amigdala
	Disgusto	Disprezzo, vergogna, noia	Generici	Amigdala
	Tristezza	Nostalgia, rimorso, malinconia, dolore, colpa	Polmoni, pelle, colon	<u>Substantia nigra</u> , talamo
	Gioia	Allegria, serenità, amore, euforia, speranza, ottimismo, perdono	Cuore	Ipotalamo
	Sorpresa	Delusione, stupore, adorazione, estasi, spavento	Cuore, reni	Ippocampo

Se si vuole paragonare **lo stress** ad un'emozione possiamo considerarla **causa numero uno** dello squilibrio sistemico ormonale. Il meccanismo di risposta “lotta e fuggi” è molto importante per la sopravvivenza, uno stato però che se prolungato diventa cronico e il corpo invia messaggi chimici ed elettrici in eccesso andando a compromettere il meccanismo di omeostasi che avviene tramite il sistema nervoso parasimpatico, a scapito delle surrenali che aumentano la produzione di cortisolo con effetti dannosi sul sistema immunitario e tutte le altre aree interessate dal sistema.

Lo stress è un fattore complesso con una componente emotiva (ansia) e una somatica. Ad esempio crea ossidazione oltre che al sistema endocrino anche al fegato, le surrenali contengono vitamina C più di altri tessuti pertanto è consigliato tenere questa vitamina sotto controllo, comprese quelle del complesso B per la formazione degli ormoni steroidei, magnesio e potassio per il rilassamento, la biotina per mantenere il controllo glicemico.

Altre emozioni negate o represses o anche manifeste come l'invidia, la rabbia ma soprattutto la **paura**, sebbene la reazione a quest'ultima sia localizzata nell'area primitiva del cervello (amigdala), indeboliscono molto il sistema endocrino. Ciò richiede una sorta di **igiene dei pensieri e della mente**, oltre alla meditazione, la preghiera e la respirazione sono consigliate tecniche di **visualizzazione creativa** per riprogrammare credenze limitanti e convinzioni. E' importante stare in contatto con la natura, ascoltare buona musica e praticare lo yoga e/o arti marziali.

L'ansia è contemporaneamente una sensazione di paura e inquietudine che danno luogo a reazioni fisiche e a pensieri legati ad un periodo particolare. Si ha sensazione che accada qualcosa di pericoloso senza che vi sia un motivo reale. In caso questo stato venga prolungato nel tempo e per intensità, fa insorgere la paura che ad un certo livello può scatenare un livello di ansia altissimo chiamato "attacco di panico". L'ansia deriva da conflitti che si vivono a livello inconscio ed è una delle cause di **stress** assieme a stili di vita estremi. Lo stress è una reazione che si vive in seguito ad un cambiamento e si può definire "stress acuto", si fa resistenza per un certo periodo fino a che il problema si risolve per tornare successivamente alla normalità. Ciò che viene preso in considerazione è uno "stress cronico" quando il livello è tale da alterare il sistema endocrino e quindi il superamento di quella che è definita "fase d'allarme", il prolungamento della "fase di resistenza" fino ad arrivare alla "fase di esaurimento" dove l'organismo per lo stato di tensione prolungato esaurisce le riserve energetiche, la corteccia surrenale entra in una fase di esaurimento funzionale, si avrà un crollo psicofisico e all'azione di resistenza si passa all'azione depressiva. (SGA – Sindrome Generale di Adattamento è il processo che si compone di queste tre fasi descritto dal dottor Hans Selye 1907-1982).

Finalizzato al rilassamento anche l'**Aromaterapia** è importante perché l'utilizzo degli oli è molteplice: in abbinamento alle pratiche di meditative, sia in massaggio, in bagni caldi e anche inalando gli olii essenziali (stimolo indiretto) tramite il diffusore in modo che le parti volatili arrivino al sangue e ai polmoni. Sono consigliati gli olii che appartengono alle Note di Cuore come l'olio di lavanda che tra i diversi utilizzi, essendo uno degli oli più versatili, ha dimostrato avere per via olfattiva una proprietà rilassante e sedativa, indicato anche nella ipertensione cardiaca, stress e ed insonnia.

Anche l'Olio di Camomilla è indicato per l'insonnia, l'irritabilità e il malumore ed in generale la gamma degli oli di cuore (Neroli, Rosa, Melissa, Geranio) e di base (Sandalò, Cedro, Basilico). Il Rosmarino e il Limone hanno un'azione tonica, il primo ha serve a migliorare l'umore e a stimolare corpo e mente, il secondo utile per la digestione, l'ansia e ottimo anche per la pelle. Il bergamotto per ansia, agitazione, depressione, stress è consigliato anche da massaggio, come spray e come bagno. La Menta tra le note di Base ha un effetto prettamente balsamico ma è indicato anche per stimolare la mente e calmare i nervi nello stesso tempo. Timo e Pino possono essere utilizzati per la stimolazione tiroidea, al contrario per la funzione di inibizione sono più indicati oli come il Finocchio.

In ogni caso anche in merito a questi utilizzi è necessario utilizzare cautela onde evitare effetti indesiderati sia cutanei che delle mucose.

Per quanto riguarda i **rimedi floreali**, nello specifico tra i Fiori Australiani il Black Eyed-Susan aiuta a rallentare i ritmi frenetici e assieme al Crowea dona un senso di quiete. Vi è in commercio anche una miscela con più fiori che si chiama "Stress Stop".

Tra i Fiori di Bach il Walnut è un ottimo adattogeno, indicato per sostenere i cambiamenti che spesso causano stress e lo Scleranthus, che è indicato per i conflitti interiori, l'instabilità dovuta all'ansia e l'alternanza intesa come ciclicità (ormonali e stagionali), l'Impatiens per ritrovare giusti ritmi.

In entrambe le floriterapie è presente un rimedio di emergenza: Emergency nei fiori australiani ha un effetto calmante sulla mente, gravi stress mentali, fisici ed emotivi e il Rescue Remedy tra i fiori di Bach, per quando le crisi arrivano in maniera inaspettata, per superare lo choc, il trauma e ritrovare la lucidità che serve per affrontare un problema.

Parlare di **fitofarmaci** in maniera sintetica è inverosimile ma, tra i rimedi che si possono consigliare è interessante evidenziare l'utilizzo della **liquirizia**, la cui radice è indicata per le proprietà anti-stress e per contrastare l'insonnia, ed è un importante adattogeno che contribuisce a normalizzare le ghiandole surrenali e a diminuirne l'affaticamento. Naturalmente per chi ha problemi di vasocostrizione o di pressione alta va dosata o comunque valutata la modalità di assunzione da parte di un medico o professionista competente.

La **melissa** per le sue proprietà sedative e carminative è utile per gli stati di insonnia, nervosismo, agitazione ma anche per i problemi gastrointestinali, per Paracelso "il balsamo de cuore" in quanto la riteneva in grado di combattere ogni disturbo.

La **camomilla** è tra le più comuni che contiene la quercitina, la sostanza che ritarda l'assorbimento del glucosio regolando così i livelli di zucchero nel sangue oltre alla proprietà antinfiammatoria.

L'**iperico** e **griffonia** per regolare l'umore e trattare ansia e insonnia.

Come soprascritto, i rimedi della fitoterapia sono davvero molteplici, ma vorrei porre l'attenzione su uno di questi che credo meriti una nota particolare per l'ampio spettro di azione:

. la **clorofilla**.

Si tratta del pigmento verde che si trova nelle foglie e che catturando l'energia del sole esegue la fotosintesi clorofilliana ed è il principale recettore attraverso il quale l'anidride carbonica viene fissata per produrre carboidrati e ossigeno. La struttura della clorofilla è simile a quella dell'emoglobina ed è chiamata sangue vegetale, ha importanti proprietà antiossidanti e antianemiche, utile in gravidanza o per chi ha problemi di ciclo mestruale abbondante. Essendo una sostanza eccitante come la caffeina stimola il metabolismo e dà energia nei momenti di stress. Per quanto riguarda gli effetti nocivi sia delle radiazioni che dei metalli pesanti è indicata a depurare l'organismo e aiutare nel processo di invecchiamento derivante dalla formazione di radicali liberi per eccesso di consumo di alcool, fumo, farmaci cortisonici, radiazioni ionizzanti e solari, intolleranze alimentare e diete ricche di grasso. Ovviamente il primo step sarà consigliare di cambiare o moderare l'uso di questi ma in caso di necessità viene consigliato l'uso di questo rimedio che pare porti grande benessere, naturalmente sempre sotto controllo medico in quanto può avere effetti collaterali. L'apporto di ossigeno a livello cellulare è utile per la resistenza della massa muscolare ma può causare insonnia e quindi dose eccessive poi anziché agire portando rigenerazione al sistema muscolare, sistema nervoso e sistema immunitario, può anche causare altro stress.

In ogni caso i nobel Dr. R. Willstätter e Fisher nel 1913 ne identificarono la funzione studiando la struttura di questa sostanza evidenziandone il grande valore che incorpora per lo stato di salute in generale.

Nel 1967 il Dr. B. Jensen, naturopata nutrizionista scoprì le molteplici proprietà curative e applicazioni sperimentandolo con successo anche nella purificazione del fegato, del pancreas, per l'artrite, nella regolazione del calcio ma soprattutto nella prevenzione contro patologie degenerative. La cosa straordinaria è che studi in corso sulla formazione delle neoplasie sembra che convergono verso la possibilità che la clorofilla possa ridurre la formazione di errore del Dna, utilizzando un sistema di riparazione e inibendo l'attività dell'enzima che attacca la sequenza, permettendo quindi alla cellula la capacità di autoripararsi. Già nel 1931 il Dr. Warburg dimostrò come la neoplasia sia un processo di mutazione di cellula generato da mancanza di ossigeno provocata da acidosi cellulare.

Riporto un elenco di alcuni rimedi di derivazione vegetale che ho trovato interessante essere suddivisi e mirati ad ogni specifica ghiandola endocrina:

- . Epifisi : Syringa vulgaris, Larix decidua, Rosa canina
- . Ipofisi : Quercus pedunculata gemme, Syringa vulgaris, Ribes nigrum
- . Tiroide: Avena sativa, Laurus nobilis gemme, Quercus pedunculata amenti
- . Timo: Rosa Canina, Prunus Spinosa, Syringa vulgaris
- . Pancreas: Laurus nobilis, Avena Sativa, Prunus Spinosa
- . Surrenali: Ribes Nigrum, Rosa Canina, Prunus Spinosa
- . Gonadi: femminile Ficus Carica maschile Sequoia gigantea

*Sono la Terra, I miei occhi sono il Cielo, Le mie membra gli Alberi,
Sono la Roccia, La profondità dell'Acqua,
Non sono qui per dominare o sfruttare la Natura,
Io stesso sono Natura* (Hopi)

CONCLUSIONI

Le ghiandole endocrine: il ponte tra psiche e corpo

A livello di prevenzione, ancorchè di attenzione in presenza dell'insorgere di disturbi, le ghiandole endocrine spesso non sono prese nella giusta considerazione sebbene così importanti nella produzione degli ormoni e della loro correlazione a tutto il sistema energetico, oggi sempre più significativo ai fini del raggiungimento e mantenimento del benessere.

Nell'ambito degli studi della PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) si tiene conto di questa importante connessione tra il benessere sia fisico che psichico ed immunitario. Fino agli anni '70 il sistema endocrino, nervoso e immunitario erano concepiti come separati ritenendo che gli ormoni avessero solo effetto endocrino-metabolici scollegati dalla risposta immunitaria, cosa che invece in questi studi è stato dimostrato il contrario, ossia di come questi sistemi si condizionino e si influenzino reciprocamente.

Siamo nell'ambito medico ma c'è già una rivoluzione in quanto il sistema endocrino viene qui considerato (a differenza della comune endocrinologia) nella totalità delle sue sette ghiandole e quindi anche la pineale e in questo senso si basa e converge a riconoscerne l'importanza come da tradizioni filosofiche antiche d'oriente, dall'induismo fino all'Antroposofia che ha identificato nel rapporto tra pineale e pituitaria l'identificazione del livello evolutivo della specie.

Nelle pratiche olistiche si può parlare similmente di Psicosomatica o ad esempio di Programmazione Neuro Linguistica per integrare le modalità di intervento esposte in questo elaborato.

Trovo comunque interessante quanto la Medicina Tradizionale e molte discipline socio-sanitarie si stiano avvicinando alla Medicina non Convenzionale e quanto quest'ultima si fondi su concetti ripresi poi dalla medicina classica, come l'Omeopatia se si vuole prendere un esempio tra i più evidenti.

In Naturopatia trovare un singolo rimedio per il sistema endocrino non è semplice in quanto gli ormoni non agiscono singolarmente ma in modo integrato sia tra loro che con gli altri sistemi a cascata.

L'elemento stress è l'esempio di come il corpo, la mente, le emozioni e la storia personale epigenetica lavorino all'unisono e dove si attivano contemporaneamente il sistema endocrino e il sistema nervoso.

Il trauma è uno stress fisico, le tossine uno stress chimico biologico, la mente uno stress emotivo, ormai è conclamato che il 90% delle malattie è causato dal segnale che viene dalla mente e dall'ambiente. Parliamo dello stress-distress che si contrappone all'eustress, quella parte che rende il corpo più forte (termine coniato dall'endocrinologo Selye per indicare la reazione sana dal greco eu-bene).

Un altro esempio è dato dall'insulina che per abbassare una glicemia elevata potrebbe indurre il fegato a produrre più colesterolo, trasformato poi dalle surrenali in cortisolo che deve rialzare la glicemia. Nel caso facessimo una dieta ricca di carboidrati, l'insulina andrebbe ad inibire il cortisolo e così il colesterolo rimarrebbe elevato nel sangue.

I rimedi e le tecniche a disposizione sono provvidenzialmente molteplici e andranno adattate caso per caso tenendo presente l'unicità e l'individualità di ogni persona integrata ai diversi aspetti ambientali in cui si trova a vivere e rispetto a come interagisce e vive la realtà della propria situazione di disagio o malattia, affiancando la medicina tradizionale per migliorarne il beneficio senza incorrere nell'abuso professionale.

Questo elaborato si conclude con una meditazione creata per fornire uno strumento di equilibrio, un viaggio che percorre ed unisce il sistema chakra e il sistema endocrino con la vibrazione energetica dei colori e dei Fiori Australiani e con il ritmo della respirazione: " il respiro è vita".

MEDITAZIONE PER IL RIEQUILIBRIO DEL SISTEMA ENDOCRINO CON I FIORI AUSTRALIANI

Trovare una posizione comoda e chiudere gli occhi.

Portare l'attenzione sul respiro che si fa sempre più calmo e regolare

Mentre si inspira entrare sempre più nel profondo

Mentre si espira lasciare andare ogni pensiero, ogni preoccupazione, ogni tensione

Inspirando ed espirando entrare sempre più nel centro dell'essere, liberare la mente e abbandonarsi completamente, il corpo è libero e rilassato e pronto a ricevere luce, colori ed energia

*Portare l'attenzione sul chakra della base e immaginare che un fascio di luce rossa irradia il primo chakra. Sentire il calore che questa luce emana, l'energia della terra sale dai piedi verso questo centro portando una sensazione di radicamento, stabilità, centratura e capacità di portare avanti gli obiettivi. Inspirare ed espirare l'energia del **Fiore Macrocarpa** e immaginare che vada a riequilibrare le **ghiandole surrenali**, per tre volte, ogni inspiro ed espiro questa energia si espande sempre più portando rilassamento e benessere*

Ora portare l'attenzione al chakra Sacrale, quel punto del corpo sotto l'ombelico e immaginare un fascio di luce arancione. Percepire la sensazione che questa luce emana in questo centro, il chakra delle acque, accettare ed amare il proprio corpo, creare e manifestare ciò che si riceve e trovare un equilibrio senza dipendenze.

*Inspirare l'energia dei **Fiori She Oak e Flanner Flower** per equilibrare gli ormoni e armonizzare gli **organi genitali**, unendo il maschile e femminile dentro di noi, inspirare ed espirare tre volte*

*Salendo l'attenzione va al chakra del Plesso Solare, immaginando un fascio di luce gialla che irradia l'ombelico, il centro del coraggio, della perseveranza, della volontà di mantenere la direzione scelta di vita. Inspirare ed espirare il **Fiore Peach Flowered Tea Tree** che va a riequilibrare il **pancreas**, un'energia per lasciare andare qualsiasi rancore e porta autostima e amor proprio. Inspirare ed espirare tre volte coraggio, valore e volere*

Ora l'attenzione sale verso il chakra Cardiacco dove un raggio di luce verde illumina la zona del cuore, il centro del corpo, il punto di unione tra il canale tellurico e il canale celeste e ascoltare le sensazioni che questa luce dona, un senso di fiducia verso l'universo che ci sostiene, rispetto, compassione, gratitudine e comprensione.

*Inspirare ed espirare il **Fiore Illawarra Flame Tree**, tre volte e ogni inspiro ed espiro il **timo** prende energia di amore, amore per se stessi e poi verso gli altri, un amore che cura e porta in equilibrio anche il sistema immunitario*

*Salendo un raggio di luce blu irradia il chakra della Gola, dove comunicare è importante, il blu dona chiarezza e determinazione nel farlo, con la voce in equilibrio è possibile esprimersi e realizzare le proprie decisioni, divenire verità. Inspirare ed espirare il **Fiore Old Man Banksia**, questa energia dona equilibrio alla ghiandola della **tiroide**, aiuta ad armonizzare la voce e a comunicare in maniera equilibrata le mie emozioni e sentimenti con profondità. Inspirare ed espirare tre volte*

*Ora portare l'attenzione verso il chakra del Terzo Occhio, il punto in mezzo alla fronte dove un raggio viola illumina ciò che intuisco, portando una sensazione di pace e saggezza e dove è possibile comprendere la propria vera essenza al di là di ciò che la mente crede. Inspirare ed espirare tre volte l'energia del **Fiore Yellow Cowslip Orchid** che irradia l'**ipofisi** aiutando ad aprirsi a nuove idee, ad attingere alla sfera intuitiva e a superare i conflitti e i pensieri negativi.*

*Ora una luce bianca irradia il chakra Corona, il punto sopra il capo, una luce dove è possibile percepire l'amore divino, dove la comprensione degli insegnamenti che le esperienze che si vivono è manifesta. Questa luce porta la sensazione del collegamento con il Sè Superiore. Inspirare ed espirare **Bush Iris** tre volte, l'energia armonizza la ghiandola **epifisi**, ogni volta la consapevolezza cresce, gli insegnamenti vengono assimilati e si accolgono principi elevati.*

Il viaggio ora è terminato, i colori avvolgono come un uovo luminoso tutto il corpo che vibra come un arcobaleno, i chakra sono completamente equilibrati e vibrano all'unisono con tutto il sistema endocrino.

Con un respiro profondo portare l'attenzione al corpo che piano piano si risveglia e quando ci si sente pronti aprire gli occhi e portare le mani unite davanti al chakra del cuore come segno di ringraziamento a se stessi e all'energia cosmica.

Namastè



Bibliografia:

. Dispense varie Erba Sacra:

- Fondamenti di Naturopatia – Rocco Carbone
- Lettura Psicosomatica del Corpo in chiave olistica – Rocco Carbone
- Anatomia e Fisiologia del Corpo Umano – Michael Nero
- Aromaterapia – Renato Tittarelli
- Cromoterapia – Stefania de Bellis
- Colore e Energia – Sebastiano Arena B.Bigi

. QuantumDoc® - dr.Flavio Burgarella – GrafinCrema anno 2016

. L'energia della Salute – Dr. Konstantin Korotkov ISBN 978-1975969110 anno 2017

. Energie Sottili e la Terapia Energo-Vibrazionale – Roberto Zamperini ed. Macro 2014

. La Biologia delle Credenze: Bruce Lipton Gruppo Editoriale Macro

. Conferenza Bruce Lipton Gregg Braden – Rimini 2023

. Il grande libro di medicina e psicologia energetico vibrazionale – A. Guizzardi aavv Edizioni Sì -2018

. La Clorofilla – Il Cibo è la nostra migliore medicina – Conferenza Nazionale 2015 Dr. Di Leo

. Diversamente Sani – Dr. Massimo Citro Dalla Riva – Byoblu Edizioni 2024

. Meditazione creata da Giulia Niceforo maggio 2024

Sitografia maggio 2024:

<https://energiesottili.it/chakra/>

[https://www.biopills.net/chimica-delle-emozioni/https://www.treccani.it/enciclopedia/apparato-endocrino_\(Universo-del-Corpo\)/](https://www.biopills.net/chimica-delle-emozioni/https://www.treccani.it/enciclopedia/apparato-endocrino_(Universo-del-Corpo)/)

<https://www.centromindfulness.net/come nasce//>

<https://www.studiodimedicinatradizionalecinese.it/cristalloterapia.html>

[immagine campo morfogenetico https://www.fisicaquantistica.it/fisica-quantistica/i-guardiani-dei-campi-morfici](https://www.fisicaquantistica.it/fisica-quantistica/i-guardiani-dei-campi-morfici)

[immagine aura www.meditazionezen.it](http://www.meditazionezen.it)

[immagine aura-soma dal sito www.curenaturali.it](http://www.curenaturali.it)

[immagine Hopi https://www.ckpinsurance.com/history-of-the-hopi-indians/](https://www.ckpinsurance.com/history-of-the-hopi-indians/)

[immagine naturopatia://www.illuxi.it](http://www.illuxi.it)