Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online

Piano di Studi e Prime Lezioni

SCUOLA DI NATUROPATIA

Salus Energy

Piano di Studi
Scuola di Naturopatia

1. Analisi Bioenergetica
2. Anatomia e Fisiologia
3. Aromaterapia e Gemmoterapia
4. Ayurveda
5. Comunicazione Vibrazionale
6. Cromoterapia
7. Fiori di Bach
8. Fitoterapia
9. Floriterapia Australiana
10. Fondamenti del Pensiero Olistico
11. Fondamenti di Naturopatia
12. Introduzione alla Omeopatia
13. Iridologia Olistica
14. Kinesiologia
15. Lettura Psicosomatica del corpo (ebook)
16. Medicina Tradizionale Cinese
17. Nutrizione e Intolleranze Alimentari
18. Programmazione Neurolinguistica
19. Psicosomatica e Guarigione Olistica
20. Riflessologia plantare (ebook)
21. Scienza dell'Alimentazione

Agli allievi che concludono positivamente il percorso è dato in omaggio il **Repertorio delle Cure Naturali**, un ebook di oltre 2200 pagine in formato PDF che contiene una raccolta di rimedi naturali riguardanti le principali cure impiegate nelle varie branche della medicina naturale. Sono anche forniti un manuale con gli elementi di **Deontologia Professionale, etica, normativa e legislazione**, un manuale con le **norme fiscali per naturopati** e sono suggeriti testi utili all'approfondimento delle materie di studio.

Chi ottiene il titolo di Naturopata può accedere ai seguenti

Indirizzi Specialistici

Auricologia

1. Auricologia Olistica
2. Auricologia Energetica

Floriterapia

1. Floriterapia ed Emozioni
2. Floriterapia Energetica

Iridologia

1. Iridologia Organica
2. Iridologia Psicosomatica
3. Manuale Pratico di Iridologia (ebook)

Nutrizione

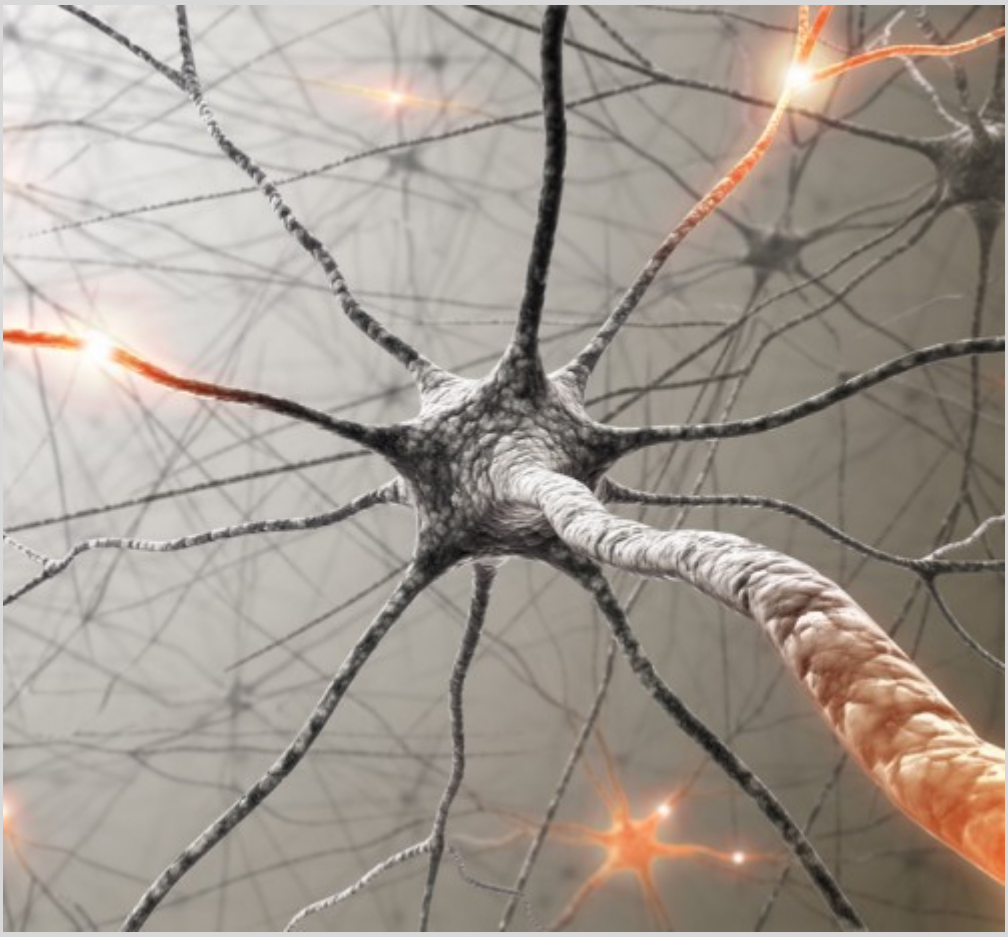
1. Introduzione alla Macrobiotica
2. Nutraceutica
3. Nutrizione Vegetariana e Vegana
4. Scienza degli Alimenti
5. Spezie, Erbe Aromatiche e Alimenti
6. Elementi di Alimentazione Ayurvedica e Dietetica Cinese (ebook)

PRIME LEZIONI

Per consentire una migliore valutazione della qualità e dei contenuti del percorso formativo, di seguito è stampata la prima lezione di ciascuna materia del Piano di studi

Marco Marchetti

Analisi Bioenergetica



Erba Sacra

Ebook

INDICE

PARTE PRIMA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I La Psicoterapia delle origini.

CAPITOLO II I Prefreudiani.

CAPITOLO III Freud.

CAPITOLO IV Reich.

CAPITOLO V Lowen.

CAPITOLO VI Ultimi sviluppi delle Psicoterapie Corporee.

BIBLIOGRAFIA

PARTE SECONDA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I Il Carattere Schizoide.

CAPITOLO II Il Carattere Orale.

CAPITOLO III Il Carattere Psicopatico.

CAPITOLO IV Il Carattere Masochista.

CAPITOLO V Il Carattere Rigido.

CAPITOLO VI Gerarchia dei Tipi Caratteriali e Dichiarazione dei Diritti.

BIBLIOGRAFIA

PARTE TERZA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I Blocchi Energetici e Sistemi di Difesa visibili nell'Aura.

CAPITOLO II Analisi dei Cinque Caratteri attraverso l'Aura ed i Centri Sottili.

CAPITOLO III Il Carattere Schizoide.

CAPITOLO IV Il Carattere Orale.

CAPITOLO V Il Carattere Psicopatico.

CAPITOLO VI Il Carattere Masochista.

CAPITOLO VII Il Carattere Rigido.

CAPITOLO VIII Al di là della Struttura di Carattere.

APPENDICE

BIBLIOGRAFIA

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

PARTE QUARTA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I La Relazione Psicoterapica in Analisi Bioenergetica.

CAPITOLO II Il Setting Psicoterapico.

CAPITOLO III Le Diadi Caratteriali.

CAPITOLO IV La Psicoterapia di Coppia Caratteriale.

CAPITOLO V Tecniche per Energizzare e Vitalizzare le diverse parti del Corpo.

PARTE QUINTA

INTRODUZIONE

CAPITOLO I Gruppo A. Maratone di Base.

CAPITOLO II Gruppo B. Maratone dell'Età Evolutiva.

CAPITOLO III Gruppo C. Maratone Identificative.

CAPITOLO IV Gruppo D. Maratone Tematiche.

CAPITOLO V Gruppo E. Maratone con altre Psicoterapie.

CAPITOLO VI Gruppo F. Maratone Residenziali. Intensivo di una settimana.

CAPITOLO VII Gruppo G. Maratone Residenziali all'aria aperta.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

P A R T E P R I M A

INTRODUZIONE

In questa prima parte del testo inizieremo un viaggio alla scoperta di cos'è una Psicoterapia e se anche gli antichi esseri umani ne avevano alcune; certo i nomi differiscono ma la sostanza è la stessa. Quando una persona si ammalava c'era sempre qualcuno pronto a soccorrerla; alcune volte in modo empirico ma la maggior parte delle volte con veri sistemi psicoterapici. I mezzi usati, e lo vedremo, faranno lentamente scomparire oggetti magici e piante, fino a quando non si scoprirà che la "parola" ed i "tocchi" sono essi stessi già una medicina. La Psicoterapia degli antichi, quindi, non va presa come una faccenda per nostalgici, tanto che oggi alcune procedure stanno ritrovando la loro giusta posizione all'interno della struttura medica. E' questo un viaggio di oltre 30.000 anni, un viaggio che ci accompagna da sempre e che vuole sostenere che la *"Salute-Salvezza"* è insita dentro di noi.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

C A P I T O L O I

La Psicoterapia delle origini.

Inizieremo il nostro viaggio a ritroso partendo dai popoli primitivi e vedremo come nelle pratiche degli *"Uomini della Medicina, Sciamani, Stregoni e Curanderos"* esisteva uno stretto legame tra Psiche e Corpo. Tutti i popoli primitivi aveva la credenza che una *"Forza Mistica Soprannaturale"* legasse tutte le cose animate ed inanimate. I termini *"Wakanda"* dei Dakota, *"Oki"* degli Irochesi e *"Manitu"* degli Algonchini sono usati nel significato astratto di *"Forza od Energia Produttiva"*. Wakanda è la concezione di una *"Energia Vitale"* o di una *"Forza Universale"* diffusa ovunque, invisibile ma che può essere maneggiata e trasferita. Il concetto di Energia Vitale è strettamente legato al concetto di Anima o Spirito. Questa analogia esiste tra i popoli più primitivi della Terra, come i Negritos della Malesia, i Pigmei delle Filippine, gli Aborigeni dell'Australia ed in generale quello che Greabner e Schmidt chiamarono *"Urkulturkeris"*, cioè Cerchio delle Civiltà Primitive. Il concetto melanesiano di *"Mana"* si basa sulla credenza di una Forza Soprannaturale che supera la Forza abituale dell'essere umano, ciò che è fuori del consueti processi naturali. E' una Forza di tipo non fisico bensì di tipo Soprannaturale e che si mostra in veste di Forza Fisica od in qualche altra Potenza o Qualità posseduti da un uomo. Solo gli Spiriti, siano Anime svincolate dal Corpo od Esseri Soprannaturali, lo posseggono e possono trasmetterlo. Questa esposizione indica chiaramente che, nel caso del Mana, come degli altri concetti, si tratta di una rappresentazione energetica, l'unica che spieghi il singolare stato di cose di queste concezioni primitive. Naturalmente non si ipotizza neppure la possibilità che il primitivo possegga l'idea astratta di un'Energia; indubbiamente la sua concezione è la premessa concreta dell'idea astratta.

Il concetto in questione riguarda in senso stretto la concezione di una Sostanza od Energia diffusa, dalla cui acquisizione dipende ogni forza straordinaria od ogni eccezionale capacità o fertilità. Quest'Energia è sicuramente feconda ed è Misteriosa ed Incomprensibile, lo è perché è così straordinariamente potente e non perché le cose che la rivelano siano inusuali o soprannaturali o fatte comunque in modo da superare l'attesa razionale. Il *"Principio Preanimistico"* è la credenza in una Forza che si presume agisca secondo Regole determinate e Leggi comprensibili; una Forza che può essere studiata o dominata. Lovejoy propone di definire queste concezioni con il nome di *"Primitive Energetics"*. Molto di quanto i ricercatori hanno interpretato animisticamente come Spirito o Demone o Nume rientra nel concetto primitivo di Energia. E' inesatto, esprimendosi correttamente, parlare di un concetto di Energia; nel primitivo è invece un fenomeno psichico che viene percepito come se fosse legato all'oggetto, per noi si tratterebbe di un concetto psicologico di Energia. Non esiste nel

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

primitivo un'idea astratta e di regola non esistono neppure semplici concetti concreti ma solo *"rappresentazioni"*. Il linguaggio primitivo indica soltanto il dato di fatto del rapporto e della sensazione che esso provoca, non definisce però la natura o l'essenza del rapporto o del principio sotteso a tale rapporto. Trovare una denominazione adeguata al tipo ed alla natura della Forza Coesiva è stato il compito di un grado successivo di civiltà che introdusse a questo scopo denominazioni simboliche.

La diffusione quasi universale della concezione primitiva dell'Energia è una chiara manifestazione del fatto che la Coscienza Umana ha sentito fin dalle sue prime fasi il bisogno d'indicare in maniera palpabile questo evento; è evidente il dinamismo dell'evento psichico da esso percepito. Infatti si ha l'impressione che la concezione primitiva di Anima sia una fase preliminare al nostro concetto di Energia in generale. Da quanto esposto risulta evidente che l'Uomo della Medicina racchiudeva in sé non solo il Medico ma anche il Sacerdote e spesso il Capotribù (Re). In certe Tribù le varie funzioni della Guarigione erano ripartite tra più figure di Guaritore; ci potevano essere Sciamani di grande prestigio che trattavano solo Malattie causate dalla perdita dell'Anima mentre il trattamento delle Malattie Organiche veniva lasciato a Guaritori di rango inferiore. In fatti l'Uomo della Medicina non si occupa solo del benessere del proprio popolo (dal far piovere al far ottenere la vittoria in battaglia); egli è spesso un Sacerdote temuto ed è, a volte, il bardo che conosce le leggende sull'Origine del Mondo e la storia della sua Tribù. L'Uomo della Medicina e/o sacerdote è il custode della Filosofia del suo popolo; conosce i segreti del Cosmo e della Natura e da queste sue conoscenze fa discendere il modo di curare le persone che è *"psicosomatico e religioso*" allo stesso tempo.

L'Uomo della Medicina non considera la persona come un essere isolato, libero dagli influssi della Natura ma profondamente immerso nelle relazioni esistenti tra Essere Umano, Terra e Cosmo. L'essere umano è una parte della Natura e come sua parte ha le stesse funzioni dell'intero, è governato dalle medesime Leggi. Il Sole e la Luna, come lo Yang e lo Yin degli antichi Cinesi, rappresentano le Due Manifestazioni Fondamentali dell'Energia, sono il Maschile ed il Femminile, il Positivo ed il Negativo, l'Oro e l'Argento, con tutte le altre possibili analogie. Il Sole è anche il punto di partenza e di purificazione del nostro Spirito che, prima di arrivare a manifestarsi sulla Terra in carne ed ossa, deve passare per la Luna, dove si arricchisce di un'Anima, la sua parte psichica. L'Energia è una e si manifesta come una doppia polarità, come sintesi di Due Principi, dove l'Uomo è Complementare alla Donna come il Giorno alla Notte e la Salute alla Malattia, dove il Bene ed il Male sono due cotiledoni di uno stesso seme. L'essere umano è visto, in sostanza, come una Piccola Trinità composta da Corpo, Anima e Spirito; da Terra, Luna e Sole. La continua dialettica tra Sole e Luna genera il Movimento; la comprensione di come questa Energia scorre ci permette di spiegare tutti i fenomeni

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

naturali, dal più grande al più piccolo, dall'alternarsi dei cicli storici sul nostro Pianeta fino alla comprensione della nostra Fisiologia. Come la Terra è avvolta da una cappa gassosa, che la protegge dagli agenti esterni (Raggi Ultravioletti, Meteoriti e così via) anche il nostro Corpo è avvolto da una *"Cappa Energetica"* a sua volta composta da Sette Strati: Due Strati più interni, attinenti al Corpo Fisico, Quattro Strati più esterni, attinenti al Corpo Mentale e l'Ultimo Strato attinente allo Spirito. E' lo spessore e la densità di questa Cappa Energetica che determina il nostro Stato di Salute, sono gli alimenti solidi, liquidi e gassosi che la nutrono, quanto il nostro agire od il nostro modo di pensare.

Affinché tutto sia in Equilibrio è necessaria un'Armonia tra interno ed esterno, tra le varie Cappe Energetiche fra di loro ma soprattutto tra l'essere umano e la Natura, essendo la trasgressione delle sue Leggi alla base di ogni squilibrio. Le Terapie più comuni per riportare l'Equilibrio Energetico nella persona affetta da malattia erano di utilizzare i materiali appartenenti ai Tre Regni della Natura (Minerale, Vegetale ed Animale) e con opportune misture fare degli Unguenti da applicare sul Corpo della persona. Anche altre tecniche Terapeutiche venivano utilizzate per riportare la Salute nel malato; tra queste erano molto note le Diete Alimentari, i Massaggi, alcune elementari nozioni di Chirurgia ed anche Narcotici, questi ultimi soprattutto usati per la ricerca delle Anime Perdute.

In un periodo ignoto ma che si può collocare verso il 4.000 a.C., i primi Regni ed i primi Imperi furono fondati in Asia. Essi posero le premesse per lo sviluppo di Tradizioni organizzate con Collegi di Sacerdoti, la costruzione di corpi sistematici di Conoscenza: una Scienza fondata sull'Osservazione e sulla Deduzione piuttosto che sulla Misura e sull'Esperimento come la Scienza Moderna. Talune Tecniche della Medicina Primitiva furono assorbite dalla Medicina del Templi, un esempio ne è l'Esorcismo. Altre furono probabilmente scoperte e perfezionate nei Templi (come le cure che venivano praticate negli Asclepiei). Anche la Medicina Secolare attraversò un suo sviluppo autonomo, esso si rivelò più adatto al Trattamento di Malattie Organiche che al trattamento di Disturbi Affettivi. Sorse così la separazione tra Medicina Sacerdotale e Medicina come la intendiamo oggi; la Medicina Sacerdotale era rappresentata dal Sacerdote Guaritore, la Medicina Organica dal Medico.

Per molti secoli il Medico ed il Sacerdote Guaritore vissero fianco a fianco: l'Isola di Coo fu la culla di Ippocrate e della sua Scuola ma fu anche famosa per il suo Asclepieo. Galeno, il più importante Medico del II secolo d.C. ricorreva senza esitazioni all'Asclepieo di Pergamo per taluni pazienti. Sembrerebbe che la Guarigione Psicologica si sia sviluppata negli Asclipiei piuttosto che nella Medicina Secolare. In Oriente furono create Tecniche di Addestramento Mentale molto sofisticate come lo Yoga, che è comune a molte Scuole Filosofiche e Religiose dell'India; ed altre Tecniche che trovarono ispirazione dal Buddhismo Chan in Cina e Zen in Giappone. In Occidente i Pitagorici, i

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Platonici, gli Arostotelici, gli Stoici e gli Epicurei organizzarono Scuole con Dottrine e Filosofie proprie ed imponevano un Metodo specifico di addestramento ed anche un modo di vita. La Dottrina di queste Scuole comprendeva non solo la Metafisica ma anche la Logica, la Morale, la Musica, l'Astronomia, la matematica e la Fisica. E' quindi plausibile pensare come questi Filosofi abbiano influenzato con le loro opere l'elaborazione e lo sviluppo del concetto di Energia in Psicoterapia e soprattutto in Analisi Bioenergetica.

Non va dimentica l'influenza che la Comunità Cristiana, con i suoi Dogmi, apportò allo sviluppo delle Scienze per oltre un millennio. L'ultimo e forse il più grande Sacerdote Guaritore ed esorcista che la Chiesa cattolica conobbe fu Johann Joseph Gassner (1727-1779). Ordinato Sacerdote nel 1750 cominciò ad avvertire emicranie, stordimenti ed altri disturbi che peggioravano quando celebrava la Santa Messa, pregava e confessava. Gassner sospettò che si trattasse del *"Maligno"* e ricorse agli Esorcismi che la Chiesa prevedeva in questi casi. I disturbi scomparvero ed allora cominciò ad Esorcizzare, lentamente, sempre più persone che dichiaravano di *"essere posseduti dal Maligno"*, con notevole successo.

Gassner distingueva tra due tipi di malattia: 1) Le Malattie Naturali, che erano di pertinenza del Medico; 2) Le malattie Preternaturali, da lui classificate in tre categorie: 1) Circumsessio (l'imitazione di una Malattia Naturale ad opera del Maligno), 2) Obsessio (dovuta a Stregoneria), 3) Possessio (Possessione Diabolica Attiva), che era la meno comune di tutte. In tutti questi casi Gassner prima affermava al Paziente che la Fede nel Nome di Gesù era un prerequisito indispensabile per la Guarigione, poi chiedeva il consenso per compiere su di lui/lei un *"Exorcismun Probativus"*. Quindi sfidava solennemente il Maligno a rendere manifesti i sintomi della Malattia; se i sintomi comparivano, allora Gassner riteneva dimostrato che la Malattia fosse causata dal Maligno e passava ad esorcizzarlo. Se non compariva alcun sintomo della Malattia egli mandava il Paziente dal Medico; in tal modo pensava che la propria posizione fosse irreprensibile, tanto dal punto di vista dell'Ortodossia Cattolica, quanto dal punto di vista della Medicina.

La fama di Gassner cessò bruscamente quando Mesmer, senza ricorrere ad Esorcismi, ottenne gli stessi risultati con una Tecnica da lui denominata *"Magnetismo Animale"*. Con Gassner muore l'ultimo baluardo che la Chiesa cattolica aveva posto all'avanzare della Scienza Psichiatrica ed in particolare della cura della Malattia Mentale, fino ad allora predominio del Clero. Mesmer, d'altro canto, è l'epigone del nuovo modo di concepire la *"realtà inconscia"*; l'ambiente circostante è finalmente pronto a recepire il suo messaggio che grazie all'Illuminismo fece uscire la società da secoli di superstizione ed ignoranza.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

C A P I T O L O II

I Prefreudiani.

La nascita della Psichiatria Dinamica alla fine del XVIII secolo può essere compresa appieno solo quando la si inserisca entro la prospettiva culturale e storica del tramonto del Barocco e del trionfo dell'Illuminismo. Ciò può essere espresso in modo paradigmatico dalla contesa, nell'anno 1775, tra Gassner, Sacerdote devoto e convinto Esorcista e Mesmer, Laico illuminato con pretese di Scienziato. Gli aspetti razionali, pratici, ottimistici dell'Illuminismo si accentrano sull'interesse per le riforme e per l'assistenza della grande famiglia umana. Si compiono tentativi per attribuire ai Miracoli una spiegazione razionale; diminuiscono i processi per Stregoneria lentamente che la credenza nel Maligno si affievolisce, quindi molti sintomi che prima venivano considerati frutto della Stregoneria o di Possessione iniziano a venire considerati come forme di Malattia Mentale. Si cercò di spiegare la Malattia Mentale in modo scientifico e grazie al rapido progresso della Medicina, della Meccanica e della Fisica si cercò di adottare un modello meccanicistico in Fisiologia e di riportare alla Vita Psichica un riferimento con il Sistema Nervoso. Per l'importanza che si dava alla Facoltà della Ragione, la Malattia Mentale veniva considerata essenzialmente come un disturbo della Ragione. Si credeva che le sue cause fossero o qualche lesione organica, in particolare del Cervello, oppure il mancato controllo delle Passioni. Per questo i rappresentanti dell'Illuminismo insegnarono i principi di quella che oggi chiameremo *"Igiene Mentale"*, basati sull'addestramento della Volontà e sulla subordinazione delle Passioni alla ragione.

Franz Anton Mesmer (1734-1815) è l'artefice del passaggio dall'Esorcismo alla Psicoterapia Dinamica ma come Cristoforo Colombo, scoprì un nuovo mondo e rimase per tutta la vita in errore riguardo alla vera natura delle sue scoperte. Mesmer si laureò in Medicina a Vienna nel 1766 con una Tesi sull'influsso dei Pianeti sulle Malattie Umane e dopo aver sposato una ricca vedova cominciò ad esercitare la Professione di Medico. Nel 1773 cominciò ad occuparsi di una malata che aveva non meno di 15 sintomi diversi tutti apparentemente gravi. A quell'epoca era appena giunta la notizia che alcuni Medici Inglesi trattavano certe malattie con la applicazione dei Magneti; Mesmer pensò di provocare nella paziente una *"Marea Artificiale"*. Dopo averle fatto bere un preparato contenente Ferro, gli pose sul Corpo tre magneti di forma particolare: uno sullo stomaco e due sulle gambe. La paziente cominciò ad avvertire delle correnti di un Fluido Misterioso che le scendevano

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

giù, dentro il Corpo; per diverse ore tutti i suoi mali scomparvero, come se fossero stati spazzati via dal passaggio della misteriosa corrente. Mesmer si rese conto che tale effetto non poteva essere causato dai soli magneti e che doveva, invece, provenire da un'agente essenzialmente diverso, cioè che le Correnti di Magnetismo che fluivano nel Corpo della paziente dovevano essere prodotte da un Fluido che si era accumulato nella persona stessa di Mesmer. Tale fluido fu da lui chiamato *"Magnetismo Animale"*. Il magnete era solo un mezzo ausiliario per rinforzare il Magnetismo Animale e per conferirgli una direzione di scorrimento. La sua attività andò gradualmente aumentando, tanto che aveva più pazienti di quanti non potesse trattarne individualmente, quindi diede inizio ad una Terapia di Gruppo da lui chiamata *"Baquet"*. Il Baquet era una tinozza alta 50 cm riempita di acqua magnetizzata, molto ampia, tanto che venti persone potevano starci comodamente sedute, con dei fori dove venivano applicati dei tondini di ferro che arrivavano esattamente sulla parte dolorante del paziente. Mesmer toccando le persone favoriva le *"crisi"* che era la parte essenziale della Terapia alla quale seguivano miglioramenti sensibili. Mesmer si trasferì da Vienna a Parigi nel 1778 dove fondò, insieme ad altre persone entusiaste del suo Metodo di Cura, la *"Societé de l'harmonie"* che in breve tempo ebbe sezioni distaccate in altre città della Francia. Nel 1779 Mesmer espose il suo Sistema di Terapia in 27 punti che possono essere riassunti in Quattro Principi: 1) Un sottile fluido fisico riempie l'Universo e forma un mezzo di connessione tra l'essere umano e la Terra, i Corpi Celesti ed anche tra persona e persona; 2) La malattia ha origine dalla distribuzione non omogenea di tale fluido all'interno del Corpo Umano, la Guarigione si ottiene quando viene restituito l'Equilibrio; 3) Con l'aiuto di talune tecniche il fluido può essere incanalato ed immagazzinato e convogliato in altre persone; 4) In questo modo si possono provocare nel paziente delle "crisi" e si possono curare le Malattie. Da questi quattro punti è riconoscibile la Dottrina di Mesmer ed i suoi discepoli applicavano tale metodologia nella cura dei loro pazienti. Il primo e più immediato era l'intuizione di Mesmer di essere il portatore di un fluido misterioso, il Magnetismo Animale, che ogni essere umano possedeva in varie quantità; Gassner ne era dotato in quantità elevatissima, Mesmer ne aveva qualcosa di meno ed i malati ne avevano meno che i sani. Si potrebbe fare un'analogia tra il concetto polinesiano di Mana ed il Magnetismo Animale e constatare come tutte e due queste teorie si esemplificano in un'Energia Universale che può essere immagazzinata nelle persone, nelle cose e che può essere percepita solo attraverso i suoi effetti oggettivi. Il secondo elemento della Dottrina era costituito dalle Teorie Fisiche. Mesmer credeva che esistesse un Fluido Universale Fisico che si manifestava in diverse forme; una era il Magnetismo delle Calamite, un'altra era l'Elettricità ed un'altra ancora era il Magnetismo Animale. Il terzo elementi del sistema era costituito dalle analogie che gli offrivano le scoperte, avvenute in quell'epoca, nel campo

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

dell'Elettricità. Mesmer immaginava che il suo fluido avesse dei Poli, delle Linee di Corrente, delle Scariche, dei Conduttori, dei Mezzi isolanti e degli Accumulatori. Il suo Baquet, strumento che si supponeva concentrasse il suo fluido, era un'imitazione della *"Bottiglia di Leyda"*, inventata allora. Egli insegnava anche che esistono un Fluido Positivo ed un Fluido Negativo che si annullano reciprocamente. Il quarto elemento della Dottrina era la *"Teoria delle Crisi"* che per Mesmer erano la prova, prodotta artificialmente, della Malattia ed anche il mezzo per curarla. Il paziente veniva ripetutamente portato alla Crisi, finché la Crisi stessa si faceva meno grave ed infine le Crisi scomparivano del tutto e ciò significava che la Guarigione era stata ottenuta. In conclusione Mesmer credeva di aver scoperto l'esistenza di un Fluido od Energia Universale che con il proprio equilibrio e con le proprie disomogeneità dava ragione della Salute e della Malattia. I discepoli di Mesmer davano tre spiegazioni della Malattia: 1) Insufficienza del Fluido, 2) Cattiva distribuzione, 3) Scarso livello qualitativo. Si dava come assunto che il Magnetizzatore, per mezzo del canale costituito dal rapporto magnetico, trasmettesse al paziente il proprio fluido, migliore qualitativamente e più forte come intensità, in tal modo si ristabiliva nel paziente l'equilibrio energetico.

Fu con Puysegur che si passò dalla *"Teoria Fluidica"* alla *"Teoria Psicologica"*. Amand-Marie-Jaques de Chastenet, Marchese di Puysegur (1751-1825) era un Ufficiale d'Artiglieria e divideva il suo tempo tra la vita militare ed il suo Castello di Buzancy. Come molti Aristocratici, aveva un *"Cabinet de Physique"*, in cui faceva esperimenti con l'Elettricità. Puysegur divenne seguace del Mesmerismo grazie a suo fratello Antoine-Hyacinthe e cominciò a magnetizzare i primi pazienti nel suo Castello. Puysegur introdusse un nuovo tipo di Trattamento dei malati che aveva due manifestazioni diverse. 1) La prima era la *"Crisi Perfetta"*, con la sua sembianza di Stato di Veglia, la sua preferenza elettiva con il Magnetizzatore ed una Amnesia susseguente, presto si notò l'analogia tra il *"Sonno Magnetico"* ed il *"Sonnambulismo Naturale"* , da cui il nome di *"Sonnambulismo Artificiale"*; 2) La seconda manifestazione era la *"Lucidità"* mostrata da taluni pazienti. Puysegur apprese che il Magnetismo doveva essere usato solo per scopi terapeutici e non per dare delle dimostrazioni; inoltre comprese la vanità degli insegnamenti di Mesmer relativi al Fluido Fisico ed affermò che il vero agente della Cura era la *"Volontà del Magnetizzatore"*. Dopo che fu generalmente rifiutata la Teoria del Fluido, ci si rivolse al concetto di Forze psicologiche o di Forza Nervosa. Intorno al 1850 l'opinione che la malattia fosse la conseguenza di mancanza di Energia Nervosa era generalmente condivisa dagli Ipnotisti e da molti Medici Universitari. Nonostante la sua poca chiarezza il concetto continuò ad essere presente in tutta la Psichiatria Dinamica del XIX secolo, pronto per essere ripreso e sviluppato da Freud, Reich e Lowen ed altri ancora.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

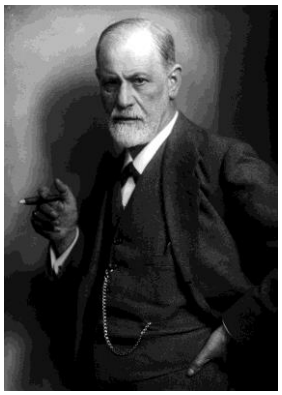
Ci vollero ancora 50 anni prima che l'insegnamento di Puysegur fosse ripreso e sistematizzato. Il merito fu di Jean-Martin Charcot (1825-1893), famoso Neurologo, volle fare delle ricerche sull'Isteria con gli stessi metodi che aveva impiegato nelle ricerche sulle Malattie Neurologiche Organiche. Nel 1978 intraprese lo studio sull'Isteria per mezzo dell'Ipnosi e trovò che questi pazienti mostravano tre stadi successivi di condizioni ipnotiche: 1) Letargia, 2) Catalessi, 3) Sonnambulismo, ciascuno dei tre stadi aveva dei sintomi molto definiti e specifici. Charcot comunicò le sue scoperte in una Conferenza tenuta *"all'Academie des Sciences"* all'inizio del 1882 ed il suo lavoro conferì nuova dignità all'Ipnotismo, fino ad allora considerato non scientifico. Con Charcot si passò definitivamente dalla Teoria Fluidica all'Ideodinamismo. Charcot mostrò che nel fenomeno dell'Ipnosi, l'installamento di un'Idea nel corso della condizione sonnambolica poteva dar origine ad un'evoluzione autonoma di tale Idea ed alla sua *"materializzazione",* sotto forma di esecuzione della suggestione postipnotica.

Hippolite Bernaheim (1840-1919) si oppose alle idee espresse da Charcot nel 1882, nel 1886 pubblicò le proprie teorie sull'Ideodinamismo. Bernheim affermava che l'Ipnosi non era una condizione patologica riscontrabile solo negli Isterici ma che, invece, era un effetto della *"Suggestione"*. Definiva la Suggestione come la disposizione a trasformare un'Idea in Azione, disposizione presente in ogni essere umano, in gradi diversi. Bernheim affermava che l'Ipnosi era uno Stato di accentuazione di suggestionabilità indotta da suggestione e negava la validità della Teoria di Charcot perché le condizioni del Manicomio della Salpetriere erano artefatte. Con il passar del tempo, Bernheim si servì sempre meno dell'Ipnosi, sostenendo che gli effetti che si potevano ottenere con tale metodo erano ottenibili anche per mezzo della suggestione nello Stato Vigile, un procedimento che la *"Scuola di Nancy"* chiamò *"Psicoterapia"*.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

C A P I T O L O I I I

Freud.



Con Freud (1856-1939) l'evoluzione del concetto di Energia in Psicoterapia acquista un significato ed un'importanza di risonanza mondiale. Freud ebbe la fortuna di conoscere e lavorare accanto alle personalità scientifiche più in vista del suo tempo, sia a Vienna che a Parigi. Queste occasioni gli permisero di cogliere lo *"Zeitgest"* (Spirito del Tempo) e di elaborare una Teoria che sistematizzasse le varie opinioni allora correnti sull'Inconscio. Per far aderire le sue Teorie alla Pratica Clinica, Freud partì dalla Neurologia per approdare poi alla Psicoanalisi. Freud faceva parte del *"Gruppo Fisicalista"* di Neurologi di Vienna che seguivano l'indirizzo di Helmholtz e di Mach. Il loro scopo era di descrivere, per quanto possibile, i fenomeni biologici in termini di Scienze Fisiche, cioè Naturali. Tale scopo trovava sostengo nel fatto che l'attività nervosa poteva essere studiata mediante la stimolazione e la registrazione elettrica del tessuto e che gli effetti di tale stimolazione sui processi chimici nel Corpo dell'Organismo Vivente potevano essere definiti. Freud, però, non era interessato soltanto alla Biologia; i suoi pazienti avevano problematiche e disturbi psicologici. Il lavoro di Meynert, Brentano e Charcot gli aveva reso chiaro che il comportamento è motivato, intenzionale e che i processi psicologici, come il Pensare, potevano essere indagati sistematicamente mediante l'Ipnosi e la rivelazione delle Associazioni senza nesso che si hanno nel comportamento attinente alla soluzione di problemi. L'ascendente di Meynert sul suo Tirocinio di Neuropsichiatra, il periodo di permanenza nella Clinica di Charcot e l'incidenza che questa esperienza ebbe sulla sua attività teorica e professionale, sono ben documentati.

L'esperienza neurologica aveva dunque reso chiaro a Freud che lo strumento dell'organizzazione della Funzione Psicologica è il Cervello. Le differenze tra resoconti verbali delle introspezioni e comportamento direttamente osservabile dovevano ancora essere enunciate con chiarezza. Non di meno Freud distinse nettamente tra Determinanti Consce e Determinanti Inconsce del Comportamento: sostenne che i processi consci e quelli inconsci potevano essere differenziati in termini di organizzazioni diverse del Sistema Nervoso Centrale. Nel costruire il suo modello Freud si trovò quindi coinvolto in una questione che continua a sfidare tanto la Scienza Neurologica e del Comportamento quanto la Filosofia: il problema *"Mente-Corpo"*. Freud voleva soprattutto conservare la sua immagine di Scienziato, un'immagine derivata in gran parte dal *"fisicalismo biologico"* di Helmholtz e dalla Psicologia Descrittiva di Brentano. Piuttosto che eludere il problema Mente-Corpo, Freud lo affrontò direttamente nel *"Progetto per una Psicologia"* che è del 1895. Per

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

poter avviare questo lavoro Freud spiegò innanzitutto cosa intendeva per Energia e come essa si trasformava da Energia Fisica in Energia Psichica. L'idea principale del "Progetto" è la correlazione dei processi psicologici con la distribuzione e la circolazione di quantità d'energia attraverso certi elementi materiali, cioè ipotetiche strutture cerebrali. L'Energia, chiamata da Freud *"Quantità"*, è uguagliata a somme di eccitamento che hanno origine o dal Mondo esterno, attraverso gli organi sensori, o dal Mondo interno, cioè dal Corpo. La Quantità è governata da due principi: 1) L'Inerzia che è la tendenza alla completa scarica dell'Energia; 2) La Costanza che è la tendenza a mantenere costante la somma di eccitamento.

Le particelle materiali di Freud erano i Neuroni, dei quali postulò tre tipi: 1) I Neuroni A ricevevano quantità d'eccitamento dal Mondo esterno ma non mantengono la corrente perché regolati dal Principio d'Inerzia; 2) I Neuroni B ricevono quantità d'eccitamento dal Corpo o dai Neuroni A ma poiché sono regolati dal Principio di Costanza essi mantengono tracce di ogni stimolazione ricevuta e costituiscono perciò il sostrato della Memoria; 3) I Neuroni C ricevono quantità di stimolazione dal Corpo e dai Neuroni A ed hanno la peculiarità di trasformare la Quantità in Qualità a causa di un periodo di movimento e costituiscono il sostrato della Percezione. Il Principio Piacere-Dispiacere è spiegato nel senso che il Dispiacere è l'aumento ed il Piacere la scarica del livello di Quantità.

L'Io è un organizzatore di Neuroni dotati di una riserva costante di Quantità e capace di inibire l'eccitamento subentrante. Ciò fornisce un criterio di Realtà; l'Esame di Realtà è uguagliato ad una inibizione da parte dell'Io. Freud distinse un Processo Primario ed un Processo Secondario. Nel Processo Primario una quantità di eccitamento stimola le immagini mnestiche dei Neuroni B e poi ritorna ai Neuroni C, evocando l'Allucinazione; in tale processo l'Energia è tonica e legata e le Allucinazioni sono controllate dall'Inibizione operata dall'Io.

In seguito Freud sembrò abbandonare il "Progetto" ed il sistema di pensiero sul quale era basato ma non è proprio così; infatti le preposizioni psicologiche espresse nel "Progetto" rimasero invariate nel tempo ed inoltre le preposizioni attinenti ad assunti neurologici, come il Principio di Costanza, od assunti biologici, quali quelli che asseriscono esplicitamente od implicitamente che la forza motrice dell'apparato psichico sta in definitiva negli Istinti Somatici. Il concetto di Energia continuò ad avere un implicito substrato materiale (nervoso e chimico) anche negli scritti successivi, solo che Freud adottò delle metafore anziché adoperare assunti neurologici e biologici. Freud sentiva che la conoscenza richiesta per fornire un substrato organico ai suoi concetti metapsicologici non era ancora disponibile ma che lo sarebbe stato in qualche tempo a venire. Infatti due scritti successivi, uno del 1905 e l'altro del 1920, Freud riprenderà e svilupperà i concetti di Energia. Nel *"Motto di spirito e la*

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

sua relazione con l'Inconscio" che è appunto del 1905, Freud afferma che i concetti di Energia a Scarica, sono diventati un'abitudine mentale. Per evitare malintesi, Freud aggiunge che il suo non è un tentativo di proclamare che le Cellule e le Fibre Nervose sono queste Vie Psichiche, sebbene tali Vie debbano essere raffigurabili, in un modo che ancora non è possibile indicare, mediante elementi del Sistema Nervoso. In *"Al di là del Principio del Piacere"* del 1920 riemergono con molta precisione i principali assunti del "Progetto" fondati sulle Scienze naturali, Ciò che è assente è il modello della Teoria dei Neuroni. E' chiaro che Freud pensava che la Psicoanalisi dovesse costituirsi ed affermarsi come una Disciplina esclusivamente psicologica ma anche che questa Scienza potesse ricongiungersi alle sue fonti chimiche e neurologiche.

In altri scritti Freud giunge ad un nuovo concetto di Energia Psichica; il primo espresso in *"Introduzione al Narcisismo"* che è del 1914. Solo quando avviene l'investimento d'oggetto diventa possibile discriminare un'Energia Sessuale, la *"Libido"*, da un'Energia delle Pulsioni dell'Io. In *"Pulsioni e loro destini"* del 1915 Freud chiarisce il suo concetto di Pulsione. Se consideriamo la vita psichica dal punto di vista biologico, la Pulsione ci appare come un concetto limite tra lo psichico ed il somatico, come il rappresentante psichico degli stimoli che traggono origine dall'interno del Corpo e pervengono alla Psiche. Appare evidente che Freud non si separò mai dall'idea di approdare ad un ricongiungimento con la Biologia che gli permettesse di trasformare le conoscenze della Psicoanalisi in termini biochimici o neurofisiologici. Questo ricongiungimento, secondo Freud, non avrebbe però implicato una semplicistica sostituzione riduttiva degli assunti psicoanalitici ma un'integrazione tra le varie sfaccettature della problematica psicoanalitica.

I punti cardinali delle Teorie di Freud sono: 1) La Sessualità Infantile con la fissazione della Libido all'Oralità, poi all'Analità ed infine alla Genitalità; 2) Il Transfert ed il suo opposto Controtransfert poiché i pazienti (soprattutto femmine) trasferivano sul Terapeuta i proprio desideri "amorosi infantili" insoddisfatti.

La nascita della Psicoanalisi adombra l'Ipnosi e le sue tecniche che vengono gradualmente sostituite con un Rilassamento in cui la persona doveva lasciarsi andare ai suoi pensieri. L'Inconscio si rivela attraverso Lapsus, Dimenticanze e soprattutto Sogni e Libere Associazioni che diventano il cardine metodologico per scandagliare le profondità dell'Animo Umano. Si ricerca il Trauma Iniziale della Nevrosi attraverso lo sviluppo libidico ed è per questo che il Complesso di Edipo diviene lo strumento terapeutico per giudicare come l'Analisi prosegue attraverso le sue manifestazioni transferenziali. Si considera guarito il soggetto che ha raggiunto lo Stadio Genitale e perciò superato il Complesso di Edipo.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

C A P I T O L O I V

Reich.

Wilhelm Reich (1897-1957) è senza dubbio il ricercatore più spregiudicato di quanti la Psicoanalisi abbia avuto dalla sua nascita ad oggi; il suo pensiero spaziò dalla Psicologia alla Sessualità, dalla Biologia alla Fisica, dalla Cosmologia alla Tradizione, dalla Politica alla Sociologia. Un filo comune congiunge idealmente i momenti della ricerca reichiana, cioè la visione che ogni fenomeno individuale, sociale o naturale è un processo energetico. L'intuizione che ci sia una Forza od Energia essenzialmente identica che opera allo stesso tempo nell'essere umano e nel Mondo al livello psichico, a quello biologico ed a quello biofisico e fisico, è molto anteriore a Reich.

Infatti già i Greci come Anassimandro, Eraclito e Democrito avevano una concezione della Materia dotata di una propria Energia Vitale. In epoca più recente Galvani sostenne l'esistenza di una Forza Vitale attiva negli organismi viventi; Mesmer, come già visto, chiamò questa forza "Magnetismo Animale" ed anche più recentemente altri studiosi hanno continuato le ricerche impostate da Reich su concetti energetici. Già nel suo primo articolo, apparso nella *"Rivista di Sessuologia"* nel 1921 dal titolo *"I concetti di Pulsione e di Libido da Forel a Jung"*, il giovane Reich ipotizzava che il concetto di Libido, così come lo aveva espresso Freud, poteva essere paragonato all'Elettricità; non è un caso se Reich nel 1935 facendo delle ricerche sull'Orgasmo scoprì la connessione tra Energia Sessuale e Bioelettricità. Nel 1927 Reich pubblicò *"La funzione dell'Orgasmo"* l'opera in cui, seguendo le orme del primo Freud, portò alle estreme conseguenze le idee originali del maestro. Reich sosteneva che tutte le Nevrosi erano accompagnate da disturbi della Genitalità ed in particolare che tutti i Nevrotici si ammalavano a causa della loro incapacità a raggiungere un Orgasmo soddisfacente. Per definire con maggiore precisione il fenomeno che egli aveva in mente coniò l'espressione *"Potenza Orgastica"*.

Non tutti i contatti sessuali e genitali che arrivassero al culmine erano all'altezza dei suoi criteri del Vero Orgasmo. L'Orgasmo doveva essere Eterosessuale, scevro da ogni Fantasia irrilevante e di una durata appropriata. Soprattutto il Vero Orgasmo doveva risolversi in una Scarica Completa della Libido bloccata. In altre parole, la Potenza Orgastica veniva definita in termini economici: era la capacità di scaricarsi completamente di ogni eccitazione sessuale bloccata, attraverso piacevoli

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

contrazioni del Corpo. Per Reich, quindi, l'Orgasmo non è più un'esperienza ai margini della vita biologica o psichica, è anzi il meccanismo centrale che regola quel sistema chiuso di Energia chiamato "essere umano". L'individuo che non riesce a scaricarsi sessualmente si ammalerà certamente nel Corpo e nella Mente perché la Libido non scaricata sarà incanalata verso la formazione di sintomi fisici o psichici, o meglio ancora psicosomatici. Reich insisteva per un concetto di Libido più aderente all'aspetto somatico della persona piuttosto che come Energia Psichica. Infatti egli considerava un fatto eminentemente somatico il nucleo della Nevrosi e più precisamente la Stasi della Libido è un processo patologico di eccitazione fisica.

E' da questo punto di partenza che Reich abbandonerà la Tecnica Freudiana per approdare ad una nuova Tecnica che facesse giustizia del Corpo. Ci sembra di cogliere un'allusione a quell'esigenza di affrontare unitariamente la Nevrosi (al pari di ogni altra *"Biopatia"*, come affermerà in seguito Reich con un neologismo felice) quale fatto energetico al tempo stesso somatico e psichico e di tentarne la cura non più con la tecnica tradizionale freudiana o di ogni altra Scuola Psicoterapica ma, anche nel giro di pochi anni, Reich proporrà e sperimenterà con successo, attraverso un Trattamento Somatico e Psichico (che prima sarà battezzato *"Vegetoterapia Caratteroanalitica"* e poi, dopo la scoperta dell'Energia Orgonica, *"Orgonoterapia")*. Bisogna sen'altro affermare che Reich essendo anche un personaggio politico di sinistra cercò di conciliare il Marxismo con la Psicoanalisi e quindi convinto delle tesi rivoluzionarie delle due Scienze Sociali si dedicò a portare la Psicoanalisi tra i Proletari di Vienna e di Berlino. Visti gli scarsi risultati che la metodica freudiana incontrava con la classe proletaria decise di adottare strategie diverse per alleviare i comportamenti nevrotici. Una prima cosa che decise di fare fu la creazione di Consultori dove il popolo potesse andare per essere informato sull'Anatomia, sulla Fisiologia, sulla Psicologie e sulla metodiche di contraccezione. L'Informazione era il primo passo verso la Salute Mentale; quindi Conferenze, Dibattiti, Incontro servirono ad acquisire Cultura e nuovi strumenti di lotta politica. La seconda cosa che si propose di attuare fu quella di "forzare" il Metodo psicoanalitico in favore di un altro Metodo che rendesse il Terapeuta più attivo nei confronti del Paziente. Reich cambiò il linguaggio psicoterapico; non più solo Terapia Verbale ma un nuovo interesse per quello che succedeva al Corpo.

Da quanto affermato si intuisce che Reich non poteva più rimanere ancorato ad uno dei pilastri della Psicoanalisi e cioè il non contatto tra Terapeuta e Paziente. Si accorse che la persona distesa sul lettino è già una grande fonte di informazioni; cioè il Corpo parla. Il Metodo a cui ricorse per mobilitare il Corpo dei Pazienti fu semplice e di grande efficacia: la Respirazione. Con la Respirazione, Reich, si accorse che i suoi pazienti entravano in uno Stato di Coscienza in cui cominciavano a rivivere emotivamente e corporeamente alcune esperienze infantili. Quindi gli Stati d'Angoscia, relativi al

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

rivivere certe esperienze riaffioravano in tutta la loro drammaticità. Pianti, urla, tremori, situazioni di panico dovevano essere controllati dal Terapeuta che si propose come parte attiva nel procedimento terapeutico. Reich cominciò a toccare i Pazienti. Iniziò a manipolare quelle parti del Corpo che presentavano delle contratture muscolari; in breve cominciò a manifestarsi la *"Corazza Caratteriale"*. Nel 1929 Reich pubblicò *"Materialismo Dialettico e Psicoanalisi"* che è senza dubbio un'opera fondamentale per la storia dello sviluppo del pensiero dell'autore; perché è il primo scritto in cui egli affronta in modo sistematico i problemi socio-politici del suo tempo ed, in particolare, tenta di definire il contributo che, alla loro soluzione, poteva e può dare la Psicologia del Profondo d'ispirazione freudiana.

Per Libido si deve intendere l'Energia dell'Istinto Sessuale. La formazione della Libido è un processo mal conosciuto che si svolge nell'organismo particolarmente nell'Apparato Sessuale e nelle Zone dette Erogene; ossia nelle parti del Corpo particolarmente sensibili all'eccitazione sessuale, dove questa Libido si concentra. Su questa base si edifica la possente sovrastruttura delle funzioni psichiche della Libido: questa struttura resta tuttavia legata alla base, si modifica con essa, sia quantitativamente che qualitativamente. Nella Pubertà, per esempio, essa inizia il suo percorso che si esaurirà solo dopo la Menopausa. La Libido si riflette nella Coscienza come una tendenza fisica e psichica alla soddisfazione sessuale.

Nel 1933 reich pubblicò il testo che ancor oggi è pienamente accettato dagli Psicoanalisti Ortodossi *"Analisi del Carattere"*, in cui l'autore espone con grande vigore che è la Personalità del Paziente nel suo insieme la radice del Sintomo Nevrotico. Reich chiamò Corazza l'esistenza di un apparato difensivo stratificato non solo fisco ma anche psichico: alle barriere caratteriali con cui il soggetto di difendeva dalle eccitazioni interne ed esterne suscettibili di scatenare l'Aggressività e l'Angoscia reattive in lui/lei latenti. Corrispondeva al livello somatico un insieme di Rigidezze e Blocchi Muscolari che assolvevano esattamente allo stesso scopo di difesa dalle eccitazioni interne ed esterne. Anzi Blocchi Emozionali e Blocchi Muscolari, Corazza Caratteriale e Corazza Muscolare sono funzionalmente identici, non sono cioè altro che le due facce della stessa medaglia, le funzioni e le disfunzioni dell'organismo vivente coartato, guardata solo da due punti di vista diversi: quello psichico e quello somatico.

Chiaramente con queste affermazioni Reich invocava una Terapia che non fosse più soltanto psichica ma che coinvolgesse l'aspetto somatico della persona. Infatti Reich, fin dai primi anni del 1930 cominciò a tentare, accanto alla classica Tecnica Freudiana, anche Tecniche di Rilassamento Muscolare e di Provocazione Psicomotoria. Queste Tecniche erano rivolte ad eliminare le barriere

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

frapposte dalla Nevrosi all'Espressione delle Cariche Emozionali rimosse e ad evocare nel Paziente crisi di furore, di pianto, di riso, di piacere, d'angoscia, sepolte e fissate da troppo tempo negli strati della Corazza Caratteriale- Muscolare. Se opportunamente stimolata la Corazza Caratteriale indicava l'esistenza di potenti Energie latenti che premevano per potersi esprimere e Reich riteneva che queste Energie fossero di natura fisica; Freud stesso aveva più volte accennato alla probabile, anche se per ora sconosciuta, base somatica (per l'esattezza Biochimica) della Libido.

Reich analizzò un Carattere in particolare, quello *"Masochista"*, in un breve scritto del 1932 dal titolo, appunto: *"Il Carattere Masochista"* che avrà implicazioni per il futuro delle sue successive scoperte e per l'espulsione dal Movimento Psicoanalitico. Questo saggio, demolendo l'ipotesi del Masochismo Primario o dell'Impulso Biologico a Soffrire, scalzava alla base tutta la Teoria dell'Istinto di Morte e con essa la giustificazione centrale dell'indifferentismo sociale di Freud, rimettendo la Psicoanalisi di fronte alle sue responsabilità sociali. Ma anche e soprattutto perché, sul piano teorico, confermando il rapporto preciso esistente tra Accumulo e, come affermava Reich, Stati della Libido e Nevrosi, suffragava la concezione reichiana della Scarica Orgastica come cardine della vitalità dell'organismo e precondizione del risanamento psichico ed apriva la via ad una concezione energetica di tutti i fondamentali processi vitali, normali o patologici che siano. Questo scritto segna il definitivo passaggio di Reich dalla Psicoanalisi Ortodossa a Tecniche come la Vegetoterapia Caratteroanalitica, cioè ad una Tecnica che, conforme ai concetti energetici reichiani, aggrediva simultaneamente il livello emozionale e muscolare.

Da questo studio partirono tutte le successive ricerche sull'Orgasmo che Reich si apprestava a compiere. La "Funzione dell'Orgasmo" era stata descritta come un Ciclo Quadripartito costituito da *"Tensione-Carica-Scarica-Distensione"* che era stata ipotizzata come la formula basilare di ogni processo vitale. Queste ricerche iniziarono nel 1935 ed erano volte a constatare se la Pelle avesse una carica elettrica. Le ricerche evidenziarono come su tutto il Corpo ci fosse un potenziale simmetrico tanto nella parte sinistra che destra del Corpo con una variazione da 10 a 20 millivolts. Reich, però, osservò come vi fossero alcune zone del Corpo che presentavano un comportamento elettrico radicalmente diverso da quello di tutto il resto del Corpo. Esse erano appunto, come egli aveva supposto, le *"Zone Erogene"*: labbra, ano, capezzoli, pene, scroto, mucosa degli organi genitali, lobi dell'orecchio, lingua, palmi delle mani ed anche la fronte. La carica di queste zone può essere uguale a quella del resto del Corpo, in certi momenti, ma esse possono anche presentare un potenziale molto maggiore o molto minore. Negli individui vegetativamente vitali il potenziale della stessa zona erogena è di rado costante e può variare di 50 millivolts e più. Ciò è dovuto alla maggiore eccitabilità delle zone erogene. Ciò è dimostrato dal fatto che quando tali zone sono eccitate il potenziale in

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

millivolts aumenta notevolmente. Un oscillografo elettromagnetico registrava il potenziale bioelettrico della pelle che segnalava con una linea orizzontale, quasi regolare, questo fenomeno; per le Zone Erogene, invece, si registrava una linea ondulata ad onde più o meno corte e forti. Il potenziale bioelettrico delle Zone Erogene non aumenta, se non quando si produca in esse una sensazione piacevole. Reich scoprì anche che l'incremento di potenziale delle Zone Erogene aumenta in maniera proporzionale alla Dolcezza dello Stimolo; cioè quanto più dolce è lo stimolo, tanto più rapido è l'aumento di potenziale. Anche l'atteggiamento di maggiore o minore inclinazione psicologica del soggetto è determinante ai fini dell'incremento di potenziale.

Reich fece un'ulteriore scoperta riguardo alla Respirazione. Egli si accorse che la respirazione era collegata ad una crescita e decrescita del potenziale bioelettrico; questa scoperta confermò la sua ipotesi che esistesse un *"Campo Energetico Continuo"* tra il Centro e la Periferia dell'organismo. Naturalmente queste scoperte confortarono Reich nell'ipotesi che il Piacere e l'Angoscia fossero due emozioni fondamentali della sostanza vivente, intorno alle quali gravita tutto il funzionamento dell'organismo. Dagli esperimenti era emerso infatti che il Piacere era la sola emozione capace di accrescere la carica bioelettrica della Pelle (attestando così la presenza di un afflusso energetico dal Centro verso la Periferia) mentre l'Angoscia, il Fastidio, il Dolore, la Pressione Meccanica, la Depressione Psichica e la Morte determinavano tutti una caduta di tale carica. Reich osservò come l'essere umano non poteva essere soltanto una macchina elettrica particolarmente complicata; doveva esistere un'Energia che fosse misurabile e che doveva essere la fonte della vita.

Dagli esperimenti sull'Orgasmo egli concluse che il Ciclo Quadripartito, Tensione-Carica-Scarica-Distensione, fosse il processo biologico più importante e che poteva essere denominato *"Formula della Vita"*. Le ricerche di Reich si protrassero per altri venti anni ed altre scoperte o pseudoscoperte (Bioni, SAPA, Orgone) lo fecero sempre più, irridere al Mondo. Per quello che riguarda questa ricerca, quello che Reich scrisse fino al 1937 può essere un utile bagaglio di idee per ulteriori approfondimenti; per quello che Reich scrisse dopo il 1937, ovvero la scoperta dell'Orgone od Energia Vitale, occorrerebbe accostarsi con molta concretezza e scientificità a queste ultime e suggestive ricerche cercando, se possibile, di non porsi con negazioni aprioristiche e tantomeno con adesioni fideistiche.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

C A P I T O L O V

Lowen.

Alexander Lowen (1910- 2008) è l'erede delle ricerche impostate da Reich sul Carattere e sui fattori energetici che regolano la vita. Anche Lowen, come Reich, prima di intraprendere definitivamente la sua strada, ruppe con le Teorie troppo Universali e Metafisiche del suo maestro. Lo sviluppo dell'Analisi Bioenergetica, infatti, può essere fatto risalire più alla Vegetoterapia Caratteroanalitica che non alla scoperta dell'Orgone ed alla *"Orgonoterapia"*. Quindi anche il concetto di Energia che Lowen adotterà sarà più vicino alle scoperte del primo Reich che non alle ultime.

Vediamo comunque quale è stato il passaggio che Lowen compì dalla Vegetoterapia alla Bioenergetica. Lowen fu allievo di Reich dal 1940 al 1952 e suo paziente dal 1942 al 1945. Reich era già emigrato negli Stati Uniti da circa un anno ed insegnava Analisi del Carattere alla *"New School for Social Research"* di New York. Il giovane Lowen, che si interessava già di attività fisiche e sport, fu entusiasta del Corso e decise di entrare in Psicoterapia da lui. L'acume di Reich, raccontò Lowen, lo aveva molto colpito ed avendo letto un certo numero di libri di Freud, aveva una certa familiarità con il pensiero psicoanalitico. A Lowen, però, sembrava che da nessuna parte si trattasse del fattore economico. Sentiva che Reich lo stava introducendo ad un nuovo modo di pensare i problemi umani e ne fu subito entusiasta. Il pieno significato di questo nuovo approccio divenne chiaro per gradi; durante il Corso, Reich, ampliava l'esposizione delle sue idee e Lowen si rese conto che il *"fattore economico"* era l'importante chiave di comprensione della Personalità perché riguardava il modo in cui una persona manovrava la propria Energia Sessuale o la propria Energia in Generale.

Quanta Energia ha una persona e quanta ne scarica nell'attività sessuale? L'Economia Sessuale ed Energetica di un individuo riguarda l'Equilibrio che egli mantiene fra Carica e Scarica Energetica o fra Eccitazione e Scarica Sessuale. Il sintomo della Conversione Isterica si sviluppa solo quando questa economia o questo equilibrio vengono sconvolti. L'Armatura Muscolare, le Tensioni Muscolari Croniche, servono a mantenere l'equilibrio vincolando l'Energia che non può essere scaricata. Si noterà fin d'ora che Lowen era più interessato alla scoperta di come l'Energia Sessuale potesse emozionalmente radicarsi nel Soma che, come farà Reich, ricercare un'Unica Energia valevole per tutte le manifestazioni universali. Lowen rimase sempre scettico riguardo l'importanza

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

che Reich attribuiva alla Sessualità nei problemi emotivi; questa fu una delle cause che gli permisero di ampliare il discorso reichiano senza fare del Pansessualismo. Lowen fece Psicoterapia con Reich per tre anni, dal 1942 al 1945, in questo periodo affinò anche le sue capacità intellettive circa la metodica reichiana con il Dott. Wolfe. Nel 1945, Lowen, iniziò il lavoro di Psicoterapeuta Reichiano e lo continuò per altri due anni a New York, dopo partì per la Svizzera e si iscrisse alla *"Scuola Medica"* dell'Università di Ginevra, dove si laureò nel 1951. Tornato negli Stati Uniti si verificò la svolta che diede inizio all'Analisi Bioenergetica.

Due fatti decisero la sorte di Lowen: 1) La centralità dei disturbi sessuali nell'eziologia della malattia, 2) Le ricerche sull'Orgone che si stavano sviluppando a Rangeley nel Maine, dove Reich si era ritirato. La Sessualità era ed è la chiave di tutti i problemi emotivi ma i disturbi del funzionamento sessuale possono essere compresi nel contesto globale della Personalità da un lato o, dall'altro, dalle condizioni sociali in cui vive. Una concezione della Personalità che consideri il sesso l'unica chiave di comprensione è troppo limitata ma ignorare il ruolo svolto dalla Pulsione Sessuale nel dar forma alla Personalità Individuale significa ignorare una delle più importanti forze esistenti in Natura. Come si può notare Lowen era per dare un giusto posto alla Sessualità nella Personalità Individuale senza per questo non considerarla come una delle Pulsioni più potenti. L'altro argomento su cui Lowen dissentì da Reich fu la scoperta e l'utilizzazione dell'Energia Orgonica. Reich sosteneva di aver scoperto una Nuova Energia che chiamò Orgone, termine che deriva da Organico ed Organismo. Inventò un apparecchio che poteva accumulare questa Energia Orgonica e caricare il Corpo di chiunque vi si sedesse dentro. Lo stesso Lowen costruì uno di questi Accumulatori e li usò personalmente. In alcuni casi si rivelarono utili ma non ebbero alcun effetto sui problemi della Personalità.

A livello individuale, per risolvere questi problemi occorre ancora una combinazione di accurato lavoro analitico e di un approccio fisico che aiuti l'individuo a scaricare le spasticità muscolari croniche che inibiscono la sua libertà e creano delle costrizioni alla sua vita. Chiaramente con l'invenzione di questi Accumulatori l'interesse per l'Arte dell'Analisi del Carattere era destinata a diminuire inesorabilmente, tant'è che Reich coniò il termine di *"Terapia Orgonica"*, anziché la nota Vegetoterapia Caratteroanalitica. Lowen, invece, rimase fedele alle scoperte che Reich fece sul Carattere ed insieme ad un altro psicoterapeuta reichiano, il Dott. Pelletier, intravide la possibilità di modificare ed ampliare i procedimenti della Psicoterapia Reichiana. Nel 1953 si affiancò a loro il Dott. Pierrakos e con lui nel 1956 venne fondato *"l'Institute for Bioenergrtic Analysis"*, che aveva come uno degli scopi l'Insegnamento ad altri Psicoterapeuti i concetti fondamentali del Sistema basato sull'Analisi del Corpo. Lowen decise di riprendere la Psicoterapia nel 1957 con il suo Socio

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Dott. Pierrakos perché sentiva che nel suo Corpo permanevano molte tensioni muscolari che gli impedivano di provare la pienezza della Gioia. Da questo lavoro comune su se stesso sono nati tutti gli Esercizi dell'Analisi Bioenergetica. La Psicoterapia con il Dott. Pierrakos durò per tre anni; essa era di una qualità totalmente diversa da quella svolta con Reich. C'erano meno esperienze spontanee ma in gran parte perché si concentravano più alla Scarica della Tensione Muscolare che sull'Abbandono alle Sensazioni Sessuali. Lavorando in questo modo si svilupparono le Posizioni e gli Esercizi di Base che oggi sono quelli classici dell'Analisi Bioenergetica.

Lowen sentiva il bisogno di un lavoro più radicale sulle gambe: si cominciarono ad adottare le Posizioni in Piedi, invece, di quella sdraiata usata da Reich. L'innovazione, apportata da Lowen, di fare la Psicoterapia in Piedi o meglio ancora *"sui Piedi"* o *"Grounding"* (Radicamento) permetteva al paziente il contatto con la sua realtà, con la Terra, in contrasto con altre metodiche che elaboravano tutto a livello mentale favorendo così la salita dell'Energia alla Testa che dona una sensazione di avere *"la testa fra le nuvole"*. In questa Posizione, poi, si facilitava anche la Respirazione che si faceva più Profonda e Piena ma soprattutto libera e spontanea. Da questo proficuo lavoro sono nate tutte la basi dell'attuale Analisi Bioenergetica e come afferma il nome stesso della Psicoterapia, l'interesse principale è per l'aspetto energetico della persona.

L'Analisi Bioenergetica è lo studio della Personalità Umana dal punto di vista dei *"processi energetici del Corpo"*. L'Energia entra in gioco nel Movimento di tutte le cose viventi ed inanimate. Reich postulò l'esistenza di un'Energia Cosmica di Base, l'Orgone; la Filosofia Taoista postula l'esistenza di due Energie, lo Yang e lo Yin, che hanno un rapporto reciproco di Polarità. Tutti questi punti di vista hanno una loro parte di validità; si può accettare la proposizione fondamentale secondo cui l'Energia è implicata in tutti i processi della vita. Questi processi si arresterebbero se ci fosse una grossa interruzione nel rifornimento di Energia all'Organismo. Chiaramente la mancata somministrazione di cibo esaurirebbe l'Energia della persona ed in breve tempo sopraggiungerebbe la Morte. Anche la mancata assunzione di Ossigeno nella Respirazione provocherebbe la Morte ed è per questo che la Respirazione è così importante, affermerei basilare, nella pratica dell'Analisi Bioenergetica.

Ogni persona ha un suo processo energetico vitale, Unico ed Individuale, il suo impiego, però, si riflette necessariamente sulla Personalità. Nella Civiltà Occidentale, purtroppo, non si è più sintonizzati sui Valori e sui Ritmi del Corpo Vivente ma su quelli delle Macchine e della Produttività Materiale, per cui qualsiasi tipo di terapia troverà sempre un ostacolo dalla cultura in cui viviamo. Non siamo abituati a pensare alla Personalità in termini di Energia ma le cose non possono essere

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

disgiunte. La Quantità di Energia che un individuo impiega determina necessariamente la sua Personalità e si riflette in essa. Alcuni hanno più Energia di altri, alcuni sono controllati.

L'Analisi Bioenergetica con appositi Esercizi e Posizioni favorisce questo aumento di Carica Energetica tramite la Respirazione che favorisce nella persona lo sblocco Somatico e Psichico di problematiche sepolte nell'Inconscio ma vissute nel presente. E' chiaro che accanto alla Carica di Energia è necessario avere una buona Scarica Energetica; l'Organismo Vivente può funzionare solo se fra carica e Scarica Energetica c'è Equilibrio. Mantiene un livello di Energia adeguato ai propri bisogni ed alle proprie condizioni. Nel periodo dello sviluppo un bambino assume più Energia di quanta ne scarica e quella in eccesso la impiega per crescere. Lo stesso vale per la convalescenza e per la crescita della personalità. La Crescita richiede Energia. A parte questo. È generalmente vero che la quantità di Energia che un individuo assume corrisponde alla quantità che può scaricare attraverso l'attività. Quindi ogni attività richiede ed impiega Energia, dato che nessun Organismo Vivente è una macchina è l'Espressività che ci rende unici ed irrepetibili.

Una persona si esprime nelle Azioni e nei Movimenti; quando l'Espressione di Sé è libera ed adeguata alla realtà della situazione, il fatto di scaricare la propria Energia gli procura un senso di soddisfazione e di piacere. A loro volta, questa soddisfazione e questo piacere stimolano nell'organismo una maggiore attività metabolica che si riflette immediatamente in una respirazione più profonda e piena. Quando c'è piacere, le attività ritmiche ed involontarie della vita funzionano a livello ottimale. Come già affermato, l'Analisi Bioenergetica lavora sia sulla carica che sulla scarica energetica, perché solo così è possibile aumentare il livello energetico della persona ed aprire la via all'autoespressione e reinstaurare il flusso delle emozioni. L'accento, dunque, viene sempre posto sulla Respirazione, sulle Emozioni e sul Movimento ma l'Analisi Bioenergetica non è soltanto una Psicoterapia Corporea, quindi la storia personale precedente ed attuale del Paziente si deve collegare al funzionamento energetico corporeo instaurando così una Psicoterapia Psicosomatica.

Il mezzo attraverso il quale questo flusso di Energia si muove è il Sangue. Il termine *"flusso"* indica un movimento all'interno dell'organismo; scorrendo per il Corpo, il sangue porta metaboliti ed ossigeno ai tessuti fornendo loro Energia e porta via i prodotti di scarto della combustione. Il sangue, però, è qualcosa di più di un semplice mezzo; è il fluido carico di Energia che percorre il Corpo. Quando giunge in un qualsiasi punto del Corpo vi apporta Vita, calore ed Eccitamento. E' il rappresentante ed il corriere di *"Eros"*. Oltre al sangue altri liquidi, quali Linfa, Fluidi Interstiziali ed Intracellulari portano Energia. Quindi dal punto di vista energetico l'essere umano può essere raffigurato come una *"grossa cellula"* la cui membrana è la pelle; considerano, poi, che si è composti

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

per la maggior parte di Acqua, potremo descrivere i Sentimenti e le Emozioni come correnti od onde che scorrono per questo Corpo Liquido. La vita della persona dipende dalla *"motilità"* che ha del suo Corpo e quando compaiono dei Blocchi Muscolari la motilità stessa è ridotta. Questi blocchi si possono facilmente palpare con le dita e sentire le spasticità della muscolatura. L'essere umano non è solo percepito come un individuo ma anche come Natura e Società, quindi ci sono degli interscambi di Energia anche con altre Dimensioni Esistenziali.

Il Corpo, essendo un Sistema Energetico, è in costante interazione energetica con l'Ambiente che lo circonda. A parte l'Energia che deriva dalla combustione del cibo, l'individuo si eccita o si carica a contatto con Forze Positive. Un giorno chiaro e luminoso, un bel paesaggio, un'opera d'arte, una persona felice hanno un effetto stimolante. I giorni brutti e bui, il degrado e le persone depresse hanno un impatto negativo sulle nostre energie; pare che esercitino un'influenza deprimente. Siamo tutti sensibili alle Forze od Energie che ci circondano: queste Forze, però, non hanno su tutti lo stesso effetto. Una persona più carica é più resistente alle influenze negative ed allo stesso tempo ha un'influenza positiva sugli altri, specialmente quando il flusso di eccitazione che percorre il suo Corpo è libero e pieno. Tutti lo sentono intuitivamente e fermarsi accanto a questi individui è una Gioia.

L'Analisi Bioenergetica supera la dicotomia Mente-Corpo per una visione della persona che è unitaria, quindi presuppone al suo interno uno studio approfondito della Psiche Umana. La Tecnica Psicoanalitica è fallace proprio perché nel suo tentativo di aiutare il Paziente ad elaborare i conflitti emotivi, ignora il Corpo. L'Analisi Bioenergetica, invece, centrando la sua attenzione sulle dinamiche energetiche del Corpo coinvolge anche e necessariamente le Dinamiche Psichiche; ecco perché Lowen adopera concetti come Mente, Spirito ed Anima. Rispetto al Corpo la Mente ha una funzione direttiva; attraverso la Mente l'individuo può dirigere l'attenzione sia verso l'interno che verso l'esterno, sul Corpo e sugli oggetti, mettendo a fuoco certe zone. L'Energia viene focalizzata su se stessi o sugli oggetti esterni. Mente e Spirito sono anch'essi collegati.

Una persona ha tanto più Spirito quanto è più viva e vibrante: letteralmente quanta più Energia possiede. Il legame fra Spirito ed Energia è immediato; quando una persona si eccita, quando la sua Energia aumenta, il suo Spirito si alza. Perciò si definisce lo Spirito come la Forza Vitale dell'Organismo che si manifesta nell'Autoespressione dell'Individuo. Il concetto di Anima è più difficile da definire. Si intende l'Anima di una persona il Senso, o Sentimento, di far parte di un Ordine più vasto, Universale. Un sentimento del genere deve nascere dall'effettiva esperienza di far parte dell'Universo o di esservi collegati in qualche modo, a livello Vitale o Spirituale. Non si usa il

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

termine *"Spirituale"* nella sua connotazione astratta o mentale ma come Spirito, Pneuma od Energia. Si ritiene che l'Energia dei nostri Corpi sia in contatto ed interagisce con l'Energia che ci circonda nel Mondo e nell'Universo. Come si è già affermato la base della concezione bioenergetica è quella della simultanea Dualità ed Unità della personalità Umana. La Psiche ed il Corpo non più come antitesi l'uno dell'altro bensì uniti da un flusso di Energia che scorre dalla Testa ai Piedi, e viceversa, in un movimento ininterrotto.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

C A P I T O L O V I

Ultimi sviluppi delle Psicoterapie Energetiche.

In questo capitolo tratteremo le ultime innovazioni apportate in campo energetico dalle Scuole di origine Postreichiana. Possiamo tracciare due filoni di Psicoterapie Centrate sul Corpo: una di origine neoreichiana e l'altra di origine autonoma ma che comunque deve l'interesse ed il suo successo al lavoro svolto da Reich. Cominceremo con quelle Scuole che si rifanno espressamente all'insegnamento di Reich.

Nel 1960 Charles Kelley fondò *"l'Interscience Research Institute of Connecticut"* che nel 1974 cambiò il nome diventando l'attuale *"Radix Institute"*. La Tecnica fondamentale, chiamata *"Radix Intensive"*, consiste nello sviluppare la capacità di sentire le proprie emozioni. Queste alcune Tecniche usate: 1) *"Flashlight"*, è uno stimolo molto forte procurato mediante l'uso di flash di luce ed adatto per sciogliere Blocchi Oculari; 2) *"Co-Confidant"*, è una Tecnica che fonde la *"Gestalt"* con il lavoro sul Corpo. La persona sdraiata parla seguendo il filo delle sue fantasie mentre l'altra, sempre sdraiata e guidata dallo Psicoterapeuta Docente, agisce con la Tecnica Reichiana sul Corpo individuando i Blocchi Energetici. Queste due sono le più famose; vi sono poi altre Tecniche usate dal Radix Institute che consistono nel far produrre al paziente dei suoni nasali o nel fargli compiere esercizi scatenanti l'espressione (pianto, riso, singhiozzi, grida). Questo modo di procedere privilegia più le forme espressive che i contenuti; praticamente non si occupa di scoprire la motivazione profonda di un'emozione, quanto invece di osservare se quel sentimento è espresso o bloccato. Quindi i procedimenti analitici, quali l'Interpretazione, nel Radix Institute non sono riconosciuti utili. Il suo fondatore, Kelley, è del parere che il bambino sia una vittima dei suoi sentimenti che non riesce assolutamente a controllare e per questo crescendo si crea una serie di resistenze per diventare padrone di se stesso, purtroppo però questi Blocchi si sclerotizzano e strozzano qualsiasi capacità espressiva. Ciò a cui mira la Tecnica del Radix è fornire all'adulto la possibilità di controllare l'espressione dei suoi sentimenti, insegnando come sciogliere i Blocchi e renderli più adattabili alla propria Volontà. L'enfasi eccessiva data al Corpo ed alla sua espressione, senza dare il giusto risalto alla storia personale del Paziente, può dare dei risultati che però nel tempo potrebbero estinguersi- Infatti, una accurata indagine energetica della persona, passa sì attraverso i Blocchi Muscolari ed Energetici ma deve tener conto che proprio questi Blocchi tengono in vita il Paziente al maggior grado possibile di Energia (Compensazione). Aggredire la Corazza Muscolare, senza dare il tempo

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

necessario alla stessa di riequilibrarsi ad un livello superiore, corrisponde a spogliare il Paziente, a farlo sentire senza difese. Quindi l'impulso dato dal Radix Institute alla ricerca energetica sembra essere eccessivo ed unilaterale.

Nel 1968 il Dott. Elsworth Baker fondò *"l'American College of Orgonomy"* che segue l'insegnamento di Reich in maniera ortodossa. La Tecnica usata è quella classica reichiana per lo sblocco delle tensioni nella Corazza Muscolare. Poiché come sosteneva Reich il genere umano è quasi tutto disturbato nelle funzioni sessuali, l'esempio di cura dell'American College of Orgonomy è l'instaurazione della potenza orgastica, il cui primo segnale è la comparsa durante la Psicoterapia della capacità d'Orgasmo, l'involontario ed incontrollabile movimento coitale che interviene nella Psicoterapia quando la Corazza Muscolare si abbandona totalmente al fluido dell'Energia Vitale che scorre nel Corpo. Anche qui l'eccessiva enfasi data al riflesso d'Orgasmo, come affermava Lowen, può far prendere un abbaglio, perché la Personalità Umana non è composta soltanto dalla Genitalità, anche se questa è una delle Pulsioni più forti esistenti. Quindi sbloccare solamente la Genitalità non è sicuramente un indice di cura valido se non inserito in compito psicoterapico più vasto e se non si sono analizzate altre forme di espressione umana, quali ad esempio la Distruttività.

La classificazione degli aspetti principali delle Strutture di Carattere, sia sul piano Fisico, sia a livello di Personalità si deve al lavoro congiunto di Lowen e Pierrakos. Su questa base John Pierrakos aggiunse gli aspetti Spirituali ed Energetici; egli mutò il significato delle Strutture di Carattere aggiungendo le Dimensioni Spirituali dell'essere umano agli elementi puramente biologici ed attinenti alle patologie individuati da Reich. Inoltre, tracciò il rapporto fra le Strutture di Carattere e le Funzioni dei Centri Sottili (Chakra). Pierrakos elaborò un sistema di diagnosi e di trattamento dei disturbi psicologici basato su osservazioni, dirette /visive) od effettuate con il Pendolino Radioestesico, del *"Campo Energetico"*. Queste osservazioni, che forniscono informazioni sui *"Corpi Energetici"*, vengono abbinate alla Psicoterapia Bioenergetica. Il metodo che ne risulta, chiamato *"Core Energetics"*, è una forma di Terapia Globale che consiste soprattutto nel lavorare sulle difese dell'Io e della personalità per sbloccare le Energie dell'Organismo. La Core Energetics ha come obiettivo l'Equilibrio fra tutti i Corpi (Fisico, Eterico, Emotivo, Mentale e Spirituale), attraverso il quale è possibile un'armoniosa guarigione dell'intera persona.

Queste tre Scuole sono nella scia dell'insegnamento reichiano ma altre Tecniche sono nate, se non dal suo pensiero, dalla sua attenzione prestata al Corpo. La prima di queste Scuole che analizzeremo è la *"Terapia della Respirazione"* di Jean Ambrosi, uno Psicologo Clinico e Psicoanalista del Canada.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

La Terapia della Respirazione utilizza la respirazione come mezzo specificamente localizzato, caratteristico del sistema dato, per tentare di ritrovare le cause che hanno portato all'instaurarsi delle Resistenze che formano quel sistema. La Terapia della Respirazione intende essenzialmente: 1) Permettere una presa di Coscienza della modalità respiratoria; 2) Facilitare la trasformazione di questa modalità in modo da raggiungere l'origine della tensione grazie ad un meccanismo di presa di Coscienza o ad un rinnovamento della Parola; 3) Essere, infine, disponibile all'ascolto di essa.

Moshe Feldenkrais, Fisico della Russia e studioso di Psicologia e Yoga, definì la *"Terapia del Portamento"* come una Tecnica capace di far arrivare alla maturità, intesa come possibilità di riformulare le esperienze passate in schemi più adeguati al presente ed arrivare ad un controllo cosciente della propria situazione. Feldenkrais studiò il movimento muscolare secondo i sistemi della Fisica e della matematica arrivando alla conclusione che tutto nell'essere umano, compreso il suo Stato Psichico, è una questione di Portamento, di Equilibrio del Corpo, di Posizione dei Piedi al suolo e di Distribuzione del peso. Da queste intuizioni Feldenkrais sviluppò un Sistema Terapeutico fondato sulla relazione psicosomatica Spirito-Corpo-Ambiente. Ciò che importa a questo Terapeuta è dare al Paziente un'immagine migliore di sé, del proprio Corpo e dello Spazio che sta intorno ad esso agendo soprattutto sull'Armonia Muscolare. Quindi questa Tecnica utilizza la presa di Coscienza del proprio Corpo, del suo Portamento per fare in modo che il Paziente prenda padronanza di se stesso come entità psicofisica in un ambiente sociale.

Un'altra Terapia postreichiana basata sulla Respirazione e sul Grido è quella formulata da Artur Janow con il nome di *"Primal Scream"* (Grido Primario). La teoria su cui si basa la linea terapeutica seguita da Janow è estremamente materialistica e biologica. Secondo questo statunitense, l'essere umano è in continuo Stato di Bisogno, nasce e muore con dei bisogni da soddisfare: vuole Cibo, Amore, Piacere, Sesso. Questo Stato di Bisogno continuo e primario, nel neonato incapace di autosoddisfarsi provoca un doloroso dissidio tra le Sensazioni collegate ai Bisogni e la Coscienza. Questa situazione di Nevrosi Infantile si aggiusta con la maturazione e la crescita soltanto riuscendo a superare la soddisfazione simbolica ed instaurando un buon rapporto con la Realtà. Per riuscirci il bambino deve piacere ai genitori, diventare cioè capace di soddisfare i bisogni che ha, i sentimenti sono infatti Energia Meccanica o Cinetica creando un movimento fisico costante od una pressione interna. La Terapia ha lo scopo di rendere il soggetto cosciente delle Azioni del Corpo in ragione dei suoi bisogni. La Terapia di Janow è stata molto criticata di essere poco risolutiva; il fatto di Gridare e di Agitarsi spezzerebbe, infatti, le Difese Bloccanti senza dare, però, i mezzi necessari per ricostruire la Personalità.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Altre Terapie ancora, che qui non prenderemo in esame, possono essere ricondotte al filone comune postreichiano. La *"Reintegrazione Primaria"*, la *"Terapia della Gestalt"*, lo *"Psicodramma"*, il *"Training Autogeno"*, le *"Tecniche di Massaggio Soft"*, il *"Rolfing"* ed anche la *"Terapia centrata sul Cliente"* di Rogers. Tutte queste Terapie hanno posto sul concetto di Energia in Psicoterapia un particolare ed autonomo interesse: Respirazione, Postura, Grida, Movimento e Massaggio, sono soltanto Tecniche particolari atte ad aumentare il livello energetico della persona. Però, enfatizzando l'una a discapito dell'altra si perde inevitabilmente l'Integrazione degli aspetti psicosomatici e quindi, ne perde l'Armonia dell'Individuo come Persona.

L'Analisi Bioenregetica mettendo l'accento sulla *"Lettura del Corpo"* attraverso i Cinque Tipi Caratteriali ed instaurando un processo di risveglio delle energie latenti nel Corpo, intanto che la Psicoterapia avanza, con Esercizi appositi ed una attenta cura alla parte verbale si pone in cima alle Tecniche Corporee. Vedremo nella Seconda Parte tutti e Cinque i Tipi di Carattere ed il perché della loro spazialità.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

B I B L I O G R A F I A

Ambrosi Jean, *L'Energia dell'Umano*, Feltrinelli, Milano, 1978.

Ammon Gunter, *Psicosomatica*, Borla, Roma, 1977.

Baker Elsworth, *L'uomo nella trappola*, Astrolabio, Roma, 1973.

Berge André, *Le Psicoterapie*, La Nuova Italia, Firenze, 1972.

Birkennbihl Vera, *Segnali del Corpo*, Franco Angeli, Milano, 1993.

Brown James, *Freud ed i Post Freudiani*, Giunti-Barbera, Firenze, 1964.

Chertok Leon – De Saussure Raymond, *Freud prima di Freud*, Laterza, Roma, 1975.

Daco Pierre, *La Nuova Psicologia*, Rizzoli, Milano, 1990.

De Marchi Luigi, *Vita ed Opere di Wilhelm Reich*, Sugarco, Milano, 1980.

Deutsch Felix, *Il misterioso salto dalla Mente al Corpo*, Martinelli, Firenze, 1975.

Dychtwald Ken, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma, 1978.

Ellenberger Henry, *La scoperta dell'Inconscio*, Boringhieri, Torino, 1976.

Freud Sigmund, *Opere*, Boringhieri, Torino, 1966.

Jores Artur, *L'Uomo malato*, Giunti- Barbera, Firenze, 1963.

Keleman Stanley, *Il Corpo è lo specchio della Mente*, Celuc, Milano, 1980.

Lowen Alexander, *Amore ed Orgasmo*, Feltrinelli, Milano, 1968.

Lowen Alexander, *Il Linguaggio del Corpo*, Feltrinelli, Milano, 1978.

Lowen Alexander – Lowen Leslie, *Espansione ed Integrazione del Corpo in Bioenergetica*, Astrolabio, Roma, 1979.

Lowen Alexander, *La Depressione ed il Corpo*, Astrolabio, Roma, 1980.

Lowen Alexander, *Il Tradimento del Corpo*, Mediterranee, Roma, 1982.

Lowen Alexander, *Paura di Vivere*, Astrolabio, Roma, 1982.

Lowen Alexander, *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1983.

Lowen Alexander, *Il Piacere*, Astrolabio, Roma, 1984.

Lowen Alexander, *Il Narcisismo*, Feltrinelli, Milano, 1985.

Lowen Alexander, *Amore, Sesso e Cuore*, Astrolabio, Roma, 1989.

Lowen Alexander, *La Spiritualità del Corpo*, Astrolabio, Roma, 1991.

Lowen Alexander, *Arrendersi al Corpo*, Astrolabio, Roma, 1994

Navarro Federico, *La Somatopsichica*, Il Discobolo, Pescara, 1988.

Navarro Federico, *Caratteriologia post-reichiana*, Nuova Ipsa, Palermo, 1991.

Ollendorf Reich Ilse, *Biografia da vicino*, La Salamandra, Milano, 1978.

Pease Allan, *Leggere il Linguaggio del Corpo*, Mondadori, Milano, 1993.

Pierrakos John, *Corenergetica*, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia, 1994.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Reich Wilhelm, *La rivoluzione sessuale*, Feltrinelli, Milano, 1963.

Reich Wilhelm, *La Funzione dell'Orgasmo*, Sugarco, Milano, 1970.

Reich Wilhelm, *Superimposizione Cosmica*, Sugarco, Milano, 1975.

Reich Wilhelm, *Scritti giovanili*, Sugarco, Milano, 1977.

Reich Wilhelm, *Scritti giovanili II*, Sugarco, Milano, 1977.

Reich Wilhelm, *Individuo e Società*, Sugarco, Milano, 1978.

Reich Wilhelm, *Analisi del Carattere*, Sugarco, Milano, 1978.

Reich Wilhelm, *L'irruzione della morale sessuale coercitiva*, Sugarco, Milano, 1978.

Reich Wilhelm, *Reich parla di Freud*, Sugarco, Milano, 1979.

Reich Wilhelm, *La Funzione dell'Orgasmo*, Sugarco, Milano, 1980.

Reich Wilhelm, *Genitalità*, Sugarco, Milano, 1980.

Reich Wilhelm, *Esperimenti Bionici*, Sugarco, Milano, 1981.

Reich Wilhelm, *Il Tic come equivalente della Masturbazione*, Sugarco, Milano, 1981.

Reich Wilhelm, *Psicologia di massa del Fascismo*, Sugarco, Milano,1982.

Reich Wilhelm, *Sessualità ed Angoscia*, Sugarco, Milano, 1983.

Reich Wilhelm, *Bambini del futuro*, Sugarco, Milano, 1987.

Reich Wilhelm, *Etere, Dio e Diavolo*, Sugarco, Milano, 1987.

Reich Wilhelm, *L'assassinio di Cristo*, Sugarco, 1991.

Robinson Paul, *La Sinistra Freudiana*, Astrolabio, Roma, 1970.

Rycroft Charles., *Cosa ha veramente detto Reich*, Astrolabio, Roma, 1972.

Servadio Emilio, *Psiche e Sessualità*, Astrolabio, Roma, 1972.

Zucconi Mazzini Ezio, *Analisi Bioenergetica del Carattere Psicopatico*, Mediterranee, Roma, 1980.

Michael Nero

ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO

per Naturopati e Operatori del Benessere

Erba Sacra Ebook

INDICE

1. **ORGANIZZAZIONE CORPO UMANO**
   - 1.1. MACROMOLECOLE FUNZIONALI
   - 1.2. LA CELLULA
   - 1.3. I PIANI PRINCIPALI DEL CORPO UMANO
   - 1.4. ELEMENTI DI ISTOLOGIA

2. **ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO**
   - 2.1. IL SISTEMA NERVOSO
   - 2.2. GLI ORGANI SPECIALI DI SENSO
   - 2.3. IL SISTEMA ENDOCRINO
   - 2.4. IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO
   - 2.5. IL SISTEMA LINFATICO
   - 2.6. L'APPARATO RESPIRATORIO
   - 2.7. L'APPARATO DIGERENTE
   - 2.8. L'APPARATO URINARIO
   - 2.9. IL SISTEMA TEGUMENTALE
   - 2.10. IL SISTEMA LOCOMOTORE
   - 2.11. IL SISTEMA RIPRODUTTORE

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Prefazione

L'anatomia umana e la fisiologia sono materie affascinanti la cui conoscenza è di fondamentale importanza per molte professioni. Ovviamente lo studio di queste materie può avere diversi gradi di approfondimento a seconda dei diversi percorsi professionali.

Gli studenti delle Scuole di Naturopatia, di Tecniche del Massaggio e, in generale, delle Scuole per Operatori del Benessere Bionaturale spesso non hanno testi specifici per le loro esigenze e sono invitati a utilizzare testi per studenti delle scuole medie superiori o testi per studenti che frequentano corsi di laurea afferenti all'ambito delle Professioni Sanitarie.

In entrambi i casi la loro preparazione rischia di non essere adeguata o perché troppo superficiale o perché, data la complessità e la quantità di nozioni, non riescono a farne una giusta sintesi.

Per questa ragione l'autore ha deciso di realizzare un ebook con contenuti estratti da testi universitari e rielaborati per gli studenti delle scuole di di Naturopatia e delle professioni olistiche. L'ebook, ovviamente, può essere acquistato anche da chi non frequenta tali scuole ma desidera avere le nozioni fondamentali sulla materia.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

DEFINIZIONE DI ANATOMIA

Il termine *anatomia* deriva dal greco e significa "tagliare attraverso". L'anatomia umana è principalmente lo studio scientifico della morfologia del corpo umano.
Se ogni giorno riusciamo ad alzarci, entrare in contatto con il mondo esterno, mangiare, correre, respirare e... molto altro, lo dobbiamo alla perfetta organizzazione e funzionalità dei nostri organi e delle cellule, i mattoncini del corpo umano . Più organi impegnati nella stessa, comune missione, costituiscono un apparato, o un sistema.
Un sistema è - convenzionalmente - formato da organi con lo stesso tipo di tessuto. Il termine apparato, invece, indica organi che, pur svolgendo compiti simili, sono formati da tessuti diversi.
Anatomia macroscopica descrive lo studio delle parti del corpo visibili a occhio nudo.
Prima della scoperta del microscopio, gli anatomisti dovevano studiare la struttura del corpo umano basandosi solo su ciò che potevano vedere durante le dissezioni.
I primi anatomisti potevano fare solo un esame *macroscopico*, o generale.
Con l'introduzione dei moderni microscopi, molti anatomisti si sono specializzati nello studio dell'**anatomia microscopica**, che include lo studio delle cellule, detto *citologia*, e quello dei tessuti, detto *istologia*.

DEFINIZIONE DI FISIOLOGIA

La fisiologia è la scienza che studia le funzioni degli organismi viventi – animali e vegetali – per conoscere le cause, le condizioni e le leggi che determinano e regolano i fenomeni vitali.
La moderna sistematizzazione della fisiologia teoretica distingue una fisiologia generale, che studia le funzioni biologiche elementari comuni a tutti gli esseri viventi, e diverse fisiologie speciali, tra cui la fisiologia vegetale, quella dell'uomo e degli altri animali. L'analisi comparativa delle differenze funzionali tra le diverse specie è compito della fisiologia comparata. Lo studio delle modificazioni presentate dalle funzioni organiche nel corso di una qualsiasi condizione patologica costituisce la fisiologia patologica o fisiopatologia.
Lo studio della fisiologia umana ha inizio con Galeno fino ad ampliarsi con Lavoisier e le sue scoperte delle funzioni della respirazione e del calore. Egli dimostrò che le funzioni del corpo non sono solo il risultato dell'azione di proprietà vitali bensì sono il prodotto di complessi fenomeni fisici e chimici. Per lo studio della fisiologia, quindi, non era più sufficiente una buona conoscenza anatomica, ma era indispensabile una sperimentazione diretta su un organismo vivente, per individuare ed esplicitare i fenomeni fisico-chimici implicati in ogni funzione.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

1. ORGANIZZAZIONE CORPO UMANO

1.1. MACROMOLECOLE FUNZIONALI

La respirazione, la digestione, le secrezioni escrezione interne ecc. sono processi fisiologici regolati da reazioni chimiche; tutte queste reazioni sono funzioni vitali degli organismi viventi. Chiamiamo ***metabolismo*** (dal greco "cambiamento") la ricostruzione di molecole complesse a partire dalle molecole semplici, ad esempio le proteine che costituiscono i tessuti, gli ormoni, etc. Fanno anche parte del metabolismo i sistemi regolatori dei precedenti processi e il loro adattamento all'ambiente circostante.

Il *carbonio*, *l'ossigeno*, *l'azoto* e *l'idrogeno* costituiscono circa il 99% della materia vivente, il restante 1% è rappresentato da 7 elementi: calcio, fosforo, zolfo, potassio, sodio, cloro e magnesio. I composti organici che tengono in vita la cellula e le consentono di riprodursi, detti biomolecole o macromolecole organiche, sono: i carboidrati o glucidi, i lipidi o grassi, le proteine e gli acidi nucleici. Le macromolecole sono polimeri derivati dall'unione di unità elementari dette monomeri, che nel caso delle proteine sono amminoacidi, e nel caso degli acidi nucleici sono i nucleotidi.

I glucidi

I glucidi sono composti ternari formati da *carbonio*, *idrogeno* e *ossigeno*. Sono di origine prevalentemente vegetale e comprendono gli zuccheri, gli amidi e la cellulosa. Sono chiamati anche carboidrati o saccaridi e nell'organismo hanno la funzione di riserva di energia. I glucidi più comuni sono: ***glucosio***, ***fruttosio*** e ***saccarosio***.

Dal punto di vista molecolare il glucosio e il fruttosio sono composti da una sola molecola e sono detti monosaccaridi. Il saccarosio invece, è una molecola composta dall'unione di una molecola di glucosio e da una molecola di fruttosio, quindi è un disaccaride.

I ***monosaccaridi*** possono essere classificati in *aldosi*, se contengono un gruppo aldeidico e in *chetosi*, se contengono un gruppo di chetonico. Il ***glucosio*** è un monosaccaride aldeidico; è il composto organico più diffuso in natura, sia libero sia sotto forma di polisaccaride. La sua ossidazione nelle cellule produce la maggior parte dell'energia che occorre ai bisogni vitali delle cellule.

I ***polisaccaridi*** sono composti da lunghe catene di monosaccaridi o monomeri legati da legami *glicosidici*. Il glicogeno è il polisaccaride di riserva di glucosio negli animali e rappresenta una riserva energetica importantissima per sostenere il metabolismo corporeo. Il fegato provvede a depositare glucosio a seconda delle richieste metaboliche; in questo modo è possibile mantenere la glicemia a valori costanti. Mentre queste riserve vengono utilizzate per rifornire i tessuti, quelle contenute nei muscoli vengono utilizzate solo localmente. Il cervello e i muscoli scheletrici, che hanno bisogno di grandi quantità di energia per svolgere le proprie funzioni, si consumano grosse quantità di glucosio. Il rimanente glucosio è consumato dagli eritrociti e dal cuore.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

I lipidi

I lipidi o grassi sono composti organici ternari formati come i glucidi da carbonio, idrogeno e ossigeno, ma con il rapporto tra idrogeno e ossigeno molto più alto. Costituiscono la principale riserva energetica dell'organismo. Essi sono inoltre un componente essenziale di tutte le membrane cellulari. Possono avere sia origine vegetale che animale e si possono suddividere in lipidi di deposito e lipidi cellulari. I primi hanno funzioni di riserva energetica, funzione protettiva. Si trovano soprattutto nel tessuto adiposo e nel tessuto sottocutaneo e diminuiscono con il digiuno. Invece, i lipidi cellulari hanno funzioni strutturali in quanto insieme alle proteine costituiscono parti essenziali delle cellule: le membrane biologiche.

Parte importante della molecola dei lipidi sono gli acidi grassi, essi possono essere saturi, insaturi, a seconda del numero dei doppi legami esistenti tra gli atomi di carbonio che compongono la catena dell'acido. Gli acidi grassi saturi si trovano in maggior concentrazione nei grassi di origine animale mentre gli insaturi sono presenti soprattutto nei grassi di origine vegetale. Questi acidi grassi saturi favoriscono la deposizione di colesterolo sulle pareti delle arterie causando una grave malattia, l'aterosclerosi; al contrario i grassi insaturi la prevengono.

I lipidi si possono inoltre suddividere in semplici e complessi.

I *lipidi semplici* come, ad esempio, i trigliceridi sono i principali costituenti dei grassi di deposito. I trigliceridi sono gli esteri del glicerolo, cioè prodotti di una reazione fra un alcol e un acido, e di acidi grassi a lunga catena. Nell'uomo i trigliceridi costituiscono la maggior parte dei grassi assunti con la dieta e rappresentano la forma più concentrata di energia che viene immagazzinata nel tessuto adiposo per il successivo utilizzo. Alti livelli di trigliceridi nel sangue comportano l'aumento nel rischio di malattie coronariche e di aterosclerosi e sono associati spesso alla tendenza al sovrappeso e all'ipertensione.

I *lipidi complessi* svolgono funzioni di lipidi cellulari formando l'impalcatura delle membrane cellulari e delle guaine mieliniche dei nervi. Sono ad esempio lipidi complessi i fosfolipidi, i glicolipidi e le lipoproteine. Di grande interesse biologico sono gli steroidi, sostanze con struttura chimica simile a quella del colesterolo ma con funzioni molto diverse. Il colesterolo prodotto nel fegato viene impiegato in buona parte per la produzione della bile che serve ad emulsionare lipidi alimentari per rendere assorbibili dall'intestino tenue.

Gli amminoacidi

Gli amminoacidi sono composti organici che contengono gruppi amminici nei gruppi carbossilici. Gli aminoacidi costituiscono le unità fondamentali con cui ogni organismo costruisce le proteine, indispensabili per tutte le principali funzioni vitali. Non tutti gli amminoacidi presenti in natura sono utili al metabolismo degli esseri umani. Gli amminoacidi non essenziali possono essere sintetizzati dall'organismo partendo da altri elementi nutritivi; invece, gli amminoacidi essenziali devono necessariamente essere introdotti nell'organismo attraverso gli alimenti, dal momento che l'uomo non è in grado di produrli da sé. Questi amminoacidi essenziali sono: enilalanina, isoleucina, istidina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, valina. Essenziali solo durante la fase di crescita (infanzia e sviluppo) sono inoltre arginina, cisteina e triosina.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Le proteine

Le proteine sono composti organici quaternari, formati da carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto, anche se molte altre proteine contengono anche zolfo. Sono costituite da oligopeptidi, a loro volta formati da sequenze di amminoacidi. Le proteine si ottengono dall'unione di due o più amminoacidi, con l'eliminazione di una molecola di acqua e la formazione di un legame peptidico tra l'azoto del gruppo amminico di un amminoacido e l'atomo di carbonio del gruppo carbossilico dall'altro amminoacido.

La classificazione più semplice delle proteine e quella che suddivide le proteine in semplici e coniugate. Si diranno semplici quando sono formate soltanto da amminoacidi; si diranno complesse o coniugate quando sono legate a ioni metallici o a molecole organiche di natura non proteica.

Un'altra classificazione tiene conto della conformazione delle proteine, ovvero la disposizione spaziale assunta dai diversi gruppi funzionali presenti nella molecola. In relazione a questo aspetto le proteine si possono classificare in base ai diversi gradi di complessità della struttura che assumono, e questa può essere classificata in primaria, secondaria, terziaria e quaternaria. La struttura primaria di una proteina è costituita dalla sequenza degli amminoacidi che la costituiscono; quella secondaria è caratterizzata dalla conformazione spaziale delle catene; quella terziaria è rappresentata dalla configurazione tridimensionale che la catena polipeptidica assume nell'ambiente in cui si trova; e infine la struttura quaternaria è dovuta all'associazione di due o più catene polipeptidiche che si incastrano in una struttura che ha più subunità.

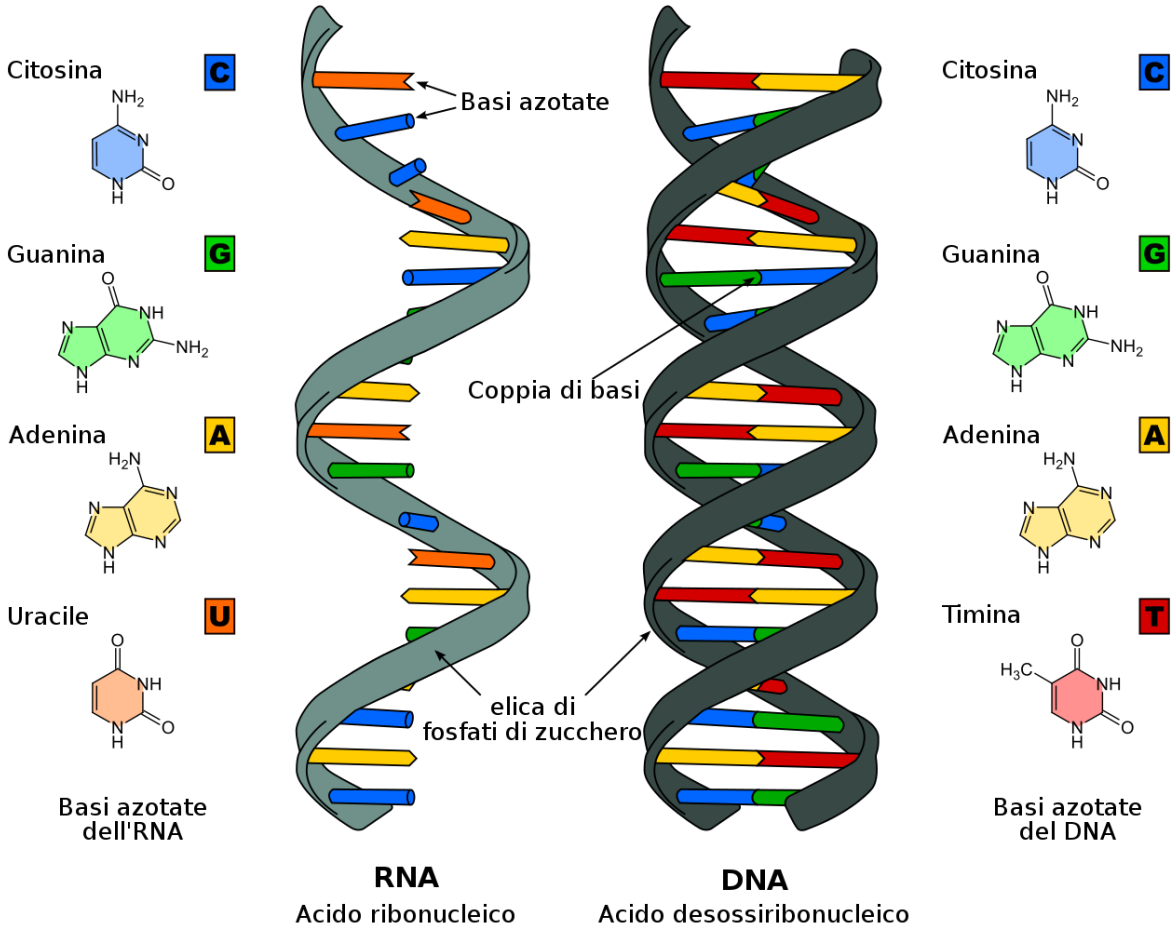
Un'ulteriore suddivisione delle proteine è quella che le distingue in base alla loro funzione:

- ***strutturale***, cioè entrano nell'intima costituzione delle cellule, dei tessuti, degli organi, degli apparati del corpo umano;
- ***enzimatica***, tutti gli enzimi sono proteine. Gli enzimi, detti anche catalizzatori biologici, rendono veloci e specifiche le reazioni biologiche che altrimenti sarebbero lentissime o non avverrebbero affatto;
- ***di trasporto***, alcune proteine sono in grado di trasferire molecole da un organo all'altro, ad esempio l'emoglobina trasporta l'ossigeno dai polmoni ai tessuti;
- ***di movimento***, le proteine contrattili dei muscoli, mattina e miosina, in seguito a stimoli nervosi, sono in grado di far contrarre o decontrarre i muscoli indispensabili per qualsiasi movimento;
- ***di protezione***, le immunoglobuline sono proteine immunocompetenti cioè in grado di aggredire e distruggere i microrganismi patogeni eventualmente penetrati nel nostro organismo;
- ***di riserva***, cioè in grado di trattenere gli ioni ferrosi nel fegato, nella milza e nel midollo osseo, rilasciarli quando l'organismo ha l'esigenza di soddisfare la richiesta di questi ioni per sintesi specifiche;
- ***ormonale***, numerosi ormoni come l'insulina, il glucagone, sono di natura proteica;
- ***genica***, i fattori che controllano i processi di trascrizione e traduzione sono proteine.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Gli acidi nucleici

Prodotti all'interno del nucleo, DNA e RNA rappresentano il centro direttivo di tutta la cellula. Con la sigla DNA indichiamo l'acido desossiribonucleico, con la sigla RNA indichiamo l'acido ribonucleico.



Il ***DNA*** è una molecola di grandi dimensioni e complessità, formata dalla combinazione di unità più semplici. Essa è una molecola responsabile della trasmissione e dell'espressione dei caratteri ereditari. L'unità strutturale di base degli acidi nucleici è il nucleotide, formato da una base azotata, da uno zucchero a 5 atomi di carbonio e da un gruppo fosfato. Le basi azotate sono 4: adenina, guanina, citosina e timina. La molecola è formata da due lunghe catene di nucleotidi; in ciascuna catena questi ultimi sono uniti tra loro tramite i gruppi fosfati, alternati al desossiribosio. I nucleotidi delle due catene sono uniti tra loro mediante legami a idrogeno tra le basi azotate secondo un ordine obbligato: l'adenina si può appaiare solo con la timina e la guanina solo con la citosina. I due filamenti hanno quindi sequenze complementari e si avvolgono formando una doppia elica che si arrotola a spirale attorno a un asse centrale. Le basi azotate rimangono quindi al centro della doppia elica, protette da uno scheletro di zuccheri e gruppi fosfato. La sequenza nella quale si distinguono le basi azotate costituisce di fatto l'informazione genetica; tale informazione è decifrabile attraverso il codice genetico, il quale ne permette la traduzione in amminoacidi. Ogni volta che la cellula si divide, l'intero genoma deve essere duplicato per poter essere trasmesso alla progenie. Questo meccanismo è complesso

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

e richiede l'intervento di numerosi enzimi e di proteine iniziatrici. Il DNA è infine, il costituente dei cromosomi delle cellule viventi ed è localizzato esclusivamente nel nucleo cellulare.

L'acido ribonucleico o RNA è una lunga molecola strutturale simile al DNA, dal quale si differenzia per alcuni elementi: è costituito solo da un filamento e presenta due componenti diverse. La base azotata timina nell'RNA è sostituita dall'uracile, i legami sono pertanto di tipo adenina-uracile e guanina-citosina e lo zucchero desossiribosio, è sostituito dallo zucchero ribosio. L'RNA è localizzato sia nel nucleo che nel citoplasma. A seconda delle funzioni, può essere distinto in RNA messaggero (mRNA), in RNA di trasporto (tRNA) e in RNA ribosomiale (rRNA).

RNA messaggero (mRNA): è costituito da una sequenza lineare di nucleotidi; costituisce il progetto di montaggio da inviare ai ribosomi perché venga tradotto in una catena polipeptidica; lo si può definire come la copia del DNA che esce dal nucleo, per evitare che il DNA venga danneggiato.

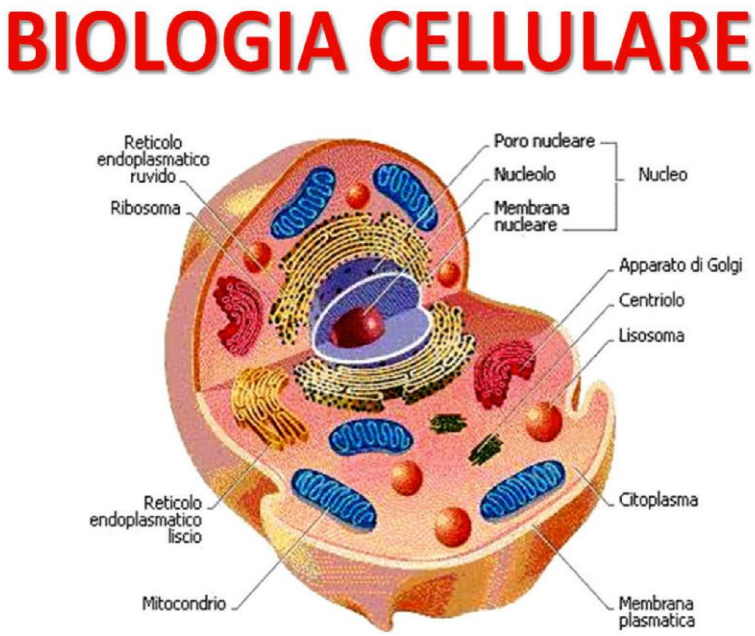
RNA di trasporto (tRNA): è costituito da una serie di molecole adattatrici, ognuna di queste in grado di prelevare un dato amminoacido e di identificare sull'mRNA la sequenza di basi che corrisponde a quell'amminoacido. Il riconoscimento avviene attraverso l'anticodone che è formato da una tripletta di basi complementari al codone del mRNA.

RNA ribosomiale (rRNA): tipo di RNA che si combina con determinate proteine a formare i ribosomi, organuli cellulari sede della sintesi delle proteine. I ribosomi sono pertanto delle ribonucleoproteine che si trovano sul reticolo endoplasmatico ruvido o liberi nel citoplasma.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

1.2. LA CELLULA

La cellula è l'unità morfo-funzionale degli organismi viventi.
Essa è costituita da:



- Una membrana cellulare o plasmatica, con funzione di protezione e di scambio;
- Una massa di protoplasma, il citoplasma, all'interno del qual sono presenti subunità strutturali, gli organuli cellulari (reticolo endoplasmatico, ribosomi, apparato di Golgi, mitocondri, lisosomi, centrioli), la cui attività rende la cellula capace di assorbire energia e sostanza dall'ambiente esterno, svolgendo attività di sintesi, accrescimento, movimento, reazione agli stimoli esterni e di riproduzione;
- Un nucleo, a sua volta delimitato da una membrana nucleare e contenente il materiale genetico.

La forma della cellula varia notevolmente a seconda delle funzioni che svolge: le cellule epiteliali, ad esempio, possono essere cubiche, piatte, prismatiche, etc, oppure le cellule nervose sono estremamente complesse e ramificate.

Ogni cellula è costituita in maggior parte da acqua (come tutto il resto degli orgnismi viventi) , che ha funzione:

- Di solvente delle sostanze inorganiche e organiche;
- Di veicolo nel quale avvengono le reazioni chimiche e si disciolgono i prodotti di rifiuto;
- Di mezzo idoneo per la termoregolazione.

Inoltre, la cellula è formata da un insieme di molecole, che per il 96% sono formate da idrogeno, carbonio, azoto e ossigeno. Questi elementi costituiscono le molecole dei lipidi, dei glucidi, delle proteine e degli acidi nucleici, cioè le macromolecole fondamentali della materia vivente.
Le cellule posso essere distinte in due grandi categorie: procarioti ed eucarioti.
Le cellule procariote (prive di vero nucleo) sono tipiche dei batteri e delle alghe azzurre. Il loro DNA si trova concentrato in una regione del citoplasma senza essere delimitato da alcuna membrana.
Oltre a non avere membrana nucleare, non hanno gli organuli, a eccezione dei ribosomi, preposti per la sintesi delle proteine. Gli organismi formati da cellule procariotiche sono detti procarioti.

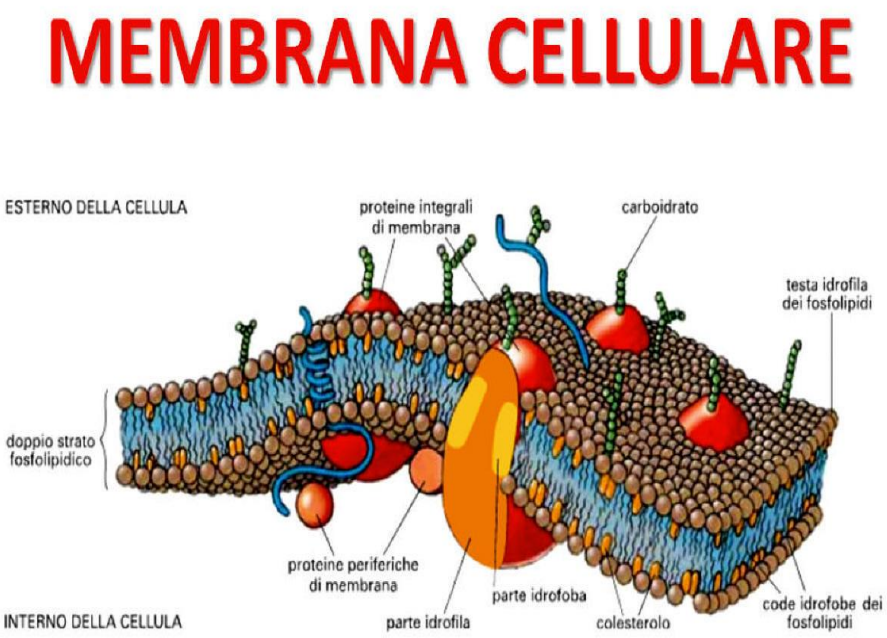
Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Le cellule eucariote (provviste di vero nucleo) costituiscono tutti gli altri organismi viventi; in esse il DNA è racchiuso da una membrana, formando così il nucleo. Gli organismi formati da cellule eucariotiche sono detti eucarioti.

LA MEMBRANA CELLULARE o PLASMATICA

La membrana cellulare è il rivestimento che forma l'involucro della cellula; essa protegge la cellula e regola il flusso di sostanze verso l'interno e verso l'esterno. La funzione della membrana è il permettere il passaggio di acqua ed altri soluti all'interno della cellula. Essa permette anche la fuoriuscita delle sostanze prodotte dalla cellula (come ormoni, proteine, etc) e dei suoi prodotti di scarto. Anche i gas (ossigeno, anidride carbonica) entrano ed escono attraverso la membrana cellulare.

Questo passaggio avviene per diffusione.



Diffusione semplice: la permeabilità della membrana è determinata dalla solubilità nei lipidi della sostanza che diffonde, la grandezza e la forma delle molecole diffuse, la temperatura e lo spessore della membrana.

Diffusione facilitata o trasporto passivo: è operata in due tipi di proteine di trasporto: proteine trasportatrici che legano le molecole da una parte della membrana e le trasportano all'altra grazie a canali che formano pori che si estendono da un lato all'altro della membrana.

Nella diffusione facilitata la permeabilità della membrana è riservata a molecole di media dimensione come glucosio, disaccaridi, amminoacidi e nucleotidi.

Trasporto attivo: è il passaggio di molecole contro il gradiente di concentrazione, cioè da una zona a bassa concentrazione ad una ad alta concentrazione. Due sono i tipi di trasporto attivo: il trasporto attivo primario, che utilizza ATP o altre forme di energia chimica, e il trasporto attivo secondario, che utilizza il gradiente elettrochimico di una sostanza come fonte di energia.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

IL CITOPLASMA

Il citoplasma è formato da una matrice di supporto, lo ialoplasma, e da una serie di organuli cellulari. La matrice è composta per l'85% di acqua, e per il rimanente da proteine, gran parte sono enzimi, lipidi RNA, proteine e degli acidi nucleici. Gli organuli inclusi sono: il reticolo endoplasmatico liscio, il reticolo endoplasmatico ruvido, i ribosomi, i mitocondri, l'apparato di Golgi, i lisosomi.

IL RETICOLO ENDOPLASMATICO

Il reticolo endoplasmatico è formato da un sistema di membrane, presente in tutte le cellule sia animali che vegetali. Esso forma una rete di piccoli canali multipli che comunicano con la membrana cellulare e con la membrana nucleare; forma anche delle piccole cavità, le vescicole, ed è costituito da una doppia membrana che separa due ambienti idrofili: il succo citoplasmatico e il succo reticolare. La membrana esterna del reticolo endoplasmatico può essere liscia oppure associata a numerosi ribosomi.

I RIBOSOMI

I ribosomi sono corpuscoli granulari. Essi possono trovarsi liberi nel citoplasma o fissati sulla membrana esterna del reticolo endoplasmatico, e sono indispensabili per la sintesi proteica. Spesso formano degli aggregati detti polisomi. La presenza dei polisomi indica attività sintetica in atto. A livello dei ribosomi avviene la traduzione del messaggio genetico, la formazione di catene proteiche nelle quali la sequenza di amminoacidi è quella determinata dal DNA attraverso la trascrizione dell'RNA messaggero.

La sintesi delle proteine è un processo biologico che porta alla produzione di nuove proteine a partire da amminoacidi. Richiede un notevole dispendio di energia da parte dell'organismo e l'intervento di numerosi enzimi. Nell'uomo, la sintesi proteica avviene senza sosta poiché le proteine devono essere continuamente demolite e ricostruite. Tale processo prevede due momenti distinti: la trascrizione e la traduzione.

Trascrizione: La doppia elica del DNA si apre nel nucleo della cellula, dando origine a un segmento che viene usato come stampo per la sintesi dell'RNA messaggero, un filamento costituito da triplette di basi nucleotidiche; questo, una volta liberato nel citoplasma, viene circondato da ribosomi che lo scorrono nel senso della lunghezza. Ogni ribosoma si collega con una catena di amminoacidi, per mezzo del tRNA.

Traduzione: Le molecole di tRNA legano a sé gli amminoacidi presenti nel citoplasma e li trasportano in corrispondenza delle triplette sull'mRNA. I ribosomi, grazie a speciali enzimi, formano legami peptidici tra gli amminoacidi, creando cioè una catena di amminoacidi che poi si ripiega su sé stessa dando origine alla proteina.

L' APPARATO DEL GOLGI

L'apparato del Golgi, disposto verso un polo della cellula, è costituito da cisterne e vescicole. Nell'apparato del Golgi si raccolgono i prodotti della sintesi delle proteine e dei lipidi che qui vengono coniugati con i glucidi (glicoproteina e glicolipidi) e compresi in porzioni di membrana; sotto forma di vescicole essi raggiungono la membrana plasmatica, per essere poi riversati nell'ambiente esterno mediante il processo di esocitosi. Inoltre, le sostanze non

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

vengono solo riversate all'esterno, ma molte di esse entrano a far parte della membrana cellulare, che come tutte le altre strutture del corpo è sottoposta ad un continuo processo di rinnovamento e sviluppo.

I MITOCONDRI

I mitocondri sono organuli di forma variabile, sferoidale o allungata a bastoncello, sono uniformemente dispersi nel citoplasma (anche senon sono sempre uniformemente disposti nel citoplasma, infatti, in molti tipi di cellule si trovano ammassati nella parte apicale o basale della cellula, dove viene maggiormente necessitata l'energia che essi producono).

. I mitocondri sono delimitati da due membrane sovrapposte: la membrana interna e la membrana esterna; lo spazio fra queste due membrane è detto spazio intermembrana. Lo spazio delimitato dalla membrana interna è detto matrice mitocondriale; la membrana interna si estende nella matrice formando delle pieghe dette creste mitocondriali, dove si trovano gli enzimi respiratori. I mitocondri presiedono all'ossidazione di glucidi, grassi e, in misura minore, proteine; producono energia subito disponibile per le funzioni cellulari. Il loro numero per cellula è molto variabile ed è in rapporto all'attività della cellula stessa. I mitocondri sono in grado di effettuare la sintesi proteica in forma autonoma: infatti contengono un loro DNA, detto DNA mitocondriale.

I LISOSOMI

I lisosomi sono corpuscoli notevolmente eterogenei, contenenti enzimi idrolitici e delimitati da una membrana formata da tre lamine in grado di impedire il contatto tra gli enzimi e i relativi substrati. Essi hanno la funzione di demolire i materiali provenienti dall'esterno o dall'interno delle cellule, rimuovendo materiale estraneo (virus, batteri, macromolecole) o la cellula stessa se invecchiata o danneggiata, permettendo il recupero di elementi a basso peso molecolare riutilizzabili nei processi di sintesi delle nuove macromolecole.

I CENTRIOLI

I centrioli sono organuli cilindrici, formati da 9 gruppi di 3 microtubuli ciascuno; solitamente si trovano in coppia e sono disposti tra di loro a formare un angolo retto. Svolgono una funzione essenziale durante la mitosi (divisione cellulare) e hanno capacità di autoduplicazione, che avviene per organizzazione dello ialoplasma che li circonda in un insieme di nuovi microtubuli. Derivati dei centrioli sono le ciglia e i flagelli.

IL NUCLEO

Il nucleo è la parte della cellula in cui è contenuto il materiale genetico, cioè le molecole di DNA, da cui si formano quelle di RNA. Il nucleo è deputato al controllo e alla regolazione di ogni attività cellulare, dalla sintesi delle proteine (che costituiscono le strutture cellulari o sono impegnate nella regolazione delle attività metaboliche) alla riproduzione della cellula.

Il nucleo solitamente ha una forma sferica ed è unico. È delimitato da una membrana detta involucro nucleare, derivante dal reticolo endoplasmatico. Esso è costituito da una matrice formata da aggregati granulari di DNA e proteine, detta cromatina.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

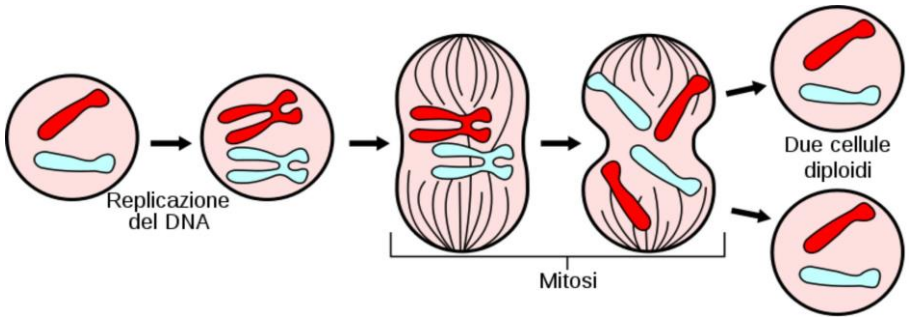
Dispersi nella matrice, si possono notare uno o più corpuscoli sferici, i nucleoli, costituiti da RNA e dal DNA che viene trascritto. Durante la riproduzione cellulare il nucleo subisce notevoli trasformazioni e la cromatina, addensandosi, si organizza in cromosomi.

I CROMOSOMI

I cromosomi si presentano come corpuscoli del nucleo contenenti i geni portatori del patrimonio ereditario; son ben evidenti durante i processi di divisione cellulare (mitosi e meiosi). Il cromosoma è costituito da due sub-unità, dette cromatidi, ognuna delle quali è a sua volta costituita da due filamenti, detti cromonemi. Dal punto di vista biochimico, i cromosomi sono costituiti da DNA associato a proteine. Il DNA è il depositario dei caratteri ereditari, l'RNA messaggero assicura il passaggio delle informazioni genetiche, contenute nel DNA, dal nucleo al citoplasma. L'insieme dei cromosomi presenti in tutte le cellule di ogni individuo è detto corredo cromosomico ed è formato da un numero di coppie di cromosomi omologhi costante per ogni specie, il corredo diploide. Nei gameti maschili e femminili (spermatozoi e ovuli) il corredo cromosomico è aploide in quanto durante la meiosi avviene una divisione che scinde gli elementi di ogni coppia cromosomica in due cellule. In questo modo ovulo e spermatozoo, forniti ciascuno di metà del corredo cromosomico, in seguito alla fecondazione, daranno origine a una cellula che avrà un corredo cromosomico completo (diploide). Il corredo cromosomico delle cellule somatiche umane è costituito da 23 coppie o paia. Ventidue coppie di autosomi e una coppia costituita da eterosomi o cromosomi sessuali, diversi nei due sessi nel maschio è presente la coppia XY, nelle femmine XX.

LA MITOSI

La mitosi è un processo di divisione cellulare che porta alla formazione di due cellule figlie, uguali tra loro e alla cellula madre da cui derivano. Prima di dividersi, la cellula ha fabbricato nuovi organuli e nuove molecole, raddoppiando di volume. Nell'uomo è il meccanismo che consente lo sviluppo degli organi (quindi è alla base dell'accrescimento). È un processo che si può dividere in quattro stadi fondamentali: profase, metafase, anafase e telofase.



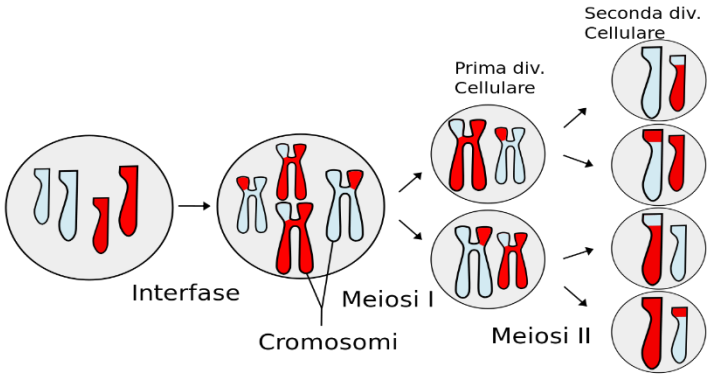
Profase 1. Si duplicano i cromosomi presenti nel nucleo cellulare sotto forma di filamenti.
Profase 2. Ogni cromosoma duplicato si suddivide longitudinalmente, attorcigliandosi e accorciandosi, fino ad assumere la forma di una X. Nel citoplasma compaiono fibrille, disposte a formare un fuso.
Metafase 1. I cromosomi duplicati si dispongono in linea al centro della cellula; il nucleo si scinde e compaiono filamenti longitudinali.
Metafase 2. Le due coppie di ogni cromosoma si separano allontanandosi lungo i filamenti.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Anafase. I due gruppi di cromosomi, del tutto identici, si dispongono alle estremità opposte della cellula, dove ciascun gruppo viene poi avvolto da una nuova membrana nucleare. A questo punto anche il resto della cellula si divide.
Telofase. Nell'ultima fase, a divisione terminata, i cromosomi presenti nei due nuovi nuclei appena formati si despiralizzano e assumono nuovamente la forma di sottilissimi filamenti costituiti da DNA e proteine. La telofase chiude il meccanismo della mitosi. La durata di questo processo varia in media, negli organismi superiori, tra le 10 e le 30 ore.

LA MEIOSI

La meiosi è un processo nel quale da una cellula germinale immatura diploide si generano quattro gameti aploidi. Essa si verifica pertanto solo all'interno dei testicoli e delle ovaie. La meiosi prevede due divisioni consecutive, accompagnate da una sola duplicazione del materiale genetico. Nel corso di queste due divisioni cellulari si formano quattro cellule dotate di metà del patrimonio cromosomico della cellula originaria.



Prima fase. In questa prima divisione, detta riduzionale, i cromosomi prima si duplicano in unità identiche, dette cromatidi, quindi si appaiano formando i cosiddetti bivalenti o tetradi e, infine, si separano in due cellule figlie. Durante questa fase avviene uno scambio di materiale genetico tra cromosomi omologhi, detto crossing over, di grande importanza per l'evoluzione e la differenziazione delle specie. Le cellule umane, per esempio, possiedono un corredo di 23 paia di cromosomi, provenienti dal padre e dalla madre: il crossing over consente di rimescolare il patrimonio genetico, in modo che nessun cromosoma figlio sia uguale a quello dei genitori.
Seconda fase. È detta equazionale ed è simile alla mitosi: i due cromatidi si separano in due cellule figlie, contenenti ciascuna una sola serie di cromosomi.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

AROMATERAPIA
e
GEMMOTERAPIA

Rocco Carbone

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE

AROMATERAPIA

Introduzione *9*

Cenni storici *9*

FITOCHIMICA DELLE PIANTE AROMATICHE *12*

Famiglie Botaniche e Piante di appartenenza *13*

Aspetti chimico-fisica e composizione degli oli essenziali *17*

Classificazione chimica *18*

Metodi di estrazione *27*

Norme di buona fabbricazione *29*

La percezione olfattiva *30*

Proprietà degli oli essenziali *41*

Principali indicazioni degli oli essenziali *41*

Precauzioni d'uso *42*
Avvertenze importanti per l'uso degli Oli Essenziali 42
Modalità d'impiego degli oli essenziali 44
Note e precauzioni 46

ASPETTI ENERGETICI DEGLI OLI ESSENZIALI 47

MONOGRAFIE DELLE PIANTE AROMATICHE **55**

Alloro *56*

Aneto *57*

Angelica *58*

Anice *59*

Arancio *60*

Basilico *61*

Bergamotto *62*

Betulla *63*

Cajeput *64*

Camomilla *65*

Canfora *66*

Cannella *67*

Cipresso *68*

Eucalipto *69*

Finocchio *70*

Garofano *71*

Geranio *72*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ginepro *73*
Issopo *74*
Lavanda *75*
Limone *76*
Maggiorana *77*
Mandarino *78*
Melissa *79*
Menta *80*
Noce Moscata *81*
Origano *82*
Pino *83*
Prezzemolo *84*
Rosmarino *85*
Salvia *86*
Sandalo *87*
Sassofrasso *88*
Semi di Pompelmo *89*
Tea Tree Oil *90*
Thuya *91*
Timo *92*
Ylang -Ylang *93*
Zenzero *94*

GEMMOTERAPIA *95*

Introduzione *96*
Definizione di Gemmoterapia 97
Cenni di fito-embriologia e meristemoterapia 98

I TRE MODELLI DI PENSIERO *101*
Modello biologico analogico 101
Modello clinico 101
Modello del drenaggio 101

PREPARAZIONE DEI GEMMODERIVATI *103*
Raccolta 103
Controlli 103
Conservazione 104
Principi attivi dei Gemmoderivati 104
Somministrazione e posologia 104
Schema posologico dei macerati glicerici 106

DRENAGGIO *107*
Schema del sistema di drenaggio emuntoriale 108

PIANTE UTILIZZATE IN GEMMOTERAPIA *109*

Abete bianco *109*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Acero *109*
Betulla *109*
Linfa di Betulla *110*
Biancospino *110*
Carpino *110*
Castagno *111*
Cedro *111*
Faggio *111*
Fico 111
Frassino *112*
Ginepro *112*
Ippocastano *112*
Lampone *113*
Limone *113*
Mais *113*
Mandorlo *114*
Mirtillo rosso *114*
Mora o rovo di macchia *114*
Nocciolo *114*
Noce *115*
Olivo *115*
Olmo *115*
Ontano *116*
Pino mugo *116*
Pioppo nero *116*
Quercia comune *116*
Ribes nero *117*
Rosa canina *117*
Rosmarino *117*
Segala *118*
Sequoia *118*
Sorbo domestico *118*
Tamerici *119*
Tiglio *119*
Viburno *119*
Vischio *119*
Vite rossa *120*
Vite vergine *120*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

REPERTORIO GEMMOTERAPICO **121**

Drenanti e tonici generali *121*

Apparato respiratorio *121*

Apparato cardiocircolatorio *122*
Disturbi cardiaci 122
Circolazione arteriosa 122
Circolazione venosa 122
Disturbi della coagulazione 123
Disturbi della crasi ematica 123

Apparato gastro-intestinale *124*
Disturbi del fegato e cistifellea 124
Disturbi dello stomaco 125
Disturbi dell'intestino 125
Disturbi del pancreas 126

Affezioni dell'Apparato Osteoarticolare *126*
Gotta 126
Artrite 127
Artrosi 127
Reumatismo 128

Apparato genitale *128*
Affezioni dell'apparato genitale femminile 128
Affezioni dell'apparato genitale maschile 129

Apparato cutaneo *129*

Allergie *130*

Apparato urinario *131*

Disturbi ormonali *131*

Disturbi cerebro-vascolari *132*

Disturbi del metabolismo *132*

Disturbi degli occhi *133*

Disturbi del Sistema nervoso centrale *134*

Cefalee ed emicranie *134*

Bibliografia e sitografia 136

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nota per gli allievi

Le informazioni e le idee contenute in questo corso, che è il risultato di ricerche approfondite e costanti, costituiscono il materiale didattico a disposizione degli allievi dei percorsi formativi dell'Accademia Opera, sulle possibilità di cure naturali con piante officinali e loro derivati disponibili, e non vogliono in alcun modo sostituirsi né alla prescrizione né alla consultazione medica.

I consigli e suggerimenti non devono, perciò, essere applicati per curare i propri malesseri senza adeguata consultazione di un professionista della salute, medico o farmacista.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

AROMATERAPIA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Introduzione

L'aromaterapia è un metodo di cura olistico che agisce su processi fisici, mentali e spirituali attraverso l'impiego di oli essenziali.
Gli oli essenziali sono miscele di sostanze organiche aromatiche diverse (alcooli, aldeidi, chetoni, acidi, esteri, eteri, terpeni, ecc.) ottenuti per distillazione in corrente di vapore o per spremitura a freddo, di piante aromatiche dello stesso genere e della stessa specie botanica; con specifiche caratteristiche organolettiche, sapore e odore, e definiti col nome latino della pianta originaria.
In passato, venivano chiamati con nomi diversi: aromi, oli eterei, essenze. Dal 1972 sono stati introdotti nella Farmacopea Francese con il nome di oli essenziali.
Tra le terapie naturali, l'aromaterapia è la più diffusa grazie alla sua facilità di impiego ed è spesso utilizzata in alcune forme di auto-cura e per il suo valore terapeutico è sempre più apprezzata da fitoterapeuti e operatori del benessere.
L'utilizzo degli oli essenziali (successivamente indicati come OE) a scopo terapeutico ha una storia relativamente breve; si è sviluppato negli anni '70, soprattutto nei Paesi anglosassoni: in Inghilterra l'aromaterapia e l'uso degli OE è associato al massaggio, mentre in Francia si predilige l'uso orale.
Il loro impiego è prettamente empirico, si basa sull'esperienza degli operatori, ciò nonostante, soprattutto negli ultimi anni, l'uso degli OE si è diffuso molto sia negli ambienti della medicina naturale che in quelli della naturopatia.

Cenni storici

Ritrovamenti archeologici fanno risalire a circa cinquemila anni fa la conoscenza delle tecniche di distillazione; è stato rinvenuto un distillatore di epoca mesopotamica, databile intorno al 3000 a.C..
Anche gli antichi Egizi usavano le essenze, soprattutto Cedro, Cannella, Giglio, Trementina, Aneto, Basilico e Coriandolo per la mummificazione. Nel 3500 a.C. le sacerdotesse dei templi bruciavano gomme e resine, come l'incenso, per liberare e purificare la mente. Il legno di Cedro e la Mirra erano usati con molta efficacia nel processo di imbalsamazione; studi recenti hanno dimostrato che l'olio di cedro contiene un potente fissativo, mentre la mirra è un eccellente antisettico e antibatterico.
Nell'alto Medioevo, dopo la caduta dell'impero romano, si sviluppò una forte tradizione popolare dedita all'uso delle piante medicinali, nel XII secolo, durante le crociate, l'aromaterapia approdò in Europa; si diffuse nei conventi e i monaci si dedicarono alla coltivazione e alla lavorazione delle piante officinali, costituendo una delle principali attività monastiche, tramandata fino ai tempi nostri.

Nel XV secolo l'invenzione della stampa portò a una più rapida diffusione e conoscenza delle ricette e dei metodi di lavorazione delle piante officinali, con la pubblicazione di diversi "erbari".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Durante la peste del XVII secolo venivano bruciate nelle strade Lavanda, Cedro e Cipresso, e queste pratiche erano condannate e ritenute strane superstizioni. Attualmente, con l'identificazione delle proprietà terapeutiche degli oli essenziali (proprietà antibatteriche, disinfettanti, antivirali e insettorepellenti), si è convalidato il loro uso empirico.
Tra i fautori di questa disciplina ricordiamo alcuni personaggi, che hanno studiato e diffuso l'aromaterapia in Europa, partendo da Avicenna.

Avicenna (980-1037), nome occidentale attribuito al più grande filosofo e scienziato arabo *el Hussein-Ibn Abdalah-Ibn-Sina.* Studioso di larga fama, fu medico personale di molti califfi. Avicenna descrisse nelle sue opere più famose, il *Canone della Medicina* e il *Libro della Guarigione*, circa 800 piante usando il nome cinese, indiano o tibetano: la scarsa conoscenza di queste lingue impedì la loro diffusione.
Seguace di Ippocrate e Galeno, da cui derivò la Teoria dei quattro umori, scoprì il processo di distillazione a vapore, insegnò diverse tecniche di massaggio, manipolazioni e manovre per la trazione degli arti fratturati.

Nicholas Culpeper (1616-1654), astrologo e medico, suscitò l'ira del collegio reale dei medici inglesi traducendo la *Pharmacopoeia* dal latino all'inglese, in quanto, le informazioni in essa contenute non erano più proprietà esclusiva dei medici e dei pochi eletti che conoscessero il latino.
L'erbario di Culpeper (1652) descrive la morfologia e l'habitat delle piante aromatiche.
Culpeper era un seguace della dottrina della *segnatura*. Secondo questa teoria Dio aveva assegnato a ogni pianta un segno rappresentato dal colore e dalla forma; questi riferimenti potevano indicare la cura di malattie che presentavano gli stessi aspetti.
Inoltre, Culpeper, elaborò un sistema di diagnosi legato all'astrologia e suddivise le piante in base all'influenza dei pianeti.

René Morice Gattefossé (1881-1950), chimico francese, fu il creatore del termine "aromaterapia" (*aromatherapie*).
Negli anni venti, lavorando in un laboratorio di profumeria, si ustionò una mano e casualmente la immerse in una bacinella piena di olio di lavanda. La mano guarì velocemente e senza lasciare cicatrici; questo avvenimento lo spinse a studiare le proprietà della lavanda e a effettuare prove e studi sulle proprietà chimiche delle piante e delle erbe. Nel 1937, scrisse il primo libro dedicato all'aromaterapia.

Marguerite Maury (1895-1968), biochimica francese, si interessò all'aromaterapia utilizzandola nei prodotti di bellezza naturali.
Sviluppò una branca dell'aromaterapia che usava gli oli per uso esterno, abbinandoli al massaggio; può essere considerata l'antesignana della moderna aroma-cosmesi. Autrice del libro "*Il segreto della vita e della giovinezza".*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Giovanni Gatti e Renato Cajola, due medici italiani, tra gli anni '20 e '30, studiarono l'effetto sedativo e stimolante di alcuni oli essenziali sull'ansia e la depressione.

Paolo Rovesti, in anni più recenti, riprese i precedenti lavori di Gatti e Cajola, documentando l'efficacia delle caratteristiche odorose delle essenze sul sistema nervoso, dimostrando le loro proprietà neuro-calmanti (oli essenziali ansiolitici) e neurostimolanti (oli essenziali antidepressivi), anche per somministrazioni per inalazione o per aspirazione olfattiva (annusamento).
Si tratta, in questo caso, di una vera e propria riflessoterapia endonasale, fondata sulla stimolazione di chemio-recettori olfattivi da parte delle sostanze odorose contenute negli oli essenziali.

Jean Valnet, medico e chirurgo francese contemporaneo, morto nel 1997, proseguì gli studi di Gattefossé.
Durante la Seconda Guerra Mondiale, poiché scarseggiavano i medicinali, utilizzò gli oli essenziali scoprendone molte capacità curative.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

FITOCHIMICA DELLE PIANTE AROMATICHE

Gli oli essenziali sono costituenti organici volatili, aromatici ottenuti da piante officinali, la cui presenza caratterizza il sapore e l'odore della pianta. Si ricavano da varie parti delle piante: fiori (Rosa), foglie (Menta piperita), frutti (Limone), semi (Finocchio), radici e rizomi (Zenzero), legno (Cedro), corteccia (Cannella), gomme/resine (Incenso) e bulbi (Aglio).
Gli oli essenziali sono prodotti dalle piante all'inizio della fioritura.
La loro sintesi avviene nel citoplasma delle cellule specializzate e localizzate negli organi secretori della pianta: nei peli ghiandolari (Asteraceae e Laminaceae), nelle tasche secretrici (Mirtaceae), nei canali secretori (Conifere e Apiaceae), nei fiori (Lavanda e Arancio), nelle foglie (Menta, Salvia e Assenzio), nella corteccia (Cannella), nel legno (Sandalo, Cedro), nelle radici (Angelica e Sassafrasso), nei rizomi (Calamo) e nei frutti (Bergamotto, Limone, Finocchio e Anice).
La composizione degli oli essenziali può variare all'interno della stessa specie botanica. Questi differenti oli essenziali sono chiamati chemiotipi diversi, e sono indicati con la sigla CT. Quindi, avremo un Rosmarino CT verbenone o un Rosmarino CT tujone, indicando la predominanza del costituente principale.
La definizione del ruolo degli oli essenziali nel metabolismo e nella fisiologia delle piante è tuttora oggetto di ricerca.
Alcune ipotesi attribuiscono agli oli essenziali un ruolo di attrazione verso gli insetti pronubi, favorendo così l'impollinazione.
Secondo un'altra ipotesi, gli oli essenziali svolgerebbero un ruolo nutritivo e importante nella fotosintesi clorofilliana; infatti, disponendo le piante aromatiche al buio, perdono la capacità di produrre i principi odorosi.
La composizione chimica degli oli essenziali varia in funzione di alcuni fattori ambientali: luce, acqua, latitudine e composizione del terreno.
Nella tabella seguente sono indicate le principali famiglie botaniche e le piante aromatiche di appartenenza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Famiglie Botaniche e Piante di appartenenza

Apiaceae

La maggior parte di queste piante sono erbacee aromatiche diffuse in tutto il mondo, anche se preferiscono le regioni montuose temperate europee. Indipendentemente dal loro sviluppo in altezza, che può variare da pochi centimetri ad alcuni metri, sono riconoscibili grazie alla tipica infiorescenza ad ombrella.
Tra queste troviamo anche piante molto diffuse nell'alimentazione, come la carota (Daucus carota) e il finocchio (Foeniculum vulgare). A queste piante appartiene una specie tossica come la cicuta (Conium maculatum) che contiene alcaloidi.

Piante aromatiche e di antichissimo utilizzo medicinale che appartengono alla famiglia delle Apiaceae sono: angelica (Angelica arcangelica e A. sinensis), ajwan, una specie di sedano selvatico comune in India (Carum ajowan), aneto (Anethum graveolens), anice (Pimpinella anisum), carota (Daucus carota), carvi (Carum carvi), centella asiatica (Centella asiatica), coriandolo (Coriandrum sativum), cumino (Cuminum cyminum), finocchio (Foeniculum vulgare), galbano (Ferula galbaniflua).

Asteraceae

Rappresenta la più grande famiglia di piante da fiore e comprende piante erbacee, piante sempreverdi, piante perenni, piante succulenti presenti a ogni clima e a ogni latitudine. Hanno in comune l'infiorescenza a capolino.
Molte piante di questa famiglia sono coltivate a scopo alimentare, come la lattuga (Lactuca sativa), la cicoria (Cichorium intybus), il carciofo (Cynara scolymus), il tarassaco (Taraxacum officinalis). Tra le Asteraceae ci sono piante che contengono chetoni tossici, come l'Artemisia ed il Tagetes.

Piante aromatiche che appartengono alla famiglia delle Asteraceae sono: achillea (Achillea millefolium), artemisia (Artemisia vulgaris), camomilla (Matricaria camomilla, Anthemis nobilis), calendula (Calendula officinale), elicriso (Helicrysum angustifolium), enula (Inula graveolens), estragone (Artemisia dracunculus), davana (Artemisia pallens), tagete (Tagetes papula o T. glandulifera), tanaceto (Tanacetum balsamita.

Burseraceae

L'olio essenziale si ricava per sgocciolatura o da incisioni sulla corteccia di un essudato resinoso proveniente da alberi o arbusti che provengono da zone desertiche.

Appartengono a questa famiglia le seguenti piante aromatiche: incenso (Boswelia carterii), mirra (Commiphora molmol), elemi (Canarium luzonicum).
Le principali azioni comuni degli oli essenziali provenienti delle piante appartenenti alle Burseraceae sono le seguenti: favoriscono la meditazione, provenendo da zone calde

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

favoriscono il passaggio di calore e di energia che muove i fluidi ed il sangue, purificano e guariscono infezioni.

Cupressaceae e Pinaceae

Molte specie di questa famiglia sono apprezzate per il loro legno. La presenza di molecole di chinoni e tropoloni nei legni derivati da questa famiglia può causare reazioni allergiche.
Gli oli esenziali non danno queste reazioni poiché grazie al processo di distillazione non contengono tale molecole. Tra gli usi tipici ricordiamo quello del frutto del ginepro utilizzato per aromatizzare vari liquori tipici.

Appartengono a questa famiglia le seguenti piante aromatiche: abete bianco (Abies alba), abete douglasia (Pseudotsuga menziesi), abete rosso (Picea excelsa), abete nero (Picea mariana), ambra (Pinus succinifera), cedro atlantica (Cedrus atlantica), cedro della Virginia (Juniperus virginiana), cedro dell'Himalaya (Cedrus deodara), cipresso (Cupressus sempervirens), ginepro (Juniperus communis), pino cembro (Pinus cembra), pino marittimo e trementina (Pinus pinaster), pino mugo (Pinus mugo), pino silvestre (Pinus sylvestris), tuia (Thuja occidentalis).

L'olio essenziale di Thuja è particolarmente pericoloso a causa della elevata presenza di un chetone tossico il thujone. Gli oli essenziali sono ricavati dal legno aromatico, dalla linfa o dagli aghi freschi e vengono utilizzati per problemi respiratori, reumatici e per dolori muscolari. Le principali azioni comuni degli oli estratti dalle Pinaceae sono le seguenti: fortemente riscaldante, energizzante, antisettica, stimola il movimento dei fluidi e la stabilità mentale.

Lamiaceae

E' una delle famiglia di piante aromatiche più vasta, originaria del bacino del mediterraneo e diffusa nei climi temperati e tropicali. All'interno della famiglia il genere Salvia è il più importante, mentre a livello di produzione sono le mente ad essere più presenti sul mercato degli oli essenziali.

Appartengono a questa famiglia le seguenti piante aromatiche: basilico (Ocimum basilicum), issopo (Hyssopus officinalis), lavanda (Lavandula hybrida), lavanda vera (Lavandola officinalis), lavanda spica (Lavandola latifolia), maggiorana (Origanum majorana), melissa (Melissa officinalis), menta piperita (Menta piperita), menta romana (Menta spicata), menta nana (Menta arvensis), origano (Origanum vulgare), patchouli (Pogostemon cablin), rosmarino (Rosmarinus officinalis), salvia (Salvia officinalis), salvia sclarea (Salvia sclarea), santoreggia (Satureja montana), timo bianco (Thymus serpyllum), timo rosso (Thymus vulgaris).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In questa famiglia generalmente non ci sono oli essenziali tossici, visto che le piante di provenienza sono per la maggior parte usate in cucina ed in campo medicinale fin dalla preistoria. Fanno eccezione gli oli essenziali di Salvia officinalis e Hyssopus officinalis. L'alta presenza di fenoli negli oli di alcune specie può però essere responsabile di un'azione irritativa a livello dermatologico e generalizzata ad esempio nei generi di Santoreggia, Timo, Origano e Basilico.
C'è però da ricordare che in genere gli oli ottenuti dalle Lamiaceae proprio grazie all'alta presenza di fenoli ed alcoli hanno una forte azione antisettica. La più alta presenza di ghiandole olearie nelle Lamiaceae si riscontra nelle foglie, nei fiori e nei frutti.
Le principali azioni comuni degli oli estratti dalle Lamiaceae sono le seguenti: carminativa, tonica, rubefacente, digestiva, stimolante del sistema immunitario, riequilibrante dell'umore.

Lauraceae

Le piante di questa famiglia amano i climi tropicali e sub tropicali del sud est asiatico e dell'Amazzonia. L'unico genere europeo di questa famiglia è il Laurus.
Gli oli essenziali di questa famiglia si producono dal legno, dalla corteccia, dalle foglie; hanno un aroma forte, penetrante e caldo ma possono essere sensibilizzanti, irritanti e tossici. Ad esempio il safrolo contenuto nella canfora marrone e nel sassofrasso è carcinogenico, la cinnamaldeide contenuta nella cannella è irritante e sensibilizzante.

Appartengono alla famiglia delle Lauraceae le seguenti piante aromatiche: alloro (Laurus nobilis), bay (Pimenta racemosa), cannella (Cinnamonum verum), cassia (Cinnamonum cassia), canfora (Chanfora officinarum), canfora Shiu (Cinnamonum chanfora), legno di rosa (Aniba rosaeodora).
Le principali azioni comuni degli oli estratti dalle Lamiaceae sono le seguenti: energetica, stimolante, digestiva, antinfettiva, antimicotiva, antibatterica, antivirale, antiastenica, antidepressiva.

Myrtaceae

Questa famiglia comprende alberi ed arbusti sempreverdi che amano i climi tropicali e sub tropicali che danno legname di gran pregio ed oli essenziali in abbondanza, basti pensare a quelli di eucalipto e di tea tree diffusi in tutto il mondo. Gli alberi di questa famiglia sono così forti che nel loro habitat non hanno nemici naturali. Gli oli essenziali sono immagazzinati soprattutto in cavità e dotti presenti nelle foglie.

Appartengono alla famiglia delle Myrtaceae le seguenti piante aromatiche: cajeput (Melaleuca leucadendron), chiodi di garofano (Syzigium aromaticum), eucalipto citrodora (Eucalyptus citrodora), eucalipto globulus (Eucalyptus globulus), eucalipto radiata (Eucalyptus radiata), mirto (Myrtus communis), niaoli (Melaleuca viridiflora), noce moscata (Myristica fragrans), tea tree (Melaleuca alternifolia).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Gli oli essenziali estratti dalle Myrtaceae hanno le seguenti azioni in comune: espettorante, stimolante delle vie respiratorie e del sistema immunitario, antisettica, antinfiammatoria, rinfrescante.

Poaceae

Appartengono alla famiglia delle Poaceae le seguenti piante erbacee aromatiche: citronella (Cymbopogon nardus), lemongrass (Cymbopogon flexuosus), Palmarosa (Cymbopogon martinii), vetiver (Vetiveria zizanoides).

Gli oli essenziali che provengono da piante erbacee conferiscono ad una miscela di aromi le note base o di corpo. Gli oli essenziali estratti dalle Poaceae hanno le seguenti azioni in comune: stabilizzante del corpo e dello spirito, diuretica, stimolante del sistema immunitario ed endocrino.

Rutaceae

Nella produzione di oli essenziali il genere più importante è il Citrus. In questo genere gli oli essenziali sono ottenuti sia per spremitura a freddo dell'epicarpo, sia per distillazione delle foglie, con la quale si ottengono i petit grain, soprattutto di arancio amaro, sia per estrazione o distillazione dei fiori da cui si ottiene il prezioso Neroli di arancio amaro. Le loro note sono gradite anche ai bambini e sono molto spesso alte, di testa.

Appartengono alla famiglia delle Rutaceae le seguenti piante aromatiche: arancio amaro (Citrus aurantium b.), arancio dolce (Citrus sinensis), bergamotto (Citrus bergamia), limetta (Citrus aurantifolia), limone (Citrus limon), mandarino (Citrus nobilis), mandarancio (Citrus reticulata), pompelmo (Citrus paradisi), petit grain arancio (Citrus aurantium b.), petit grain limone (Citrus limon), neroli (Citrus aurantium b.).
Gli oli essenziali estratti dalle Rutaceae hanno le seguenti azioni in comune: purificante, rinfrescante, rinvigorente, incoraggiante, euforizzante e stimolante dell'umore, riscaldante e drenante dei fluidi.

Zinziberaceae-Famiglia dello Zenzero

Appartengono alla famiglia delle Zinziberaceae le seguenti piante aromatiche: cardamomo (Elettaria cardamomum), curcuma (Curcuma longa), zenzero (Zingiber officinale).

Gli oli essenziali estratti dalle Zinziberaceae hanno un aroma speziato, si ottengono dalle radici, semi e foglie ed hanno le seguenti azioni in comune: stabilizzanti, riscaldanti, stimolanti della digestione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Aspetti chimico-fisici e composizione degli oli essenziali

Gli oli essenziali sono miscele complesse di molecole organiche di provenienza esclusivamente botanica; in genere costituite da un centinaio di componenti diversi.
I componenti chimici degli OE sono formati da sostanze chimiche organiche, appartenenti alle seguenti categorie.

SPECIFICHE CHIMICO-FISICHE	CARATTERISTICHE
Aspetto organolettico	*Odore penetrante e balsamico.*
Stato fisico	*Generalmente liquidi a temperatura ambiente di consistenza oleosa, più o meno fluidi.* *Alcuni oli essenziali si presentano solidi a temperatura ambiente: timolo (olio essenziale di Timo), mentolo (olio essenziale di Menta) e anetolo (olio essenziale di Anice verde e di Badiana).*
Densità	*In genere inferiore a quella dell'acqua e varia da 0.759 a 1.187 cps.*
Solubilità	*Poco solubili in acqua, solubili in alcool, etere, cloroformio e nella maggior parte dei solventi organici.*
Limpidezza e colore della soluzione	*Generalmente incolori.* *Colorati in rosso il Benzoino e la Cannella, in blu la Camomilla, in verde l'Assenzio, in giallo il Limone.*
Stereochimica	*Destrogiri o levogiri, raramente otticamente inattivi.*
Volatilità	*Punto di evaporazione inferiore a 100°C.*

In funzione della quantità di sostanze caratterizzanti un determinato OE, vengono definiti:
1) **Monomolecolari**, sono OE con basso punto di evaporazione, inferiore a 100°C, in genere una sola molecola caratterizza l'aspetto aromatico (Menta);
2) **Bi o trimolecolari**, sono OE il cui aspetto aromatico è caratterizzato da due o tre molecole, ovvero Salvia, Citrus, Syzgium (chiodi di Garofano);

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3) **Polimolecolari**, sono OE che contengono da quattro a decine di molecole maggiori, e spesso un alto numero di molecole secondarie (Origanum, Lavandula, Melaleuca).

La classe chimica degli OE è evidenziata dal suffisso: **-ale**, **-one**, **-ina**, **-ile e -olo**, come nei seguenti esempi:

- **Alcoli monoterpenici, sesquiterpenici**, (borneolo, geraniolo), suffisso in **olo**;
- **Aldeidi** (citrale , geraniale, ecc.), suffisso in **ale**;
- **Chetoni** (tujione, carvone, ecc.), suffisso in **one;**
- **Cumarine** (fusomarina, santonina, ecc.), suffisso in **ina**;
- **Esteri** (linalile, lavandulile, ecc.), suffisso in **ile**;
- **Fenoli** (carvaeorolo, timolo, ecc.), suffisso in **olo**.

Classificazione chimica

Gli oli essenziali sono **miscele di sostanze organiche aromatiche** diverse (alcooli, aldeidi, chetoni, acidi, esteri, eteri, terpeni, ecc.) ottenuti per distillazione in corrente di vapore o per spremitura a freddo, di piante aromatiche dello stesso genere e specie botanica, con specifiche caratteristiche organolettiche, sapore e odore, e definiti col nome latino della pianta originaria.

Venivano chiamati in passato con nomi diversi come **aromi, oli eterei, essenze**, dal 1972 sono stati introdotti nella Farmacopea Francese con il nome di oli essenziali.

Tra le terapie naturali, l'aromaterapia è la più diffusa in ambito delle terapie naturali, per la facilità di impiego è spesso utilizzata in alcune forme di auto-cura e per il suo valore terapeutico sempre più apprezzata da fitoterapeuti e medici.

Gli oli essenziali sono essenze estratte da molte varietà di piante officinali, con **caratteristiche profumazioni dall'azione rilassante e stimolante**. Sono utilizzati per la cura di molte affezioni e impiegati in profumi e prodotti di bellezza.

Un olio essenziale può avere molteplici usi perché può avere proprietà farmacologiche e teraupetiche diverse. Questo è dovuto al fatto che può esser composto da più di centocinquanta sostanze chimiche diverse, che lavorano in sinergia tra loro, per produrre vari effetti sul corpo.

Le varie componenti chimiche che possono comporre un olio essenziale fanno parte di dieci gruppi funzionali.

Aldeidi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le aldeidi sono note per le proprietà antinfiammatorie, calmanti, sedative del sistema nervoso centrale e antivirali.
Gli oli essenziali ricchi di aldeidi hanno un caratteristico odore di limone, come nella melissa, nella citronella e in una varietà di eucalipto chiamato citriodora. Le aldeidi responsabili di quest'odore sono il citrale e il citronellale.
Un'aldeide è il composto più importante nell'olio essenziale estratto dalla corteccia di cannella, a cui conferisce il tipico profumo caldo e speziato. Ad essa sono legati l'azione antimicrobica di questa pianta, ma anche l'effetto aggressivo sulla pelle (quindi, usare con attenzione).

Chetoni

I chetoni sono una classe di sostanze chimiche con effetti cicatrizzanti, rigenerativo della pelle danneggiata e mucolitici (facilitano la secrezione del muco). Sono utili anche nel riassorbimento rapido nel trattamento delle contusioni successive a lesioni gravi. Possiedono, inoltre, un'azione stimolante sulla produzione di bile da parte del fegato. Un uso prolungato di oli essenziali ricchi di chetoni hanno in effetto neurotossico. La canfora è un esempio di olio essenziale che è quasi un puro chetone.
Altri oli essenziali con alto contenuto di chetoni sono rosmarino (verbenone), salvia (tujone), eucalipto, finocchio, anice, cedro atlantico e issopo.

Alcoli

Gli alcoli sono battericidi (eliminano i batteri), immunostimolanti, cardiotonici, antivirali e diuretici. Alcune delle molecole più benefiche presenti negli oli essenziali sono alcoli, come il linalolo, il mentolo e il terpineolo che sono due alcoli terpenici germicidi, ma non tossici.
Gli oli essenziali che hanno un alto contenuto di alcoli sono: rosa, petitgrain, legno di rosa, menta, lavanda, mirto, tea tree, sandalo, patchouli, una varietà di timo (timo a linalolo), palmarosa e zenzero.

Ossidi

Dagli alcoli derivano gli ossidi che sono potenti espettoranti perché stimolano le ghiandole mucose del tratto respiratorio. Sono, inoltre, sedativi della tosse e balsamici e, quindi, sono efficaci nelle problematiche delle vie respiratorie.
Un esempio comune di ossido contenuto negli oli essenziali è il cineolo, comunemente noto come cineolo 1,8, il principale costituente dell'eucalipto, che non deve mai esser utilizzato nei bambini perché può causare crisi respiratorie a causa della chiusura degli alveoli polmonari.
Altri oli essenziali che contengono ossidi sono: alcuni tipi di rosmarino, niaouli, lavanda spica e mirto.

Fenoli

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Un gruppo simile agli alcoli è quello dei fenoli (eugenolo, timolo) che sono fortemente battericidi, antivirali, fungicidi e antiparassitari. Aiutano il sistema immunitario, sono altamente stimolanti (con un marcato effetto antiasmatico, grazie alla loro azione dilatante sui bronchi), hanno un forte effetto antispastico sulla muscolatura liscia.
Possono essere potenzialmente irritanti per la pelle e possono essere leggermente tossici per il fegato, se vengono presi in forti dosi per un lungo periodo di tempo.
Gli oli essenziali che hanno un alto contenuto di fenoli sono: chiodi di garofano, cannella (olio essenziale estratto dalle foglie), timo (timo a timolo), origano, santoreggia, cumino.

Terpeni

I terpeni sono molto stimolanti ed hanno proprietà antivirali, antireumatiche e antinfiammatorie. Esercitano un'azione decongestionante, mucolitica, antispastica, utile a livello respiratorio.
Sono potenziali irritanti per la pelle e, quindi, è necessario non utilizzarli ad alte dosi e per periodi prolungati.
Oli essenziali con alte concentrazioni di terpeni sono: limone, arancio, bergamotto, pepe nero, pino, noce moscata e angelica.
Sono terpeni il limonene e il pinene.

Sesquiterpeni

Fra i componenti degli oli essenziali, i sesquiterpeni hanno le catene di carbonio più lunghe, sono molto densi e tenaci e il loro odore rimane a lungo.
Hanno una notevole azione antinfiammatoria, particolarmente utile per la pelle. Dalle piante sono stati isolati più di duemila sesquiterpeni.
Si trovano nella radice, nel legno e nella pianta intera della famiglia delle Asteraceae: camomilla, elicriso, tanaceto, achillea e tagete. Si trovano anche nella lavanda, nel sandalo e nel patchouli.
Le proprietà sono: antiflogistiche, antinfiammatorie, sedative, antivirali, potenzialmente anticancerose, batteriostatiche e immunostimolanti.

Esteri

Gli esteri, come l'acetato di linalilee l'acetato di geranile, vengono prodotti dalla reazione tra un alcool e un acido. Sono antimicotici, sedativi, calmanti, spasmolitici, fungicidi. Sono ottimi antinfiammatori e decongestionanti della pelle.
Tra gli oli essenziali che contengono un'alta percentuale di esteri troviamo: camomilla romana, lavanda, salvia sclarea, petitgrain, elicriso.

Lattoni e cumarine

I lattoni hanno una spiccata azione antinfiammatoria, come nell'olio essenziale di arnica, ed una forte azione mucolitica, come per esempio l'enula (inula graveolens).
Le cumarine derivano dai lattoni ed hanno una forte affinità con il sistema nervoso centrale. Infatti, sono: anticonvulsive, calmanti, sedative e sudorifere (agiscono sul sistema

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

nervoso, favorendo la traspirazione. Hanno anche una forte proprietà anticoagulante. Se usati in modo errato, gli oli essenziali che contengono una forte percentuale di lattoni e cumarine, possono rivelarsi neurotossici.
Le cumarine e le correlate furocumarine possono causare fotosensibilità e non devono essere somministrate prima di esporsi al sole o alla lampada abbrozzante (l'olio essenziale di bergamotto è ricco di furocumarine).

Eteri

Gli eteri sono antisettici, stimolanti, espettoranti (aumentano le secrezioni), spasmolitici e diuretici.
Questo gruppo comprende gli oli essenziali di cannella, chiodi di garofano, anice, basilico, estragone, prezzemolo e sassofrasso.
Sono caratterizzati da una fragranza molto dolce.

La costituzione chimica degli oli essenziali è molto complessa e rende difficile una classificazione riferita a un solo principio attivo.
Il metodo più accettato consiste nella classificazione in base al costituente chimico contenuto in maggior concentrazione e che caratterizza le proprietà dell'olio essenziale di una pianta.
I primi a utilizzare questa classificazione furono Charabot e Dupont. Nella tabella delle classificazioni degli oli essenziali in base al costituente chimico principale, è esposta una classificazione fondata su questo principio.

CLASSIFICAZIONE DEGLI OLI ESSENZIALI IN BASE AL COSTITUENTE CHIMICO PRINCIPALE

Num.	Principio attivo	Pianta officinale
1	Idrocarburi mono	*Limone, Ginepro, Trementina*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

	o sesquiterpenici	
2	Aldeidi	*Aldeide cinnamica nella Cannella, Aldeide benzoica nel Mandorlo amaro*
3	Alcoli	*Geraniolo nel Geranio, Santalolo nel Sandalo, Linalolo nel Coriandolo*
4	Chetoni	*Eugenolo nel Garofano,Timolo nel Timo, Carvacrolo nella Santoreggia*
5	Fenoli	*Eugenolo nel Garofano, Timolo nel Timo, Carvacrolo nella Santoreggia*
6	Composti solforati	*Bisolfuro di allile nell'Aglio*
7	Esteri e alcoli	*Linalolo e Acetato di linalile nella Lavanda*
8	Aldeidi e fenoli	*Aldeide cinnamica ed Eugenolo nella Cannella di Ceylon*
9	Perossidi	*Ascaridolo nel Chenopodio*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

OLI ESSENZIALI CONTENENTI CARBONIO E IDROGENO		
Classificazione chimica	**Principio attivo**	**Pianta aromatica**
Idrocarburi monoterpenici (C 10) alifatici e aromatici insaturi, monoinsaturi e bicicli	Mircene	*Verbena, Sassafrasso*
	Limonene	*Limone, Bergamotto, Finocchio, Carvi, Macis*
	Pinene	*Trementina, Cipresso, Eucalipto, Basilico, Rosmarino*
	Canfene	*Ginepro, Trementina*
	Terpinene	*Cardamomo, Maggiorana, Trementina, Aneto*
	Sabinene	*Sabina, Maggiorana, Cardamomo*
	Fellandrene	*Angelica, Badiana, Fellandrio, Finocchio, Eucalipto, Limone, Salvia, Sassafrasso*
	Silvestrene	*Cipresso e Pino*
Idrocarburi Sesquiterpenici (C 15)	Cardinene	*Ginepro, Cade, Limone*
	Cariofillene	*Garofano, Cannella*
	Cedrene	*Cedro, Ginepro*
	Selinene	*Sedano*
	Umulene	*Luppolo, Pioppo, Betulla*
Idrocarburi diterpenici (C 20)	Canforene	*Canfora*
	Cupressene	*Cipresso*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

OLI ESSENZIALI CONTENENTI CARBONIO, IDROGENO E OSSIGENO

Classific. chimica	Principio attivo	Pianta aromatica
Acidi organici	Acido benzoico	*Ylang-Ylang, Benzoino, Balsamo del Tolù, Balsamo del Perù*
	Acido cinnamico	*Benzoino, Storace, Balsamo del Perù.*
	Acido cuminico	*Cumino*
	Acido salicilico	*Gaulteria, Betulla, Pioppo, Salice*
Alcooli	Borneolo	*Lavanda, Coriandolo, Rosmarino, Pino*
	Citronellolo	*Geranio, Citronella*
	Farnesolo	*Rosa, Ylang-Ylang*
	Geraniolo	*Geranio, Citronella, Rosa, Coriandolo*
	Linalolo	*Coriandolo, Limone, Lavanda, Basilico, Sas- safrasso*
	Mentolo	*Menta*
	Mirtenolo	*Mirto, Geranio*
	Nerolo	*Arancio, Bergamotto, Mirto*
	Santalolo	*Sandalo*
	Terpineolo	*Badiana, Bergamotto, Maggiorana, Geranio*
Aldeidi	Aldeide anisica	*Anice, Badiana, Finocchio, Vaniglia*
	Aldeide benzoica	*Mandorle amare, Lauro, Benzoino*
	Aldeide cinnamica	*Cannella*
	Aldeide cuminica	*Cumino, Finocchio, Carvi*
	Citrale	*Limone, Verbena, Melissa*
	Citronellale	*Limone, Citronella, Melissa*
	Vanillina	*Vaniglia, Benzoino, Balsamo del Perù e del Tolù*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Chetoni	Canfora	*Canfora, Cannella, Salvia, Basilico*
	Carvone	*Carvi, Aneto, Anice*
	Fencone	*Finocchio*
	Mentone	*Menta*
	Pulegone	*Menta pulegio*
	Tujone	*Thuja, Assenzio, Artemisia, Salvia, Tanaceto*
Esteri	Acetato di bornile	*Pino, Rosmarino*
	Acetato di geranile	*Lavanda, Eucalipto*
	Acetato di linalile	*Lavanda, Bergamotto*
	Acetato di terpenile	*Cipresso, Pino*
	Benzoato di benzile	*Benzoino (Storace), Balsamo del Perù, Balsamo deI Tolù*
	Salicilato di metile	*Gaulteria, Betulla*
Eteri	Anetolo	*Finocchio, Badiana, Anice, Aneto*
	Apiolo	*Prezzemolo, Aneto*
	Estragolo	*Estragone*
	Eucaliptolo	*Eucalipto*
	Safrolo	*Sassafrasso, Anice Badiana, Noce moscata*
Fenoli	Carvacrolo	*Origano, Timo, Menta*
	Eugenolo	*Chiodi di Garofano, Sassafrasso*
	Timolo	*Timo*
Perossidi	Ascaridolo	*Chenopodio*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

COMPOSTI CONTENENTI CARBONIO, IDROGENO, OSSIGENO E ZOLFO		
Classificazione chimica	**Principio attivo**	**Pianta aromatica**
Derivati allilici solfocianici e solforati	solfuro di allile	*Cipolla*, *Aglio*, *Senape*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

AYURVEDA

L'antica Scienza della Vita

Docenti: Gaetana Camagni– Anna Poletti

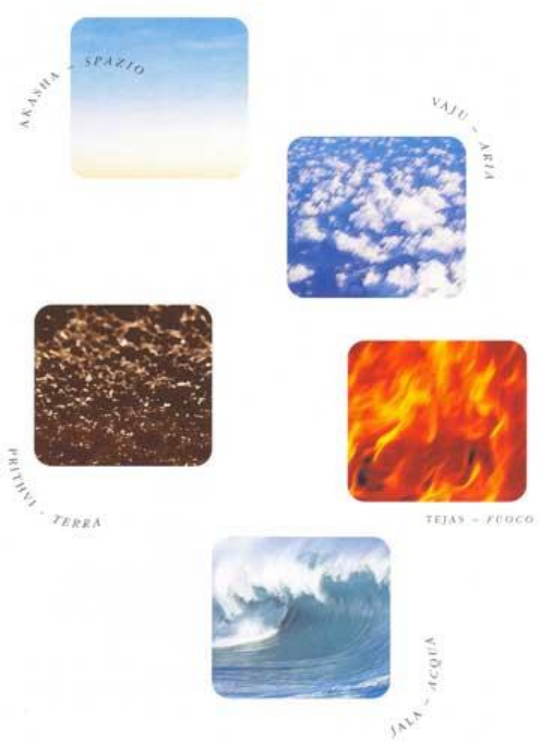
LEZIONE 1: I fondamenti dell'Ayurveda – parte I

Programma completo:

Lezione 1:	I fondamenti dell'Ayurveda – parte I
Lezione 2:	I fondamenti dell'Ayurveda – parte II
Lezione 3.	Alimentazione Ayurvedica – parte I
Lezione 4:	Alimentazione Ayurvedica – parte II
Lezione 5:	Rimedi naturali a base di erbe e piante
Lezione 6:	Il massaggio ayurvedico – parte I
Lezione 7:	Il massaggio ayurvedico – parte II
Lezione 8:	Aromatologia ayurvedica
Lezione 9:	Terapia e corpi sottili
Lezione 10:	Il potere dei mantra

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Capitolo 1
I fondamenti dell'Ayurveda – parte prima



Prefazione

Una leggenda indù racconta che Brahma, dio degli dei, volle un giorno fare il suo capolavoro, creando l'essere umano. Riempì di doni la sua creatura: un organismo duttile e abile, un'intelligenza raffinata che era la novità assoluta nel creato. In uno slancio d'amore pose delicatamente nell'intimo di ognuno una piccola scintilla della sua vita divina. Gli esseri umani erano dei, immortali come Brahma.

Quando questa magnifica creatura cominciò a vivere e a popolare la terra, Brahma si accorse con piacere che gli esseri umani si comportavano bene, ma dovette constatare che facevano anche azioni indegne della piccola scintilla divina che li nobilitava. Portò pazienza, attese che si ravvedessero. A un certo punto, si rese conto che il limite era stato oltrepassato e decise di riprendersi la piccola scintilla di divinità, degradando gli esseri umani al rango di poveri mortali.

Ma sorse un problema: che fare di tante scintille divine senza più una funzione? Occorreva riporle in un nascondiglio sicuro, per evitare il rischio che gli esseri umani se ne riappropriassero. Chiese consiglio agli dei minori su un possibile nascondiglio: un pozzo

profondo al centro della terra? In fondo agli oceani? Con la loro intelligenza gli esseri umani vi sarebbero arrivati. Dopo giorni di riflessione, Brahma decise di rimettere la piccola scintilla di divinità proprio dove era prima, ma questa volta all'insaputa dell'essere umano. Il compito della vita sarebbe stato per ognuno di scoprirla e di renderle onore.
Da quel giorno tanti esseri umani sono nati, si sono affaccendati su questa Terra e sono spariti dalla scena dei viventi senza rendersi conto di possedere un dono tanto prezioso, nascosto proprio dentro sé stessi. La scintilla è celata in noi, come la stella più preziosa del firmamento.

1.1 Le radici dell'Ayurveda

Il termine *Ayurveda* ha origine dalle parole sancrite *Ayus*, vita, e *Veda*, conoscenza o scienza, e viene tradotto generalmente con "scienza della vita". Migliaia di anni fa, i grandi Rishi, gli antichi saggi dell'India, osservarono i fondamenti della vita e li organizzarono in un sistema coerente, che fu trasmesso oralmente di generazione in generazione.
Riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Salute, l'Ayurveda è uno dei più antichi e completi sistemi di salute, perché integra il benessere del corpo a quello della mente. Da un punto di vista olistico, mente e corpo non sono separati, ma interagiscono reciprocamente, l'uno in funzione dell'altro. L'equilibrio mentale è una prerogativa irrinunciabile per la salute fisica, perché la mente esercita un'influenza che lascia impronte indelebili sul corpo. Il pensiero positivo è la migliore medicina.
I saggi dell'India avevano la capacità di percepire e vedere, oltre al corpo fisico, anche i corpi sottili che costituiscono l'essere umano. In tal modo riuscivano a individuare nel campo energetico e vibrazionale delle persone le cause "nascoste" del malessere e delle malattie, trovando le soluzioni adatte a ripristinare il loro stato di salute.

L'Ayurveda affonda le sue radici in una visione olistica, secondo cui l'uomo è costituito da tre aspetti fondamentali, un corpo, una mente e uno spirito. Lo spirito è la scintilla divina presente in ogni essere, è il "pneuma" (il "soffio") che dà la vita. La materia (in sanscrito *prakriti*) è il risultato della condensazione dello spirito (in sanscrito *purusha*). Lo spirito e la materia sono due aspetti del divino. Il compito dell'essere umano è spiritualizzare la

materia e materializzare lo spirito e reintegrarsi nella sorgente divina. Per poterlo fare l'essere umano deve prima e innanzitutto conoscere sé stesso.

L'uomo ha cercato e cerca tutt'ora risposte e riconoscimenti all'esterno, ma la verità e la pace sono custodite e si possono trovare soltanto nelle profondità di sé. L'Ayurveda ha come fine svelare all'uomo la scintilla divina presente in lui. In accordo alle scritture dei Veda, c'è un senso nell'incarnazione. Non siamo nati per morire. Lo scopo ultimo della vita è realizzare la nostra natura divina e più una persona realizza la sua natura divina, più è sana. Il dottore e il terapeuta ayurvedico hanno quindi la responsabilità di ispirare i loro pazienti a prendere coscienza dello scopo reale della vita.

La bellezza dell'Ayurveda sta nel fatto che cerca di riportare l'essere umano al suo stato originario, alla sua vera natura ed essenza. La salute è il rispetto della propria natura, fondato sulla conoscenza di sé, dei propri punti di forza e di debolezza, e su un continuo adattamento creativo alle circostanze mutevoli dell'esistenza.
La salute si basa sul sano funzionamento di quattro campi principali della nostra vita:
la salute fisica/mentale; la carriera o il proposito di vita; le relazioni umane e infine la spiritualità. Un individuo per poter lavorare ha bisogno innanzitutto di essere sano nel corpo e nella mente. Il lavoro gli permette di esprimere i propri talenti, di mantenere sé stesso e di condurre una vita sociale. Spesso ci sono persone costrette a fare lavori che non sono loro congeniali, spinti dal volere dei genitori, da valori sociali o da esigenze economiche; altre persone invece non hanno abbastanza fiducia in sé stesse per lanciarsi nell'avventura di vivere e realizzare i propri sogni. Eseguire lavori senza senso e che non permettono di coltivare i propri talenti innati, a lungo andare può creare disordini fisici e mentali. Le relazioni umane costituiscono la terza sfera di interesse della vita. Quando sono viziate, c'è dipendenza e co-dipendenza e si basano su inconfessati bisogni e ricatti, su paure e tentativi di controllo e manipolazione, invece che essere fondate sulla responsabilità nei confronti di sé stessi. Quando le nostre relazioni diventano consapevoli, possiamo permetterci di vivere più a fondo la dimensione spirituale e di evolvere. Come conseguenza dello sviluppo spirituale il corpo diventa più rilassato, la mente si calma e l'individuo è responsabile delle sue relazioni.

L'Ayurveda non si focalizza su un solo aspetto della vita, perché non esistono parti indipendenti le une dalle altre. Se un aspetto si sbilancia, anche tutti gli altri lo seguiranno. Invece che trattare un sintomo, l'Ayurveda guarda alla causa della malattia e del disordine e tenta di ristabilire l'armonia là dove si è creato uno squilibrio.

Questo sistema olistico di igiene di vita si è sviluppato nel corso dei millenni a partire dall'osservazione attenta degli esseri umani, degli animali, delle piante, dei minerali, della totalità della natura. I *vaydia*, i medici ayurvedici annotavano di volta in volta i rimedi e le cure da applicare a ogni tipo di malattia. Compilarono un inventario il più possibile esaustivo di tutte le malattie e delle problematiche dell'esistenza, trovando cure efficaci per ognuna di esse. L'Ayurveda è dunque un medoto di guarigione elaborato e complesso, che si basa su un'immensa conoscenza dei sistemi vibrazionali ed energetici dell'essere umano, su una pratica millenaria in ambito erboristico e su una spiritualità elevata. Numerose ricerche e studi scientifici hanno ormai confermato e in parte spiegato l'efficacia dell'Ayurveda, che non è solo un sistema per stabilire un equilibrio benefico tra corpo e mente, ma è soprattutto un'arte di vivere.

E' stato Maharishi (letteralmente "grande veggente") Mahesh Yogi, a cui furono trasmesse le tradizioni vediche dell'India antica, a fondare negli anni 1980 il Programma di Meditazione Trascendentale e a introdurre la scienza ayurvedica nel mondo occidentale. La popolarità della medicina ayurvedica si è in seguito diffusa grazie all'opera del medico indiano Deepak Chopra, autore di numerosi best-sellers sull'argomento.
Per l'Ayurveda ogni essere vivente (microcosmo) è collegato all'Universo e alla Natura (macrocosmo). L'interazione armonica tra gli elementi del macrocosmo con quelli del microcosmo è il presupposto di una vita sana. Lo scopo finale dell'Ayurveda è il benessere totale e naturale, frutto dell'armonia tra corpo e mente, e tra l'uomo e il suo ambiente. Per raggiungere questo fine l'Aurveda mira a creare un corretto equilibrio tra alimentazione e dieta, yoga, meditazione, massaggi e un miglioramento della qualità di vita.

I testi vedici

Secondo la mitologia indiana Brahman, l'Essere assoluto e senza attributi, si manifesta nella Trimurti (letteralmente "che ha tre forme") rappresentata dalle tre divinità di Brahma, Vishnu e Shiva, rispettivi simboli della creazione, della conservazione e della distruzione. Brahma è l'incarnazione dei desideri che permettono al mondo di manifestarsi. Vishnu è l'incarnazione della bontà e della compassione che assicurano il mantenimento del mondo. Shiva è l'incarnazione delle caratteristiche di oscurità e di collera che causano la distruzione del mondo. La leggenda narra che Brahma diede a Indra, dio del firmamento, il dono dell'Ayurveda, e Indra lo trasmise agli esseri umani, che se lo tramandarono di generazione in generazione.

I testi sacri dell'India sono i quattro *Veda*, che costituiscono la rivelazione, perché secondo la tradizione indù furono redatti dai rishi in seguito a una rivelazione divina ottenuta in stati di profonda meditazione. Sono il fondamento più autorevole dell' induismo, e affrontano argomenti inerenti la salute, l'astrologia, la spiritualità, la poesia, l'etica, etc. Le *Upanishad* costituiscono l'ultima parte dei Veda ed esprimono l'apice della spiritualità indiana.
L'Ayurveda è un trattato di medicina che venne annesso solo in epoca tarda all'*Atharvaveda*, il Veda dedicato alla "scienza delle formule magiche". Viene considerata "il quinto Veda".
Tra gli scritti fondamentali dell'Ayurveda si distingue la *Carakasamhita*, una raccolta redatta da uno dei fondatori dell'Ayurveda, il medico Caraka che visse durante il primo secolo, e tratta di come mantenere la salute e prevenire la malattia. Secondo Caraka la causa principale della malattia risiede nella perdita di fede nel divino. Un' altra opera significativa è la *Susrutasamhita*, posteriore di circa un secolo, attribuita a Susruta, che dedica molto spazio alla tecnica del massaggio e indica con precisione i punti marma (i punti vitali del corpo, in seguito ripresi dall'agopuntura cinese).
Il terzo testo di riferimento è l'*Ashtanga Hridayamsamhita*.

"Colui i cui Dosha sono in equilibrio, la cui digestione è buona, i cui tessuti sono normali, le cui funzioni escretorie sono regolari, il cui spirito, mente e sensi rimangono pieni di beatitudine, è un uomo sano" (citazione dal *Susrutasamhit*a)

1.2 La teoria dei cinque elementi

Secondo l'Ayurveda, l'universo è costituito da cinque elementi o sostanze, che entrano a far parte della costituzione di tutti i corpi di materia. Sono presenti in ogni cellula dell'organismo umano ma anche nelle piante, negli animali, negli alimenti, nelle condizioni atmosferiche, nelle ore del giorno e nelle stagioni. Come l'Universo - il macrocosmo - anche l'essere umano - il microcosmo - è costituito da cinque elementi chiamati "principi vitali".

Sono la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e lo spazio (o etere):

1. Terra (*Prithvi*) - rappresenta la massa. È pesante, solida, lenta, ruvida, chiara. Stimola la crescita.
2. Acqua (*Apa* o *Jala*) - rappresenta la coesione. È liquida, fredda, lenta, morbida, mucosa. E' umidificante, dissolvente.
3. Fuoco (*Agni*) - È l'energia, la trasformazione. Produce calore, è stimolante.
4. Aria (*Vayu*) - rappresenta il movimento. È sottile, penetrante, leggera. Stimola il movimento e l'azione.
5. Etere (*Akasha*) - È lo spazio. Leggero, sottile, liscio, morbido. Produce leggerezza.

In particolare, nell'essere umano:

1. Prithvi : L'elemento terra è solido e conferisce al corpo la sua struttura: le ossa, i tessuti, i muscoli, la pelle.
2. Jala : L'elemento acqua è fluido e rappresenta tutti i liquidi corporei: il sangue, le secrezioni ghiandolari, la linfa, i liquidi della digestione, lo sperma e l'urina.
3. Agni : L'elemento fuoco è in relazione con il calore e la trasformazione e governa la regolazione termica.
4. Vayu : L'elemento aria è associato al vento, al movimento ed è in relazione con la respirazione, che ossigena il corpo.

5. Akasha : L'elemento spazio è la manifestazione delle cavità (la bocca, il naso), degli spazi intracellulari, del tratto gastro-intestinale.

Per gli antichi la materia era dunque costituita, in proporzioni variabili, da una certa quantità dei cinque elementi. Inoltre, gli elementi non sono fissi, ma si trasformano gli uni negli altri e influenzano la nostra natura e la nostra costituzione. Dalla diversa combinazione dei 5 elementi si formano i 3 Dosha o i tre umori: le bioenergie Vata (etere + aria), Pitta (fuoco + acqua) e Kapha (terra + acqua).

1.3 I tre Dosha: Vata Pitta Kapha

Il concetto dei *Dosha* è fondamentale per comprendere le pratiche salutistiche dell'Ayurveda. La salute dipende infatti dall'equilibrio di tali energie.

1. Il dosha Vata controlla il principio del movimento e dell'attivazione;
2. Pitta controlla il principio della trasformazione e della produzione di energia e calore;
3. Kapha rappresenta il principio della coesione e della struttura.
4.

Nell'essere umano, Vata è legato al sistema nervoso e al cervello, Pitta al metabolismo e alla digestione, Kapha allo scheletro e alle ossa.

In tutte le cellule dell'organismo umano sono presenti questi tre principi:

1. Vata permette la respirazione, la circolazione sanguigna e gli impulsi nervosi;
2. Pitta trasmorma il cibo, l'acqua e l'aria;
3. Kapha serve alla costituzione di ossa, muscoli, tendini e del tessuto adiposo.

Questi tre dosha sono costantemente in interazione e le loro qualità si ritrovano ovunque nella creazione. Sono presenti nell'essere umano, sia nella sua costituzione fisiologica sia in quella psicologica.

Le diverse combinazioni dei dosha nell'individuo danno vita a più tipologie di costituzioni psico-fisiche, la cui determinazione ha un ruolo importante. Ogni individuo eredita i 3 dosha in proporzioni diverse, cosa che lo rende "unico".

Il disequilibrio dei dosha (inteso come insufficienza o eccesso) causa problematiche più o meno gravi che possono manifestarsi sotto forma di malattia. La medicina ayurvedica si propone di equilibrare queste tre energie, in funzione della specifica costituzione del paziente. Le pratiche di riequilibrio dei dosha squilibrati sono chiamate "pacificazione dei dosha".

Scopo dell'Ayurveda è insegnare l'autoconoscenza e responsabilizzare l'individuo a vivere in armonia con la propria natura. Come? Mantenendo i tre 3 dosha in equilibrio, per vivere meglio, più a lungo, più sani.

Per l'Ayurveda prevenire è davvero meglio che curare.

1.4 Prakriti, Vikriti e Swasta

Tutti abbiamo presenti in noi i tre dosha in misura variabile. Ogni persona riceve dalla nascita la sua particolare ***Prakriti***, termine sancrito che significa natura, materia, "creazione iniziale". La prakriti è l'insieme delle tendenze innate e della specifica fisiologia con cui l'individuo nasce e che non muterà nel corso della vita. Ad esempio, dire di avere una prakriti Vata equivale a dire di essere un biotipo Vata.

Prakriti è la costituzione originaria, così come siamo alla nascita, prima che le deviazioni ci modifichino. L'individuo si può allontanare dalla sua prakriti originaria, se conduce uno stile di vita non idoneo alla propria natura, se accumula tossine mentali e fisiche che non riescono a essere evacuate dal sistema, se non ascolta il suo corpo e le sue esigenze (abitudini di vita sbagliate come cattiva alimentazione, sonno insufficiente, tensioni, stress, abuso di alcool, tabacco, medicinali….). Ha però la possibilità di cambiare rotta e di prendere le misure necessarie per il ripristino del benessere. Se non lo fa, a lungo andare si manifesta un senso di malessere generale e squilibri tali da fare insorgere una malattia vera e propria.

Lo squilibrio dei dosha è un chiaro segnale che la mente e il corpo non sono coordinati come dovrebbero. Conoscere a quale tipologia si appartiene è fondamentale per mantenersi in salute e serve a scegliere, in base alla propria specifica costituzione, il

giusto approcio alla prevenzione delle malattie a cui si è predisposti. Risanare i dosha o mantenerli in un equilibrio dinamico signfica rispettare la propria natura originaria e aprirsi la strada alla salute perfetta.

Vikriti in sanscrito significa “deviazione dalla natura”. Le influenze quotidiane della vita quali cibo, esercizio fisico, pensieri ed emozioni, sonno, rumori, etc, influenzano i dosha positivamente o negativamente. In caso di cattive abitudini e di tensioni fisiche e mentali protratte, i dosha si sbilanciano e se non vi è un’accurata diagnosi e un opportuno intervento di riequilibro energetico, possono, a lungo andare, essere fonte di malattia.

Swasta (da *svasti* : felicità, prosperità) è il termine con cui l'Ayurveda definisce lo stato di salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma soprattutto come condizione in cui gli elementi sono in equilibrio tra loro, la digestione e le escrezioni funzionano regolarmente, la mente e i sensi sono liberi e chiari, e prevale un atteggiamento ottimistico per la vita.

Swasta deriva dalla stabilità in se stessi (essere equilibrati, essere centrati), uno stato che va oltre l‘assenza di valori anomali emersi dalle analisi di laboratorio.

La nostra costituzione psico-fisica attuale è Vikriti. Se Vikriti, che corrisponde alla deviazione dalla nostra natura originaria, coincide con Pakriti (ovvero la tipologia a cui appartenete fin dalla nascita) possiamo considerarci sani. In caso contrario, il rapporto originario tra i tre dosha è stato modificato e l'emergere della malattia ne è favorito. Per essere in equilibrio non bisogna bilanciare in parti uguali i dosha, ma va piuttosto ripristinato l'equilibrio originario che abbiamo ricevuto alla nascita. L'Ayurveda ci aiuta a ritornare a essere come natura ci ha fatto, si propone di liberarci dalle tossine fisiche e mentali per farci “tornare a essere noi stessi”, un po’ più autentici e consapevoli. La salute deriva dall'equilibrio dei 3 dosha e dalle regole di vita seguenti:

- Purificazione e igiene attraverso attività giornaliere e stagionali
- Dieta in base alla costituzione individuale
- Massaggi agli oli medicinali e a secco
- Assunzione di preparati fitoterapici (erbe, spezie, *rasayana* ayurvedici)
- Pratiche per il benessere psicofisico: yoga e meditazione.

1.5 La funzione dei tre Dosha e le loro qualità

Vata nasce dalla combinazione degli elementi aria (Vaju) e spazio (Akasha). È il principio del movimento. La più importante funzione di Vata è il controllo del sistema nervoso centrale e al coordinamento delle facoltà di senso, ma presiede anche alle funzioni del sistema respiratorio e circolatorio, dell'apparato della locomozione e degli organi escretori.
Le sua qualità fondamentali sono: ruvidità (Khara), leggerezza (Laghu), sottigliezza (Sukshma), freddezza (Sita), mobilità (Sara), secchezza (Ruksha).
Vata domina gli altri due dosha e in questo senso è chiamato "il re" dei dosha. Se Vata è equilibrato, molto probabilmente lo saranno automaticamente anche gli altri due dosha e per tale motivo è essenziale mantenere in equilibrio Vata.
Le caratteristiche del tipo Vata sono: costituzione leggera, velocità e imprevedibilità, sonno leggero con tendenza all'insonnia, avversione al freddo, tendenza all'ansia e alla stitichezza. La persona Vata è asciutta ed esile, ha la muscolatura poco sviluppata, la pelle secca e spesso rugosa, la carnagione scura. Il suo senso dominante è l'udito, seguito dal tatto. È molto dinamica, avventurosa, attiva, sempre in movimento, ma la sua vitalità si esaurisce in tempi brevi. Tratti psicologici: immaginazione, sensibilità, spontaneità, apertura mentale, allegria, creatività.
Quando Vata è squilibrato può essere disturbato da irrequietezza, insonnia, ansia, dolore cronico, pelle secca, sindrome premestruale, crampi, tremori, artrite, pressione alta, iperattività, comportamenti incoerenti, spreco di energia, esaurimento psico-fisico.
Per equilibrarsi ha bisogno di tranquillità, di riposo e di regolarizzare tutte le sue attività. I consigli della tradizione ayurvedica sono: massaggio *abhyanga* con oli adatti a Vata o olio di sesamo, meditazione, una dieta pacificante Vata, tisane calde o té allo zenzero, esporsi alla luce del sole, evitare sostanze stimolanti come caffé e nicotina.

Pitta nasce dalla combinazione degli elementi fuoco (Tejas) e acqua (Jala). È il principio del metabolismo, che controlla le funzioni digestive e metaboliche attraverso il meccanismo della regolazione ormonale.
Le sua qualità fondamentali sono: calore (Ushna), acutezza (Tikshna), sapore piccante (Katu), liquidità (Drava), cattivo odore (Durgandha), leggera untuosità (Sasneha), gusto acido (Amla).

Le caratteristiche del tipo Pitta sono: costituzione media, intelletto acuto, incarnato chiaro, pelle umida e lentigginosa, capelli chiari (biondi o rossi), avversione al caldo e al sole, intraprendenza, coraggio, fiducia, veemenza, impazienza. Il suo senso dominante è la vista. La persona Pitta ha una personalità intollerante, sanguigna, conflittuale, facilmente irritabile, emotiva. È una "buona forchetta". Ama la cultura, le belle cose, ha un'intelligenza brillante con un'ottima capacità di pensiero logico; è ambiziosa, ha buona memoria e riesce a concentrarsi a lungo.
Sintomi dello squilibrio di Pitta sono un indebolimento della capacità digestiva, bruciore di stomaco, ulcere, febbre, eruzioni cutanee, acne e infiammazioni alla pelle, difetti della vista, collera, sarcasmo.
Per equilibrarsi, Pitta ha bisogno di moderazione, deve evitare gli eccessi e i vizi. I consigli della tradizione ayurvedica sono: massaggio *abhyanga* con oli adatti a Pitta o con olio di cocco, meditazione, tisane rinfrescanti, una dieta pacificante Pitta, evitare gli alcolici, evitare di accaldarsi e di esporsi a lungo al sole, assaporare la bellezza della natura, ridere.

Kapha nasce dalla combinazione degli elementi acqua e terra. È responsabile della struttura (ossa, muscoli, tendini, grasso), preserva l'integrità dei tessuti dell'organismo mediante il controllo delle difese immunitarie, governa l'equilibrio dei fluidi a livello cellulare e dei tessuti, promuove la crescita bilanciata del corpo.
Le sue qualità fondamentali sono: pesantezza (Guru), freddezza (Sita), morbidezza (Mridu), lentezza (Manda), untuosità (Snigdha), stabilità (Sthira), dolcezza (Madhura). Le caratteristiche del tipo Kapha sono: corporatura robusta, sonno profondo e prolungato, digestione lenta, tendenza a ingrassare e all'obesità, carnagione liscia e chiara, rilassatezza, lentezza, avversione ai climi umidi, temperamento affettuoso, calmo e pacifico, pronto al perdono, buona resistenza fisica. I suoi sensi dominanti sono il gusto e l'odorato. Ha un carattere tranquillo, umore stabile, flemmatico, calmo, tollerante; è riservato e ha poche ma buone amicizie. Ha un'intelligenza lenta, è molto paziente, generoso, sincero e si arrabbia raramente. Ha una memoria a lungo termine e la capacità di concentrarsi profondamente. Ama dormire a lungo e non ama molto i cambiamenti nella sua routine.

Se Kapha è squilibrato l'individuo diventa pigro, indolente, ottuso, depresso e soffre spesso di bronchiti, sinusiti, asma, ritenzione dei liquidi, dolori articolari, diabete, letargia. Per equilibrarsi, Kapha ha bisogno di evitare le situazioni stagnanti e la sedentarietà. I consigli della tradizione ayurvedica sono: esercizio fisico regolare, meditazione, seguire una dieta pacificante Kapha, ridurre i dolci, sauna (svedana), massaggio *Garshan* anticellulite, pulizia dei seni frontali (*netilota*).

I tre dosha sono presenti in ogni cellula, ma sono situati anche in alcuni organi del corpo, chiamate le sedi dei dosha:

- La sede principale di Vata è il colon e in generale la regione del corpo situata sotto l'ombelico.
- La sede principale di Pitta è l'intestino tenue.
- La sede principale di Kapha sono lo stomaco e il torace.

VATA	PITTA	KAPHA
Colon *	Intestino tenue*	Stomaco e torace*
Cervello	Fegato	Polmoni
Coscie	Milza	Pericardio
Ossa	Cistifellea	Triplice riscaldatore
Rene	Rene	- - -
Vescica	Cuore	Vescica
Pancreas	Pancreas	Pancreas
- - -	Utero	Testicoli

* Sedi originarie dei dosha

Quando uno dei dosha va fuori equilibrio, i primi sintomi di solito si manifestano nella sua sede.

I tre dosha sono anche sintonizzati con dei sensi precisi:

- Vata: udito e tatto.
- Pitta: vista.
- Kapha: odorato e gusto.

È per questo, per esempio, che le tipologie Pitta non sopportano la luce troppo forte e hanno come senso dominante la vista, mentre i tipi Vata non sopportano le cacofonie e i rumori forti e sono estremamente sensibili al tatto e, infine, i tipi Kapha amano mangiare di gusto e assaporare ogni sapore e aroma.

1.6 Scoprire il proprio Dosha donimante

Secondo la predominanza di uno, due o tutti e tre i dosha, sono possibili diversi tipi di costituzione: doshica, bi-doshica, tri-doshica : Vata (puro) , Pitta (puro), Kapha (puro), Vata – Pitta, Vata- Kapha, Pitta- Vata, Pitta – Kapha, Kapha – Pitta, Kapha- Vata, Vata – Pitta – Kapha (raro).

Scoprire le proprie caratteristiche biologiche e psicologiche significa scoprire il proprio dosha dominante e di conseguenza trovare i diversi metodi per riequilibrarlo attraverso l'alimentazione, le attività e i rimedi naturali che corrispondono meglio alle personali necessità. Lo scopo preventivo della medicina ayurvedica è di individuare i germi della malattia prima che i sintomi siano manifesti e di procedere al loro risanamento.

Tabella dei Dosha

DOSHA	ELEMENTO	PRINCIPIO	QUALITA	SEDE	CONTROLLA	SENSI
Vata	aria+spazio	movimento	secco, freddo, amaro	colon	sistema nervoso	udito e tatto
Pitta	fuoco+acqua	metabolismo	caldo, maleodorante, acido	intestino tenue	digestione, temperatura corporea	vista
Kapha	acqua+terra	struttura	freddo, umido, dolce	torace	struttura e liquidi nel corpo	gusto e odorato

Test per scoprire il/i dosha dominante/i:

Per una diagnosi corretta, normalmente è necessaria la visita di un medico esperto in Ayurveda, ma esiste un semplice test che può fornire di primo acchito un'indicazione

generale per determinare la propria costituzione ayurvedica sulla base di caratteristiche fisiche e mentali.

Questo test è solo una guida e non un'accurata diagnosi.

Contrassegna nelle caselle la caratteristica che ti si addice di più.

Addiziona il numero di caselle per ogni dosha. Quello col numero più alto è probabilmente il tuo dosha predominante e il successivo numero più alto è il tuo secondo dosha dominante.

Caratteristiche	**VATA**		**PITTA**		**KAPHA**	
Capelli	Secchi, castani, radi		Delicati, rossi, biondi, ingrigiscono prematuramente		Scuri, grassi, folti	
Corporatura	Sottile		Media		Robusta	
Denti	Irregolari		Giallastri		Bianchi, forti	
Occhi	Piccoli, castani o neri		Vivaci, penetranti, verdi, grigi,		Grandi, luminosi, azzurri, ciglia folte	
Pelle	Secca, rugosa		Rosea, morbida, con nei e lentiggini		Grassa, umida, liscia	
Sete	Variabile		Eccessiva		Insufficiente	
Gusto preferito	Dolce, acido, salato		Dolce, amaro, astringente		Piccante, amaro, astringente	
Feci	Secche, dure, costipazione		Molli, abbondanti		Evacuazione lenta, feci consistenti	
Attività	Veloce		Mediamente veloce		Lento	
Attività mentale	Rapida, immaginativa, costante		Acuta, perfezionista		Calma, tranquilla, stabile	
Sogni	Movimenti, volare, correre, saltare		Violenti, con rabbia		Acqua, fiumi, laghi, oceani, romantici	
Fede	Incostante		Fanatica		Ferma	
Memoria	Buona memoria a breve termine		Buona memoria generale		Buona memoria a lungo termine	
Clima	Avversione al freddo		Avversione al caldo		Avversione all'umidità	
Sonno	Leggero, corta durata		Profondo, media durata		Profondo, lunga durata	
Stress	Ansioso, agitato, iper-attivo		Irritabile, critico, aggressivo		Taciturno, poco stressato	
Amicizia	Cambia facilmente		Interessi comuni		Lunga, sincera	
Elocuzione	Rapida		Viva e trascinante		Lenta, monotona	
Rapporto col denaro	Spende il denaro facilmente e in fretta		Spende molto, tentato dal lusso		Economo, spende in cibo	

Cibo e bevande	Preferibilmente caldo		Preferibilmente freddo		Preferibilmente secche e caldo	
Peso	Piuttosto magro, non ingrassa		Medio, moderato		Piuttosto pesante, ingrassa facilmente	
Appetito	Irregolare		Buono, vorace		Salta i pasti, moderato	
Passo	Rapido		Determinato, medio		Lento, tranquillo	
Difetti	Angoscia		Irritabilità		Depressione	
Umore	Mutevole, instabile		Intenso, cambia lentamente		Stabile	
	Totale Vata		**Totale Pitta**		**Totale Kapha**	

Test per determinare la natura psicofisica

La comprensione della nostra *Prakriti* (natura) ci permette di determinare il *Dosha* (biotipo) dominante e quindi di intervenire adeguatamente per il suo riequilibrio, in caso di disturbi. Ognuno di noi possiede tutti e tre i dosha, ma in proporzioni diverse e uniche. Alcune persone sono dominate da un solo umore e vengono chiamate puro Vata, puro Pitta e puro Kapha. I tipi misti si presentano quando due o più umori si trovano in proporzioni simili. Esistono tre tipi doppi nella forma di Vata/Pitta (aria/fuoco), Vata/Kapha (aria/acqua), Pitta/Kapha (fuoco/acqua), Pitta/Vata (fuoco/aria), Kapha/Vata (acqua/ aria) e Kapha/Pitta (acqua/fuoco). Esiste anche un tipo in cui tutti e tre gli umori sono uguali, il tipo VPK, (tridoshico), ma è molto raro. Il seguente questionario è diviso in tre sessioni. Le prime 20 domande si concentrano sul dosha Vata, il secondo gruppo di domande riguarda il dosha Pitta e le ultime 20 il dosha Kapha. Leggetele e contrassegnate le risposte marcando da 0 a 6

- 0= no, raramente
- 3= qualche volta
- 6= si, spesso

Alla fine della sessione calcolate il valore totale di Vata, Pitta, Kapha, determinando in tal modo il vostro dosha dominane.

Sessione Vata

1 Eseguo le attività molto velocemente 0123456

2 Memorizzo molto bene e ricordo molto bene 0123456

3	Sono entusiasta e vivace per natura	0123456
4	Il mio corpo è magro e faccio fatica a ingrassare	0123456
5	Imparo le cose velocemente	0123456
6	La mia andatura è leggera e veloce	0123456
7	Mi risulta difficile prendere delle decisioni	0123456
8	Tendo facilmente a essere costipato e ad avere gas	0123456
9	Tendo ad avere le mani e i piedi freddi	0123456
10	Mi preoccupo e divento ansioso facilmente	0123456
11	Il freddo mi dà molto fastidio	0123456
12	Parlo velocemente	0123456
13	Il mio umore cambia facilmente e sono emotivo per natura	0123456
14	Ho difficoltà nell'addormentarmi e ho il sonno leggero	0123456
15	La mia pelle tende a essere molto secca, specialmente in inverno	0123456
16	I miei movimenti tendono a essere veloci e sono molto attivo. Consumo in fretta la mia energia	0123456
17	La mia mente è attiva, a volte frenetica e proiettata nel futuro	0123456
18	Sono impaziente e molto dinamico	0123456
19	Tendo alla sregolatezza nell'alimentazione e nel sonno	0123456
20	Imparo in fretta ma dimentico con la stessa rapidità	0123456

Totale Vata **...**

Sessione Pitta

1	Mi considero molto efficiente	0123456
2	Nelle mie attività tendo a essere estremamente preciso e ordinato	0123456
3	Ho una mente acuta, sono loquace e tendo a imporre agli altri le mie idee	0123456
4	Mi stanco facilmente e mi sento a disagio più della media quando mi trovo in ambienti caldi	0123456
5	Tendo a sudare facilmente	0123456
6	Anche se a volte non lo faccio vedere, tendo ad arrabbiarmi facilmente	0123456
7	Se salto un pasto mi sento a disagio	0123456
8	I miei capelli tendono ad essere:	0123456

	Grigi e con calvizie	
	Sottili, fini e dritti	
	Biondi, rossi o color castano	
9	Ho un forte appetito e se voglio posso mangiare grandi quantità di cibo	0123456
10	In tanti mi considerano testardo e ostinato	0123456
11	Sono regolare in bagno	0123456
12	Sono eccessivo e passo spesso da un estremo all'altro	0123456
13	Tendo a essere un perfezionista sui dettagli	0123456
14	Mi arrabbio facilmente eltrettanto facilmente mi passa	0123456
15	Mi piacciono i cibi freddi come il gelato e anche le bibite fresche o con il ghiaccio	0123456
16	Tendo a sentire la temperatura di una stanza più calda che fredda	0123456
17	Non mi piacciono i cibi troppo caldi e speziati	0123456
18	Ho la pelle chiara, delicata, spesso arrossata o infiammata	0123456
19	Mi piacciono i cambiamenti e quando voglio qualcosa sono molto determinato nei miei sforzi per raggiungerlo	0123456
20	Tendo a essere critico con gli altri e anche con me stesso	0123456

Totale Pitta **...**

Sessione Kapha

1	La mia tendenza naturale è fare le cose con un'attitudine calma e rilassata	0123456
2	Prendo peso con più facilità della maggior parte delle persone e lo perdo a fatica	0123456
3	Ho una predisposizione flemmatica e difficilmente mi scompongo	0123456
4	Posso saltare i pasti senza particolare sensazione di sconforto	0123456
5	Tendo ad avere eccesso di muco, congestione cronica, asma o problemi di sinusite	0123456
6	Devo dormire almeno otto ore per sentirmi in forma il giorno dopo	0123456

7	Dormo molto profondamente	0123456
8	Non riesco a imparare velocemente le cose come alcune persone, ma una volta imparate tendo a non dimenticarle e a ricordarle molto bene	0123456
9	Sono tollerante per natura e non mi arrabbio facilmente	0123456
10	Tendo a diventare robusto, sovrappeso, immagazzino grasso facilmente	0123456
11	Il clima freddo e umido mi infastidisce	0123456
12	I mie capelli sono grossi, scuri e pesanti	0123456
13	Ho una pelle soffice, liscia, chiara	0123456
14	Ho una struttura fisica robusta e solida	0123456
15	Sereno e dolce sono parole che mi descrivono molto bene	0123456
16	Ho una digestione lenta, che mi fa sentire pesante dopo aver mangiato	0123456
17	Ho una buona resistenza fisica e un buon livello d'energia	0123456
18	Generalmente cammino con un'andatura lenta e misurata	0123456
19	Ho la tendenza a dormire troppo e a svegliarmi lentamente. Carburo con difficoltà quando mi alzo	0123456
20	Mangio lentamente e nelle mie azioni sono metodico e tranquillo	0123456

Totale Kapha **...**

La cura personalizzata

L'approccio ayurvedico è personalizzato e consiste nel:

1. determinare la costituzione individuale (il dosha o la prakriti)
2. comprendere le cause basilari della malattia o del disturbo (vikriti)
3. applicare dei rimedi per riportare in equilibrio gli elementi che hanno causato la malattia, senza acutizzare il disequilibrio della costituzione individuale (dosha).

L'Ayurveda è l'unica scienza olistica che si prende cura di tutto il processo di guarigione. L'approcio personalizzato rende mirata e efficace la terapia che è "dolce", non violenta (concetto di *ahisma*, letter. "in-nocenza", che equivale al rispetto dell'integrità fisica di ogni essere vivente).

Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE VIBRAZIONALE

Docente: D.ssa Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

LEZIONE 1:	**INTRODUZIONE**
LEZIONE 2:	**L'EMPATIA**
LEZIONE 3:	**LA COMUNICAZIONE MULTIDIMENSIONALE**
LEZIONE 4:	**LO SPECCHIO**
LEZIONE 5:	**IL CENTRO DI COSCIENZA**
LEZIONE 6:	**LASCIARE ANDARE**
LEZIONE 7:	**UNA NUOVA COMUNICAZIONE**
LEZIONE 8:	**IL CENTRO DI COSCIENZA ESPANSO**
LEZIONE 9:	**CONDIVIDERE**

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Un corso di comunicazione Vibrazionale on line?!?

Quando il Direttore di Erba Sacra Sebastiano Arena mi ha proposto di scrivere un corso on line di Comunicazione Vibrazionale mi sono subito detta “Non è possibile! I miei corsi di Comunicazione Vibrazionale sono tutti esperienziali! Come posso trasferire sulla carta uno sguardo, un contatto, un’esperienza provata sulla propria pelle durante un esercizio in aula? No, questa volta devo proprio dirgli di no!”
Ma poi quella mia voce interiore che sussulta di fronte ai miei “No” mi ha provocato, come sempre, mostrandomi un paradosso: se avessi detto di no ad un corso di Comunicazione Vibrazionale on line avrei incasellato il concetto di Comunicazione in un vecchio modello. E come posso accettare di rimanere ancorata a vecchi modelli, proprio io che vado raccontando a destra e a sinistra che stiamo entrando nel Mondo Nuovo come Donne e Uomini Nuovi?

Proprio mentre scrivo queste parole guardo sorridendo la mia casella di posta: in poco più di un mese ho trovato seicento amici in un notissimo social network, diffuso da un paio d’anni in tutto il mondo, nato da uno studente universitario che ha avuto la geniale idea di collegare tra loro gli iscritti alla Università di Harvard. Nel giro di due mesi questa rete si diffuse al MIT, all’Università di Boston e poi a tante altre università, alle scuole, alle grandi aziende. Una vera e propria rete sociale alla quale si accede per inviti: avevo detto di no per un po’ di volte ma poi un giorno mi sono detta “Perché no?”. Ho scritto “guardo sorridendo la mia casella di posta” perché ricordo che in nemmeno un’ora dal mio “si” iniziale il numero di miei amici in questo network era già cresciuto in modo esponenziale. Era bastato questo mio “si” per farmi raggiungere da un numero spropositato di amici che non vedevo né sentivo da tempo.

Ma cosa ha a che vedere la mia esperienza su Facebook, con un corso di Comunicazione Vibrazionale on line? Certamente molto più di quanto possa sembrare a prima vista, perché la Comunicazione non si ferma di fronte alle barriere dello Spazio e del Tempo, nemmeno quella più profonda. Agli inizi degli anni novanta il mio bisogno di comunicare e di stringere relazioni sempre più intense e vere mi aveva fatto guardare con occhio

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

diffidente Internet: ricordo che allora mio marito navigava con facilità e chattava nei primi diffusi mondi virtuali. Io lo osservavo con aria di superiorità e mi chiedevo come potesse stabilire dei contatti con persone che non aveva mai visto prima. Mi sembrava riduttivo, quasi un insulto al mio ossessivo desiderio di fusione con il mondo intorno a me.

Poi mi sono innamorata anche io di Internet e ho capito quanto, invece, quella tastiera e quello schermo avrebbero potuto fare miracoli: si trattava di una scommessa e oggi credo di averla vinta. Non è vero che comunicare a distanza renda meno intenso e meno profondo il contatto, se si ammette che un vero contatto nasca quando il rapporto è tra Sé e Sé e non soltanto tra due Personalità.
Forse la chiave sta proprio in questo social network, rappresentativo del Mondo Nuovo perché, a differenza di Second Life dove ci si nasconde dietro ad alter ego, Facebook ci mostra al mondo per quello che siamo. Ed inoltre crea una Rete nella quale "gli amici dei miei amici sono i miei amici".
Ecco perché ho accettato la sfida: il mio corso di Comunicazione Vibrazionale può essere seguito e vissuto in prima persona anche on line, perché il suo obiettivo è ricordare a ciascuno di noi come comunicare ai livelli interiori profondi, in modo da riconoscere i fili sottili che ci collegano l'uno con l'altro.

Il team dell'Umanità e la Centesima Scimmia

"*L'era del singolo salvatore è finita. C'è bisogno di un'azione comune, di una creazione collettiva, di un gran numero di umani, almeno il 5% che si assumano il compito di causare i cambiamenti, qui ed ora....(….)..La soluzione (il segreto, la chiave del mistero) è vedersi "una parte indissolubile" della Totalità, detta Dio, invece che "a parte"di TUTTO*" Queste parole sono tratte da "L'Uno detto Dio", edite da Macro Edizioni e scritte da Vittorio Marchi, grande uomo che ha saputo unire nella sua ricerca Scienza e Spirito, con una travolgente capacità di coinvolgere e di raggiungere empaticamente il cuore e l'anima di chi lo legge o lo ascolta. Ho la fortuna di conoscere personalmente questa grande anima e ogni volta che lo incontro ho la sensazione di fare passi avanti nella mia evoluzione. L'ho invitato più volte ai Convegni che organizzo all'ISPA di Milano con Dede Riva e Roberta Piliego, ma è subito nata tra noi un'intesa che va al di là dell'incontro casuale o di lavoro. Un incontro

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

d'anime. *"La vita non è una partita da giocare a squadre contrapposte. E' un lavoro di squadra unico. La vita non è una lotta, come si suol dire, o una competizione. Bisogna "fluire" con essa, come un'onda in un OCEANO. Quelli che si considerano "testimoni" alla finestra, più che partecipanti all'evoluzione, c'impiegheranno più tempo. A livello collettivo, la velocità del processo dipenderà dal numero delle persone che sceglieranno consapevolmente la loro evoluzione, dalla rapidità con cui si uniranno e troveranno il modo di cercare insieme il loro "futuro". E dipenderà anche da quanto tempo impiegherà tale numero a raggiungere la massa critica o coscienza di massa. Se questa Com-unione cosciente dovesse avvenire in breve tempo, allora la massa critica potrebbe realizzarsi nel giro di qualche decennio*"

Ma che cosa è questa "Massa critica" di cui si sente parlare in continuazione?
Partiamo dalla esperienza della Centesima Scimmia, quel fenomeno osservato per la prima volta da Lyall Watson nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima: alcuni macachi, scimmie da sempre abituate a mangiare le patate prendendole dal terreno ancora incrostate di terra e di sabbia, si misero d'un tratto a lavarle prima di portarle alla bocca, scoprendo che così erano più buone. Piano piano le altre scimmie dell'isola iniziarono ad imitarli, avendoli osservati dapprima con distacco e poi con spirito di emulazione. Quando anche una centesima scimmia si aggiunse alle prime novantanove, avendo imparato da loro a mangiare le patate solo dopo averle lavate, molte altre scimmie si comportarono allo steso modo, non solo nella stessa isola ma anche in isole molto lontane, senza aver avuto alcun contatto diretto con il gruppo originario.
Esiste una soglia *quantitativa* minima, detta massa Critica, oltre la quale si ottiene un mutamento *qualitativo* e la centesima scimmia aveva determinato questa Massa Critica, aveva avuto il ruolo di mutare un comportamento in una intera specie.
Quando un determinato numero di pensieri entra in comunicazione grazie al Terzo strato Aurico si crea un corpus di conoscenza multidimensionale alla quale ciascuno di noi può attingere innalzando la propria vibrazione e quella dell'intera umanità. Ecco il senso della Rete Olistica che stiamo creando e nella quale ci stiamo riconoscendo oggi. Ecco perché ti sto proponendo questo corso di Comunicazione on line.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Donne e Uomini Nuovi in un Mondo Nuovo

E' tempo di abbandonare il vecchio sistema di credenze che ci ha condotto fin qui: la dualità, basata su polarità e opposizione. Ogni polarità porta con sé il concetto di separazione ma noi non siamo separati, Siamo Tutti Uno, siamo tutti parte della Unità dalla quale nulla è separato.
Comunicare è vivere la Compassione. Ma, attenzione, non è come comunemente si crede, il termine Compassione non è sempre molto chiaro, spesso rimanda a quell'atteggiamento paternalistico da "pat pat" sulla spalla. Ma non è di questo che parlo. Compassione è quello stato dell'essere in cui il cuore percepisce l'identità di tutte le cose.
"*In tutte le creature",* scrive il Dalai Lama in "Arte della Felicità", *vi è il seme della perfezione. E' tuttavia necessaria la Compassione per rendere fecondo quel seme intrinseco nel nostro cuore e nella nostra mente. La Compassione può essere definita come uno stato mentale non violento, non aggressivo e non intenso a nuocere. E' un atteggiamento dell'animo basato sul desiderio che gli altri siano liberi dalla sofferenza, e si associa all'impegno, alla responsabilità e al rispetto nei confronti del prossimo".*
"Compassione", scrive Silvia Mecca nella rivista Psicodinamica, "*è la forza di guardare profondamente la natura della propria sofferenza e di quella altrui e di iniziare ad agire per cambiarla"*
Ma compassione non è solo mettersi nei panni della sofferenza altrui, compassione è gioia ed è di questo che parleremo in queste lezioni.

Viviamo in un universo di forze che interagiscono tra loro, formiamo una rete di sistemi energetici che non si possono separare. Ci sono istanti, ad esempio quando meditiamo, in cui non ci percepiamo parti separate ma avvertiamo fortemente di essere l'intero. Ed allora capiamo la Compassione, e la viviamo in ognuna delle nostre cellula, nei confronti degli altri partecipando al loro sentire, cum-patendo, sentendo ciò che essi stessi sentono; ma possiamo provare anche Compassione verso noi stessi, accettando anche le nostre Ombre come parti di noi, sacra espressione dell'intero che noi siamo. O che temevamo ma che, pure, dobbiamo accettare come parte di noi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La Comunicazione Vibrazionale è l'utilizzo del linguaggio emozionale per accorgerci del cambiamento e del nostro passaggio vibrazionale, di questo nostro essere Uomini e Donne nuovi, in un Mondo Nuovo. Quello che voglio proporti in questo corso on line, e quello che avviene sempre durante i miei corsi esperienziali, è accompagnarti ad entrare in contatto con le tue modalità relazionali perché tu possa diventare consapevole di tue eventuali insicurezze o pregiudizi che possono rendere meno profonda e meno vera la tua comunicazione con gli altri. Perché tu possa trasformare tutto quello che ti rende anche goffo nel comunicare anche con te stesso, fino a farti credere che non sia possibile per te nessuna trasformazione, nessun cambiamento. Facendoti chiudere gli occhi di fronte al salto vibrazionale in atto in questo momento di grande opportunità individuale, sociale e planetaria.

Io vorrei che tu ti scoprissi, invece, disponibile a metterti in gioco, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze, a sentire emergere talenti e potenzialità, anche quelle che forse non hai ancora avuto modo di esprimere pienamente.
Io vorrei accompagnarti a cogliere l'Unità presente in ogni cosa e a sperimentare cosa avviene in te e in ogni tua relazione quando ti programmi per cercare la bellezza e la perfezione divina e riesci a vedere in ognuno la sua unità divina
Io vorrei accompagnarti ad una comunicazione a livello dell'anima, a renderti consapevole dei doni che ricevi dagli altri e di quelli che sei in grado di dare tu stesso, sperimentando sulla tua pelle e nel tuo cuore come ognuno di questi doni sia una benedizione; ed anche come gli altri siano in grado di vedere e riconoscere la tua Luce.

Ascolto profondo e Empatia

Il filo conduttore di questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale è la comprensione del senso dell'ascolto profondo e dell'empatia, in quella dimensione al di là della molteplicità, dove "io " e "tu" perdono la loro separazione e "Io sono te, tu sei me" sembra diventare la nostra natura abituale. Il contatto con alcuni istanti di coscienza pura apre ad una relazione al di là dell'ego e ad una comunicazione non più tra due Personalità ma tra un Sé ed un altro Sé. Sono attimi magici che segnano una traccia nel nostro vissuto ed

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

invitano a seguire questa traccia nella vita di tutti i giorni, facendo da apripista per una comunicazione nuova.

Tante sono le definizioni di Empatia e ti accompagnerò a sentire quale o quali risuonano maggiormente in te nella lezione dedicata a questo specifico argomento.
Se hai la tendenza a partecipare alle gioie e ai dolori di chi ti sta accanto, se riesci ad esprimere con facilità quello che ti si agita dentro, se riesci a percepire lo stato d'animo di chi è con te, se ti commuovi davanti alla sofferenza degli altri, se sei in grado di metterti "nei panni" degli altri, se ti senti spinto a fare qualcosa per aiutare una persona in difficoltà, allora sai cosa voglia dire essere empatico.

Il termine "**empatia**" deriva dall'inglese "empathy", a sua volta derivato dal tedesco Einfühlung, termine che in origine faceva riferimento al processo che avviene quando si è di fronte a qualcosa di bello, nell'arte o nella natura. La persona proietta se stessa nell'oggetto che sta contemplando e che percepisce come bello. Titchener agli inizi del '900 definì "empatia" il processo di umanizzazione degli oggetti inanimati, ma questo termine venne successivamente esteso agli esseri umani.

Chissà quante volte ti sei focalizzato sul mondo interiore di chi ti era accanto, intuendo quello che stava avvenendo ai suoi livelli interiori più profondi, percependo quello che realmente provava, anche se esternamente cercava di mandare segnali del tutto diversi. Si stava camuffando. Se sai creare quel contatto emotivo diretto con chi è con te e ti sai sintonizzare con lui, riesci anche a cogliere e a accogliere il suo punto di vista, anche se è diverso dal tuo. Empatia è Non Giudizio, ma spontaneità di condivisione. Prestando attenzione in modo nuovo alle tue sensazioni e a quelle di chi ti è di fronte, scopri che non sono né buone né cattive ma, semplicemente, "sono"e ti accompagnano al di là dello Spazio e del Tempo, in quella dimensione dove passato, presente e futuro si incontrano.

Per questo motivo una relazione empatica è una relazione che trasforma. Chissà quante volte ti sei abbandonato con fiducia ad una relazione di questo tipo, o chissà quante volte avresti voluto farlo!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Con questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale impariamo insieme come fare spazio dentro di te e a entrare in quel silenzio fondamentale per capire te stesso ma anche l'altro, sintonizzandovi sui vostri canali comuni senza bloccarvi di fronte a muri di parole che spesso diventano fortezze che separano l'uno dall'altro. Impariamo ad ac-corgerci di non essere solo questo corpo fisico, accenneremo ai corpi sottili, ai colori del nostro spirito, ti spiegherò come schermarti da quello che non vuoi lasciare entrare ma anche come aprirti per accogliere la luce del mondo in te.

Perché seguire un corso come questo?

Perché lo stai leggendo, e questo è già un buon motivo.

Il Mondo Nuovo si muove seguendo nuove piste, tra cui, ad esempio, quella della Intuizione e quella delle Coincidenze Significative. Il verbo "intuire" ha una radice greca interessante, en theos, entrare nel dio, in quella parte divina che è in te, che tu sei. Ma anche una radice latina dal verbo "interi", formato da "In", dentro, e "tueri, "guardare". Guardare dentro, allora e contattare la nostra parte divina, la nostra parte di luce, quella che sa perché siamo qui e che cosa ci serve per stare bene. Stiamo imparando a seguire la nostra Intuizione per scegliere e non più soltanto la nostra mente che analizza, confronta, collega ma spesso, troppo spesso, ci porta lontani da noi stessi e ci relega in spazi fuori di noi. Nel nostro Personaggio, nella nostra maschera, nel nostro ruolo.
Quanto alle Coincidenze Significative, riporto qui per te una intervista che ho fatto a James Redfield a Milano. Forse dopo averla letta avrai qualche illuminazione improvvisa.
Al tavolo della Conferenza Stampa, seduta di fronte a lui lo guardo mentre legge con attenzione il "Manifesto Progetto Creatività. Via Femminile alla Trasformazione": dopo aver tenuto un seminario all'Hotel Michelangelo, James Redfield ha l'aria stanca ma non delude chi vuole ancora approfittare della sua presenza a Milano. L'autore che con la sua "Profezia di Celestino" ha ribaltato la visione del mondo, è pronto a rispondere ad altre domande, ma vuole mettere anche lui una firma al Manifesto. "*Where must I sign?"*, mi chiede e poi, sulla copia del Manifesto che è ora all'ISPA come un piacevole dono, scrive

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"*When the heart is open Creativity flows. I love this Project. Quando il cuore é aperto la Creatività fluisce. Io amo questo Progetto. James Redfield"*

Affiancato dalla moglie Salle ha ripercorso con un numeroso pubblico le tappe della sua Profezia, sottolineandone quei passaggi che ormai sono penetrati nel nostro sentire grazie al notevole successo di quel libro cui, in questi anni, tutti gli autori di ricerca interiore si sono ispirati.

E pensare che ha dovuto stampare questo bestseller a sue spese; ben trenta case editrici l'hanno rifiutato dicendo che i tempi non erano maturi. E' stata la moglie Salle a girare per gli Stati Uniti dando in deposito ad ogni librario 15 copie della Profezia auotoprodotta e regalandone ad ognuno una copia autografata con la preghiera di leggerla prima di venderla. E' stato un passaparola incredibile che, in quattro mesi, ha portato alla vendita di centomila copie.

"*Sono felice quando i lettori mi scrivono "Caro James, la profezia mi piace perché è quasi come se questo libro l'avessi scritto io*"

Con queste semplici parole Redfield inizia a parlare del risveglio che sta avvenendo in tutto il mondo in cui, aggiunge, *"Incontriamo persone di tutte le culture..con occhi lucenti.. energie più alte.. un'esperienza luminosa. L'Italia è uno dei nostri posti preferiti. Veniamo per ringiovanirci"*

E incomincia a parlare di questi nostri tempi che lui definisce *"Il punto principale della evoluzione storica"*. Mi colpisce quando parla di queste nostre generazioni e chiama tutti noi "*I Bambini del destino"* Gli chiedo di spiegarmi bene questa affascinante definizione.

"Tutte le generazioni nuove sono bambini del destino. E' il processo della evoluzione. Con questa generazione e con quella futura noi ci muoviamo verso una coscienza che ci fa vivere una spiritualità più profonda che ci porta finalmente nella coscienza. Il processo della storia è sempre avvenuto nell'inconscio, ora invece, solo ora, per la prima volta lo portiamo a livello conscio. Per questo siamo bambini, perché con noi inizia una nuova fase. Ci stiamo aprendo ad un nuovo modo di vivere, stiamo imparando ad integrare la coscienza nella vita quotidiana. Ma non siamo soli in questa coscienza. Ci vuole solo ancora un piccolo numero di persone che lavorano così per raggiungere un numero più grande e sarà più facile, allora, per tutti innalzarsi ad un livello di coscienza più alto."

Ora è per noi quotidiano parlare di Coincidenze. Anni fa, prima dell'uscita della Profezia di Celestino era un argomento limitato a chi aveva letto o studiato Jung, ma poi a macchia

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

d'olio questo concetto è entrato nel linguaggio comune perché il romanzo di Redfield l'ha reso alla portata di tutti. Ma è bello sentirlo ripetere dalla sua viva voce:

"La **Prima Illuminazione** *é la percezione delle Coincidenze Significative. Alcune sono solo affermazioni che siamo sulla strada giusta e le chiamo Sincronicità di Affermazione. Quando arriva la prima dobbiamo stare molto attenti perché se ne presenteranno altre. Ad esempio quando vogliamo cambiare lavoro, alla radio, nei cartelloni pubblicitari, in televisione sentiamo sempre parlare del nuovo lavoro che vorremmo fare. E poi può arrivare un evento che ci cambia la vita e che non solo afferma ma anche ci apre una porta. Quando ad esempio a un tratto arriva l'opportunità di fare concretamente quel cambiamento"*

Le parole di Redfield mi fanno riflettere: vero insegnamento di questa Illuminazione non è lasciare che le coincidenze accadano ma esplorare sempre più profondamente per vedere se c'è veramente l'opportunità concreta per cambiare ad ogni istante la nostra vita. Perché siamo fatti per trasformarci in continuazione e ora è tempo di seguire il nostro Timone Interiore

"*Prima di uscire di casa ogni mattina affermiamo che queste Sincronicità Magiche devono succedere. Diamoci ogni mattina la Intenzione di avere la percezione del nostro Destino personale, di quel percorso unico che possiamo solo individuare esplorando la Sincronicità nella nostra vita"*

Ma cosa è questo risveglio che tutti percepiamo in noi e intorno a noi?

Redfield, riassumendo la **Seconda Illuminazione**, ora parla di una nuova e più completa visione del mondo rispetto a quella legata alla sola sopravvivenza fisica e al desiderio di agiatezza. Quello era il vecchio Mondo, un passo importante nello sviluppo umano, ma non più attuale. Ora risvegliati alla esplorazione delle coincidenze siamo pronti a scoprire il vero scopo della nostra esistenza e la vera natura del nostro universo. "*Non si tratta di rinunciare totalmente a ciò che é materiale*- spiega Redfield- *ma di incorporare in noi un modo più intuitivo e spirituale di vivere"*

Non so se la traduzione giusta fosse "incorporare" ma l'ho volutamente lasciato perché mi piace: rende bene l'idea del compito di questi tempi, portare il Cielo in terra, inCorporare lo Spirito.

.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

E la **Terza Illuminazione** ci racconta come noi crediamo che il mondo sia materiale e come invece in realtà sia spirituale

"I fisici ci hanno insegnato che tutto quello che vediamo è energia e che la energia ha una vibrazione e che il mondo è un disegno di Energia in cui camminiamo. Noi siamo energia e la Energia è tutta intorno a noi. Se volete vedere l'aura potete darvi questa intenzione e stare con chi già la vede. E' contagiosa. Questa percezione è abilità naturale del nostro cervello. Quando ci muoviamo dalla coscienza materiale a quella spirituale inizieremo tutti a vederla, ma per ora accontentiamoci di sentirla. Siamo esseri spirituali, stiamo imparando a vivere spiritualmente nel mondo. La chiave per sentire e vivere l'Energia del mondo è essere aperti alla sensazione di queste energie. Se ce lo ricordiamo ogni giorno noteremo che sentiremo più energia arrivare dalla nostra interiorità, ad esempio attraverso la meditazione; ma impareremo anche a sentire l'energia che scorre tra gli altri e noi "

Spesso ci allontaniamo dalla energia della Fonte e per questo ci sentiamo deboli ed insicuri. Ed allora manipoliamo gli altri e li costringiamo a concederci attenzione per avere la loro energia.

La **Quarta Illuminazione** tratta appunto questa continua e malsana competizione per l'energia.

"A volte l'Energia arriva, altre volte ce la portano via- continua Redfield- *E lo facciamo anche noi.*

Ognuno di noi ha imparato nell'infanzia un suo modo per manipolare gli altri e farci dare loro energia. Non dobbiamo condannarci per questo, è una condizione umana che ora tutti stiamo cercando di trasformare ed elevare. Un punto chiave nella evoluzione personale è capire quale è il nostro modo di portare via l'energia agli altri. C'è chi lo fa in modo più passivo, atteggiandosi a Vittima. Pensiamo a tutti gli "Oh, povera me!". Oppure "Ho aspettato la tua telefonata ieri e non hai chiamato": questo è cercare energia di pietà. Chi fa così non vuole aiuto, vuole solo essere ascoltato. E' l'Energia dell'Essere Ascoltato. Un altro modo passivo è adottare la Strategia dello Sconcentrato e questa la utilizzano spesso in modo efficace gli uomini. Non vi è mai capitato di parlare con un distratto che non da' mai una risposta precisa?. Se gli chiedete, ad esempio, cosa ha fatto il giorno prima, lui vi risponde vagamente " "Così, sono stato in giro.." Proprio perché la persona distratta è vaga, continuate a porre domande cedendole così gran parte della nostra

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

energia. Poi c'è un modo più aggressivo, la Strategia dell'Interrogatorio. Quando si parla con un Interrogatore d'un tratto ci si sente criticati, come se fossimo monitorati. E ci troviamo a dover stare attenti a quello che diciamo o facciamo. Spesso la usano i genitori con i figli: è un modo per sentirsi meglio perché l'energia del figlio va verso di loro. E non si sentono abbandonati da lui. E poi c'è l'Intimidatore: è una persona che spaventa per avere la nostra energia. Questi quattro metodi derivano da una stessa causa: l'insicurezza che in realtà si traveste da insufficienza di energia. Se possiamo manipolare ci sentiamo più carichi e più forti."

Cosa possiamo fare se ci sentiamo manipolati? James Redfield consiglia di elevarci al di sopra di questo gioco e dire alla persona che ci manipola come ci sentiamo alla sua presenza, ma anche chiedere come si sente lei con noi. Ma dobbiamo essere aperti alla loro risposta. La onestà coraggiosa è la cosa migliore che possiamo fare per l'altro ed è fondamentale per la evoluzione dell'umanità.

E visto che vivere in questo modo e in questo mondo ci porta spesso a perdere energia, è importante imparare ad acquisirla dall'interno, dalla Sorgente Divina che vive dentro di noi e in tutto il mondo. Ecco la **Quinta Illuminazione,** questa capacità di connetterci con l'energia divina.

"Noi oggi stiamo imparando ad avere o una relazione personale con il Divino, perché ci siamo spostati da una intellettualizzazione ad una naturalizzazione dell'esperienza. I mistici descrivono questa connessione come una sensazione fisica di leggerezza. Anche noi quando meditiamo e ci connettiamo alla Fonte o quando facciamo esercizi fisici avvertiamo l'energia che scorre in noi e ci sentiamo leggeri. In America poi diventiamo pazzi per gli esercizi fisici! E' come se volessimo toccare questa Energia, questa leggerezza dell'Essere. E allora vi dico: ballate, fate esercizi, camminate

Questa sensazione di leggerezza e di connessione è amore che viene da dentro, l'amore per una dimensione più elevata. L'amore è l'emozione più alta ed è importante che noi, pionieri della spinta evolutiva, siamo allenati a tornare all'amore. Questo ci porta euforia ed è una benedizione, perché da' comunque sicurezza, qualunque cosa stia succedendo intorno a noi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Grazie a questa costante connessione riusciamo a sviluppare sempre più l'Intuizione, e per Redfield le intuizioni sono "*pensieri che ci guidano perché le nostre vite scorrano in modo più facile*

Lasciamoci guidare dalla Intuizione perché questa apertura mistica possa avvenire nella nostra vita sempre più spesso, fino a trasformarsi in un canale di Energia. Ma ci vuole pratica. L'Energia Divina che sentiamo in noi è sempre di più mentre il Genio Spirituale emerge in noi.

E' quella che chiamo la Energia Primaria di Sicurezza. Ci libera. Ci permette di allinearci alla nostra Missione, comprenderla e viverla senza essere incastrati nei giochi degli altri.

E proprio in questi tempi di continue trasformazioni è fondamentale per Redfield gestire il cambiamento attraverso la Guida Intuitiva. Se ci arriva una intuizione non lasciamola cadere ma, anzi, impariamo a chiederci perché quel pensiero sia arrivato proprio in quel momento.

"Nel mondo materiale le idee arrivavano da noi e cercavamo di strutturare in maniera logica. Ora è il tempo dell'Intuizione. Quando pensiamo a un vecchio amico chiediamoci "perché ho pensato a lui adesso?" Dobbiamo rimanere in sintonia con il mondo intuitivo per muoverci nello spazio dell'anima.

La Sesta Illuminazione ci porta a scoprire il sentiero evolutivo della nostra vita e la nostra missione spirituale, perché solo questa consapevolezza ci da' la gioia più grande, ci dona la nostra benedizione. La comprensione di questa Missione non è mai completa ma si evolve sempre attraverso la nostra vita. Non dobbiamo confonderla, dice Redfield, con la nostra occupazione: non è, ad esempio, essere elettricista ma caso mai incrementare un modo più umano di dare la luce al mondo. Non importa quale sia il lavoro che facciamo, qualunque esso sia noi lo possiamo sempre usare per perseguire la nostra Missione.

"La Missione è una verità che raccontiamo e che diventa sempre più chiara mentre la vita scorre. Noi siamo qui a portare una verità al mondo ed é importante che raccontiamo la nostra verità ad ogni persona che incrociamo in modo sincronico. Non c'è una verità più grande o più piccola, ma ognuno ha una verità da raccontare ad ogni persona che incrocia per caso. Nel servire la nostra verità dobbiamo avere coraggio e ricordiamoci che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

abbiamo una verità per ogni persona che incontriamo e che lei ha una verità per noi. Questa è una delle scoperte più importanti nella storia."

Ma come possiamo comprendere quale sia la nostra verità? Ancora una volta è la Sincronicità a darci una mano, i messaggi che riceviamo dalle persone con cui parliamo, tutto è importante per lo sviluppo della nostra individualità e per la comprensione della verità che abbiamo da raccontare.

"Il primo indizio di verità lo si raggiunge mettendosi in contatto con il primo ricordo nella nostra infanzia e chiedendoci: cosa volevamo cambiare nel mondo già allora? E poi perché ho avuto le amicizie che ho avuto? Perché mi piacevano alcuni insegnanti e altri no? Perché ho scelto quell'educazione, quegli amici, quelle persone? Come ho avuto il mio primo lavoro? Perché svolgo questo lavoro ora? Siete esattamente dove dovete essere. Non vuole dire che dovete restare lì a lungo. Guardate il film della vostra vita, domandatevi: per cosa mi stavo preparando?

Se non raccontate la vostra verità c'è una verità che manca nel mondo."

Le prime sei Illuminazioni sono quelle della Preparazione, le altre sono le Illuminazioni della Trasmissione, quelle cioè che ci aiutano ad offrire la verità agli altri.

La **Settima Illuminazione** ci aiuta a capire come raccontare e a chi la nostra verità: ci vengono date intuitivamente le parole per esprimere questa verità in modo che gli altri possano comprendere.

Ecco un consiglio di James Redfield:

Prima di uscire la mattina ripetete dal cuore "Affermiamo con l'Intenzione che crea il Campo di preghiera che porta Sincronicità che porterà risoluzione"

Se teniamo in mente la nostra Verità e le nostre domande personali possiamo ricevere risposte nella forma di opportunità sincroniche. Spesso dobbiamo ascoltare per ricevere le intuizioni ed essere guidati nel posto giusto dove può accadere una sincronicità. Se impariamo ad esplorare la sincronicità e una porta si apre, si scopre la soluzione. Chissà quante volte lo abbiamo fatto in modo inconscio, ma ora è tempo di rendere conscio questo processo, così la vita può crescere in maniera ispirativi."

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'**Ottava Illuminazione** è quella che Redfield chiama Etica Interpersonale, quell'aiuto che possiamo dare agli altri perché raggiungano uno stato di saggezza ed abbiano maggiori possibilità di recepire un messaggio sincronico.

La regola d'oro è agire con gli altri come vorremmo che agissero con noi. Se aspettiamo che cambino loro non succede nulla, anzi si crea una spirale che diventa sempre più oscura.

"In ogni situazione in cui interagiamo con gli altri dobbiamo compiere un processo di Innalzamento dell'altra persona ed è su questo processo che si basa l'etica di amare i nostri nemici. Quando interagiamo con altre persone e parliamo al loro essere spirituale, quella parte della loro anima capace di aprirsi al divino si innalza a una consapevolezza spirituale piena..

Se andate al ristorante e il cameriere è di mal umore cercate di parlare con la sua natura più alta, esprimendo l'intenzione di parlare con quella parte dell'anima che può essere guarita.

Non preoccupatevi di vincere, di difendervi: se rimanete aperti alla energia del Divino in voi avete tutta la sicurezza dentro di voi.

La chiave per l'etica Interpersonale è essere sicuri di se stessi attraverso l'Energia del Divino, così da poterla donare agli altri."

Come sarebbe il mondo se tutti facessero così? Cosa succederebbe se tutti lo facessero domani in tutto il mondo? Il mondo cambierebbe in una notte.

"Zll nostro futuro é diventare energia pura. Questa è la ***Nona Illuminazione****, la trasformazione dei nostri corpi in forme spirituali nell'unione con la vita dell'aldilà, ponendo così fine al ciclo di nascita e morte. Siamo esseri spirituali. Ripetiamo più volte questa affermazione che permette di portare più energia nei nostri corpi. Più ne abbiamo, più lentamente invecchiamo. Se tutta l'Umanità arriva a questa consapevolezza, il ciclo Nascita/Morte si fermerà"*

Redfield ci assicura che quando abbracciamo le prime Nove Illuminazioni, favoriamo la comparsa della Decima, quella che crea una prospettiva più ampia, un punto di vista più elevato, contattando la nostra vera natura di esseri spirituali. *"Quando lasciamo il mondo materiale, accogliamo il fatto che ci sia vita dopo la morte. Lo tratto nel libro "La decima*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Illuminazione", dove si comprende la visione più grande della storia dell'uomo. Il processo di morte diventa sempre più una transizione tra una dimensione e l'altra e tutti potremo fare questa transizione in maniera conscia: ci verrà insegnato come fare. Il problema non è la morte ma la paura della morte che fa si che questo processo si allunghi. Se neghiamo la morte neghiamo la vita. Dobbiamo renderci conto che noi arriviamo da lì e ci ritorniamo là. E arriviamo qui con un progetto ideale. Il regno degli angeli ci aiuterà in questo mondo"

L'**Undicesima Illuminazione** è la più recente, e tratta il potere della Intenzione. Conosciamo molto bene oramai il potere della mente e sappiamo che nel mondo si manifesta quello che desideriamo. E' importante per questo distinguere gli obiettivi dell'ego da quelli del Sé, trovare un equilibrio tra essi e lasciarsi guidare verso il successo nella nostra vita. Possiamo creare cose talmente gradi e talmente in fretta!

"*L'undicesima è l'illuminazione della creazione e include la creazione dei Gruppi di Preghiera.*

Una preghiera affermativa è più forte di una negativa e noi in ogni istante possiamo chiedere per ottenere. Se più persone pregano per una visione comune, questa preghiera diventa più forte.

Se la preghiera più forte è una affermazione, ogni affermazione è una preghiera.

Noi affermiamo delle cose su di noi e sugli altri che non ammetteremmo mai, ad esempio che noi non siamo o che loro non sono intelligenti, che la vita è difficile e così via.. Questa è una preghiera. E che gli altri non sono esseri umani, che non hanno anima, che sono dei mostri o che commettono omicidi. Dobbiamo imparare a educare i nostri pensieri.. Questa è vera redenzione per tutti.

Quante volte ci ritroviamo a negare l'umanità degli altri, a ritenere che quella sia la peggiore persona possibile. Quando ad esempio diciamo a qualcuno "Sei un pazzo!", o "Non sai guidare!" Stiamo pregando per la cosa sbagliata. Noi invece vogliamo che possa guidare con il suo essere più elevato."

Perché una comunicazione intensa e profonda può aiutare te stesso e tutte le persone con cui entri in contatto a ri-cor-dare la propria parte di luce.

Mentre scrivo queste parole continuo a ricevere messaggi da quel social network di cui ti parlavo all'inizio di questa lezione. Il numero di amici è magicamente aumentato ma,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

soprattutto, mi stanno ritrovando persone che non vedevo da molti anni. Ed io ne sto ritrovando altrettante. Tra gli altri mi ha ripescato un mio vecchio allievo di una ventina di anni fa, quando ancora facevo la prof. Mi ha scritto chiamandomi prof ed io non mi sono riconosciuta, e glielo ho detto. Ma sai lui cosa mi ha risposto? Mi continuerà a chiamare così, perché *" lei rimane la PROF con tutte le lettere maiuscole, quella che ti apre gli occhi e ti fa riflettere al di là di quel cavolo di libri che ci faceva leggere".* E' stata la cosa più bella che mi potesse dire e io gli ho risposto che questa era l'unica ragione per cui io per anni ho continuato ad insegnare a scuola. Ma, ora che ci penso, questa è anche l'unica ragione per cui continuo ora a tenere corsi in aula, nel web e a scrivere libri. Aiutare ad aprire gli occhi e a guardare se stessi, gli altri e il mondo come se fosse la prima volta. Per questo ho detto di si a Sebastiano Arena per un corso così. E spero che tu sia dei nostri. Ah, dimenticavo.. in questo corso non parleremo delle Illuminazioni di Celestino ma di te!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

CROMOTERAPIA

Colori per il ben-essere psicofisico

Docente: Stefania De Bellis

Lezione 1

Programma completo del corso

LEZIONE 1: Storia della Cromoterapia e Simbologia dei colori
LEZIONE 2: Di colore in colore: Rosso, Arancione, Giallo, Verde
LEZIONE 3: Di colore in colore: Blu, Indaco, Viola, Bianco, Nero
LEZIONE 4: Nutrirsi di colori; Vestirsi di colori; Abitare i colori
LEZIONE 5: Cromoterapia con i bambini
LEZIONE 6: Uso del Mandala e alcune altre tecniche di applicazione della Cromoterapia
LEZIONE 7: Relazioni tra organi ed emozioni e visualizzazione cromatica Body-Scan per il loro riequilibrio

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di ***OPERA,*** *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

"OGNI NUOVO MATTINO USCIRO' PER LE STRADE CERCANDO I COLORI"

SCARICA IL FILE AUDIO DI PRESENTAZIONE

Cercando i colori (Trascrizione dell'audio-introduzione)

Ciao, ritagliati un quarto d'ora in cui nulla e nessuno ti disturberà, procurati carta e penna e preparati ad un divertente ed istruttivo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

esperimento. Adesso ti chiedo di chiudere gli occhi, trattenere il respiro, serrare i pugni, contrarre le dita dei piedi, contrarre i glutei, il ventre, il torace, le spalle… ecco, così, bene… ora rilascia tutto di colpo e fai un respiro profondo… e, mentre godi la bella sensazione del tuo corpo che si rilassa totalmente, ti chiedo di chiudere nuovamente gli occhi e visualizzare mentalmente la stanza in cui ti trovi …osserva tutto… bene, ora puoi aprire gli occhi e scrivere quali e quanti colori ricordi che vi sono…

Fatto? Senza barare guardando davvero? Ok, quanti ne hai scritti? Ora guardati attorno con attenzione: sono molti di più, vero? E, degli stessi colori, quante sfumature diverse scopri ora…

Sì, scopri, è come se li vedessi per la prima volta, perché i colori sono talmente connaturati alla nostra vita che coscientemente non li percepiamo quasi più.

Siamo come gli abitanti delle grandi città d'arte, che si muovono quotidianamente, quasi senza vederli, tra tesori che ai turisti rischiano di procurare la sindrome di Stendhal.

Poi, un giorno, il cielo si rannuvola, il grigiore si intrufola dalle finestre, ci accompagna nelle strade, e ci accorgiamo di provare un leggero disagio, di avere mal di testa, di diventare meno energici, meno vitali, meno sorridenti, meno cordiali, se non addirittura di malumore; ci manca qualcosa di indefinito … ehi, ci mancano proprio i colori!

Sì, ci accorgiamo dei colori quando ci mancano, non riusciamo a vivere bene senza di loro…. I colori, con la loro energia vibrazionale, influenzano il nostro umore, ma anche il nostro metabolismo, il sistema immunitario, tutto l'equilibrio energetico del nostro organismo.

Con questo corso capiremo come renderli i nostri migliori amici per mantenere o ripristinare il ben-essere psicofisico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

STORIA DELLA CROMOTERAPIA

"I MIEI CANTI SONO COME ARCOBALENI
IO RACCOLGO I LORO COLORI
LI PORTO INCONTRO AL MARE
NE RIEMPIO LA VALLE
LI PIANTO NEI FIANCHI DEL MONTE
E SE POI VI BALZA DENTRO
ANCHE IL SOLE
ALLORA DIVENTA BELLO TUTTO IL PAESE"
Richard Wagner

L'attuale grande sviluppo di studi e ricerche sulla cromoterapia potrebbe indurre a pensare che si tratti di una delle tante pratiche *new age* con scarso fondamento scientifico; in realtà si basa su conoscenze empiriche e pratiche ataviche, che affondano le radici anche nella medicina Ayurvedica e nella medicina tradizionale cinese e a cui le recenti scoperte della fisica quantistica e della medicina energetica stanno dando nuovo riscontro.

I nostri progenitori primitivi avevano deificato il sole avendo sperimentato l'importanza della luce solare: luce voleva dire vita, crescita, forza vitale, possibilità di difesa dai pericoli celati nel buio,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

che invece era simbolo di stasi, pericolo.

Giorno e notte, luce e tenebre, bianco e nero, nel loro alternarsi, diventarono simbolo del bene e del male, della vita e della morte.

Per chi si muoveva in un mondo tutto da scoprire i colori erano sperimentati come indicativi della commestibilità e dello stato di maturazione dei frutti, della pericolosità di insetti o serpenti, e, in seguito dello stato di salute umano.

Agli occhi stupefatti dei nostri progenitori ogni manifestazione della natura sembrava espressione di benevolenza o ira degli dei e l'arcobaleno successivo alla tempesta, identificato con la dea Iris, apparve come il meraviglioso ponte tra la sfera materiale, il mondo terreno, e quella spirituale, dimora degli dei, divenendo in seguito simbolo della pace ristabilita tra Dio e gli uomini dopo il Diluvio.

L'approccio ai colori assunse un significato simbolico, magico e religioso; ci si dipingeva di alcuni colori per propiziare la caccia, per atterrire i nemici, e si cominciò a stabilire una correlazione tra i colori e lo stato di salute dei vari organi; guaritori, stregoni, sciamani usavano colori diversi su se stessi e i "pazienti" a seconda del dio con cui connettersi e dell'organo da riequilibrare.

Sulle Alpi Venoste, nel 1991, venne ritrovata la "Mummia del

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Similaun", il corpo di un uomo vissuto intorno al 3300 a.C. e morto in età tra i 40 e i 50 anni, su cui vennero riscontrati 61 piccoli tatuaggi, linee, punti e croci, in corrispondenza di punti in cui c'erano tracce di artrosi, e se ne dedusse che avessero una funzione curativo-religiosa.
Nell'antico Egitto l'approccio ai colori ed alla cura ebbe una spiccata connotazione magica-astrologica e religiosa, la malattia era considerata sintomo di comportamento non conforme alle leggi della natura e dello spirito, il rimedio doveva quindi circolare e diffondersi in modo armonioso in ogni organo; il medicinale era chiamato PeKheRet e la cura era preparata secondo la magia HeKa, intesa come energia primordiale trascendente questo mondo.
Si attribuì al dio Thot l'insegnamento della Cromoterapia.
Nell'antico Egitto il colore aveva una valenza simbolica in molti aspetti della vita quotidiana.
Ogni colore aveva un nome che rimandava al suo potenziale.
Il giallo, Khenet, era simbolo dell'oro e della divinità solare, dell'immortalità e dell'indistruttibilità, si credeva che pelle ed ossa degli dei fossero d'oro e il giallo veniva usato per dipingere le immagini dei faraoni per evidenziarne la natura divina.
Il nero, Kem, era simbolo della notte e della morte; Anubi, dio dell'oltretomba, detto anche l'imbalsamatore, veniva raffigurato come un uomo dalla testa di sciacallo nero, ed anche la regina Ahmose Nefertari, patrona delle necropoli, veniva raffigurata con la pelle nera; ma nero era anche il colore del limo riversato dal Nilo nelle sue esondazioni, e quindi simbolo di rinascita e fertilità, tanto che lo stesso Egitto veniva anche chiamato Kemet, cioè Terra nera.
Il blu simboleggiava il cielo e le acque, la vita e la rinascita, in tal senso era anche il simbolo del Nilo e delle colture, Amon veniva raffigurato con il viso blu per simboleggiare la sua funzione nella

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

creazione del mondo e l'Ibis, l'uccello blu, era il simbolo di Thot.

Il rosso, Deshr, aveva un valore ambivalente, d'un canto quello di simbolo di rigenerazione, vita, vittoria, dall'altro quello di deserto, aridità, fuoco, collera; il dio Seth, assassino del fratello Osiride, era raffigurato in rosso.

Il verde, wadhj, rappresentava la natura, la vegetazione, la nuova vita; Osiride era chiamato anche Grande Verde e veniva spesso raffigurato con la pelle verde, e l'occhio di Horus era un amuleto di pietra verde.

Infine, il bianco era il colore araldico dell'Alto Egitto, la cui corona, Nefer, era appunto bianca.

Il bianco rappresentava l'onnipotenza e la purezza; bianchi erano i sandali indossati nelle cerimonie sacre e gli oggetti rituali usati nei cerimoniali.

Egizi e Greci usavano nella cura unguenti colorati, pietre e cristalli e dipingevano le pareti del luogo di cura con i colori connessi alle varie malattie.

E' evidente che per molti secoli e presso tutti i popoli la "cura" venne considerata una pratica magico-religiosa, appannaggio di stregoni, sciamani, sacerdoti.

Nell'antica Mesopotamia, abitata da Sumeri, Accadi, Assiri, Babilonesi, a sacerdoti ed esorcisti venivano attribuiti soprannaturali poteri di guarigione, nel contempo medici e curatori cominciarono ad utilizzare soluzioni ed unguenti colorati ricavati da piante ritenute medicinali.

Nel Codice di Hammurabi per la prima volta è specificata la responsabilità del medico nell'esercizio della professione e vennero stabilite le multe e le punizioni per eventuali errori. Restava tuttavia una concezione della malattia come dovuta a "peccati" commessi, alla violazione di tabù religiosi o morali che scatenava la punizione divina

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

messa in opera da uno dei circa 6000 diversi "demoni" che il medico doveva individuare con pratiche divinatorie basate sull'osservazione del volo degli uccelli, la posizione degli astri o la lettura delle viscere di alcuni animali.

Il passaggio da una medicina a carattere superstizioso e religioso ad una medicina scientifica si deve ad Ippocrate, vissuto in Grecia tra il V e il IV secolo a.C.

Rifacendosi alle dottrine presocratiche, Ippocrate sostenne la "teoria umorale", secondo la quale l'organismo era governato da quattro umori: Flegma, nella testa; Sangue, nel cuore; Bile gialla, nel fegato; Bile nera, nella milza.

I quattro umori erano connessi anche ai quattro elementi: la Flegma all'Acqua; il Sangue all'Aria; la Bile gialla al Fuoco; la Bile nera alla Terra.

Ad ogni elemento ed a ogni umore era associato un colore: Flegma con il Bianco; Aria con il Rosso; Fuoco con il Giallo; Terra con il Nero. La malattia era dovuta allo squilibrio tra questi elementi e i colori erano utilizzati nei trattamenti per ripristinarlo.

Avicenna è considerato il padre della medicina moderna; appassionato studioso, scrisse circa 450 libri su vari soggetti, spaziando dalla matematica alla filosofia, alla metafisica, ecc. Divenne medico a soli 18 anni.

Nel suo libro "Canone della Medicina" scrisse che " *il colore è un sintomo osservabile della malattia*"; sviluppò una specie di grafico che metteva in relazione condizioni fisiche, temperatura e colore , e affermò che il rosso facilitava il flusso sanguigno, ed era quindi da non usare in caso di febbri, ferite ed emorragie, mentre il blu favoriva la coagulazione ed il giallo riduceva le infiammazioni ed i dolori muscolari.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In India ed in Cina si svilupparono delle medicine molto complesse e ritualizzate, che stabilirono delle relazioni tra i vari organi e i cinque elementi: legno, terra, fuoco, metallo , acqua, e, basandosi tra l'altro sul concetto che il corpo umano fosse percorso da canali energetici, ritennero la malattia uno scompenso tra diverse energie da riequilibrare per mezzo dell'applicazione di determinati colori anche nelle vesti del malato e coprendo le pareti della camera del paziente con teli colorati.

Durante tutto il periodo del Medioevo e dell'Illuminismo non si trovano testimonianze sull'uso della cromoterapia, ma è evidente l'interesse per il colore e le sue influenze nelle ricerche cromatiche di pittori quali Michelangelo, Raffaello e Leonardo da Vinci e nelle coloratissime vetrate delle cattedrali.

Per le prime testimonianze del ritorno in auge degli studi e sperimentazioni sul potere curativo dei colori si deve giungere al 1871, anno in cui il generale statunitense Augustus J. Pleasanton pubblicò "L'influenza del raggio blu del sole e del colore blu del cielo", libro stampato su carta blu, in cui esponeva il risultato delle sue ricerche basate sulla teoria che la luce solare acquistasse proprietà curative se filtrata attraverso vetri blu.

Nel 1877 il dottor Seth Pancoast di Filadelfia pubblicò "Blue and red light", libro stampato in caratteri blu su carta rossa, in cui sosteneva il potere terapeutico di entrambi questi colori.

Nel 1878 l'americano Edwin Babitt pose le basi della odierna cromoterapia con la pubblicazione del libro "The principle of light and color ". Babbit elaborò una complessa teoria di cura attraverso l'uso di colori, somministrati anche per mezzo di due apparati di sua invenzione: il Thermolume, composto da vetri colorati che faceva attraversare dalla luce naturale, e dal Cromodisco, una specie di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

imbuto con filtri colorati per indirizzare l'applicazione su specifici organi.

Negli anni 1892/1893 l'italiano Antonino Sciascia e il danese Niels Finsen dimostrarono l'efficacia della fototerapia, in particolare per curare le cicatrici da vaiolo, e nel 1903 Finsen ricevette il premio Nobel per le sue scoperte sull'efficacia della fototerapia nella cura della tubercolosi.

Nel 1901 Annie Besant e Charles W. Leadbeater pubblicarono un libro in cui ponevano in relazione le "forme pensiero" come amore-gioia, delusione-rabbia con la colorazione dell'Aura umana.

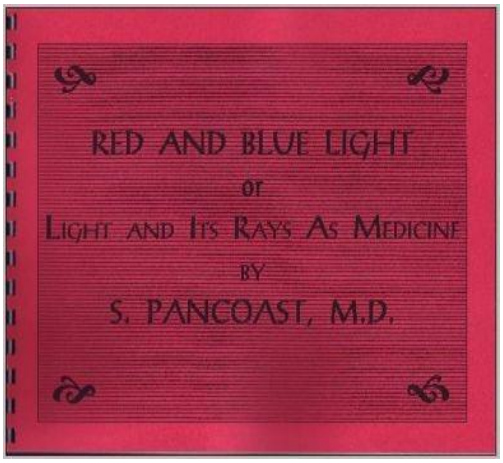
Nel 1920 il colonnello Dinshah Pestanji Framji Ghadiali inventò la "spettrocromoterapia" che prescriveva l'utilizzo di luci e colori diversi per ogni patologia e per praticarla costruì lo "spettrocromo", una macchina costituita da una forte sorgente luminosa davanti alla quale potevano essere inseriti filtri colorati. Egli riteneva che l'organismo umano si comportasse come un prisma vivente che, dissociando la luce nelle sue componenti fondamentali, ne estraeva le energie necessarie al suo equilibrio. Pubblicò anche una enciclopedia in tre volumi dal titolo "Spectro-Chrome Metry Enciclopedia" ed un periodico mensile dal titolo "Spectro-Chrome". La sua figura professionale risulta però alquanto ambigua e dovette subire diversi processi con l'accusa di truffa.

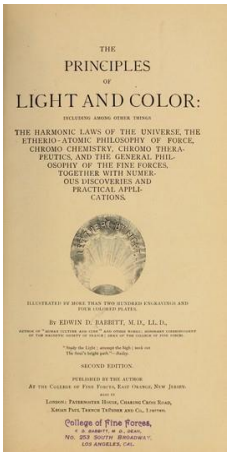
Importanti studi di riferimento sono anche la "teoria dei colori "di Goethe e la complessa teoria dei colori visti in senso spiritualistico da Steiner, fondatore dell'Antroposofia, che mise in relazione le qualità vibratorie dei colori con particolari figure, forme e suoni.

Nel 1940 Hector Melli nella sua opera "Segreto dei colori" espose la sua tecnica diagnostica per mezzo della radiestesia e stabilì associazioni tra colori, pietre, cristalli, profumi e segni zodiacali.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Un discorso a parte merita la complessa teoria di Luscher, professore di psicologia, che mise in relazione la preferenza per alcuni colori con gli stati mentali e gli squilibri ghiandolari ed elaborò un complesso test. I suoi studi furono ripresi da S.V.Krakov e da Robert Gerard.
Il dottor Harry Wohlfarth dimostrò che alcuni colori hanno effetti prevedibili e misurabili sul sistema nervoso autonomo.
Intorno agli anni 50 il dottor John Ott, fotobiologo, studiò gli effetti dei colori sulla crescita delle piante. In epoca recente le sperimentazioni sull'uso terapeutico dei colori furono portate avanti da numerosi altri studiosi ed una delle più importanti fu quella del dottor Thomas Dougherty, che effettuò un esperimento su scala mondiale su più di 3000 persone trattando con esito positivo vari tumori maligni, e dette origine alla PDT o Photodynamic Therapy.





CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

SIMBOLOGIA DEI COLORI

Strettamente collegata alla storia della cromoterapia è la storia del simbolismo cromatico, poiché tra i vari simboli riconosciuti universalmente i colori rivestono un ruolo particolare, e la loro valenza simbolica abbraccia molteplici discipline, dalla religione all'astrologia alla medicina, alla psicologia, alla nutrizione, all'abbigliamento, all'architettura, al marketing.

All'origine della simbologia cromatica c'è la **luce**, presupposto di ogni colore, ed il buio, negazione di ogni colore: luce e tenebre, bianco e nero simboleggiano quindi il dualismo intrinseco all'universo e a tutti gli esseri. Il bianco, Yang, simboleggia le energie diurne, positive, evolutive, attive, mentre il nero, Yin, simboleggia le energie notturne, negative, passive, ma entrambe sono indispensabili per l'equilibrio ed ognuna contiene il seme dell'altra.

Esaminando le testimonianze coloristiche dei nostri progenitori è possibile ricostruirne i significati simbolici. **L'uomo di Neanderthal** usava il rosso ed il nero per decorare le tombe, attribuendo al rosso il simboleggiare il sangue, la vita, ed al nero la morte.

In **Africa** venivano distinti tre colori base: il bianco, il rosso ed il nero, cui venivano attribuiti valori sociali, morali, emozionali e religiosi, mezzi per accedere alla conoscenza dell'altro e agire su di lui terapeuticamente o nocivamente nei confronti dei nemici. I colori erano inoltre investiti di un alone magico ed utilizzati nei rituali per propiziare le forze della natura, attrarre la pioggia, sedare le tempeste.

Nella **tradizione cinese** esistono cinque colori simbolo principali, collegati ai cinque elementi, terra, acqua, fuoco, legno, metallo, alle quattro stagioni, ai punti cardinali (a cui per i cinesi si deve aggiungere

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"il centro"), ai gusti, dolce, amaro, agro, salato, piccante.

Il nero corrisponde al metallo, rappresenta lo Yin, un colore neutrale che può rappresentare anche depressione e tristezza, tuttavia nella Cina moderna viene comunemente usato per gli abiti di tutti i giorni.
Il bianco rappresenta lo Yang, la luminosità, la purezza, l'oro, ma si associa alla morte ed al lutto e si usa per i funerali.
Il verde, collegato al legno, simboleggia salute, fertilità, prosperità, armonia, ma è anche collegato alla nausea ed i cappelli verdi sono simbolo di adulterio, si tramanda infatti che molti secoli fa i familiari delle prostitute e gli uomini che lavoravano nei bordelli dovessero indossare cappelli verdi come stigma di infamia.
Il detto cinese "il giallo crea yin e yang" implica che sia il centro di tutto, infatti il giallo, collegato alla terra, è per i cinesi il colore più bello e prestigioso. E' il colore dell'oro, riservato all'abbigliamento degli imperatori e con cui si adornano palazzi reali, templi, altari. Per il buddismo il giallo simboleggia la libertà dalle preoccupazioni terrene ed è usato per gli abiti dei monaci e per le statue ed i templi e rappresenta anche il colore del lutto.
Il rosso è per i cinesi il colore della festa, della gioia, della fortuna, si usa nelle feste e riunioni familiari; in occasione di ricorrenze o eventi speciali viene donata una busta rossa contenente dei soldi o un pacchetto rosso simbolo di buona fortuna. Il rosso è il colore della

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

felicità e lo si trova ovunque durante la celebrazione del capodanno cinese.

In **Italia** la simbologia religiosa è spiccatamente legata alla religione cattolica.

Il bianco rappresenta Gesù risorto e viene usato nelle feste solenni per simboleggiare anche la fede, la gioia e la purezza.

Il rosso rappresenta il sangue dei martiri, la passione di Cristo e lo Spirito Santo, viene usato la Domenica delle Palme, il Venerdì Santo, a Pentecoste.

Il verde simbolo di speranza viene utilizzato ordinariamente nelle domeniche e nei giorni feriali.

L'azzurro è il colore legato alle immagini della Madonna ed a tutte le celebrazioni in suo onore.

Il viola è il colore della penitenza, usato durante l'Avvento e la Quaresima e nelle cerimonie funebri, in cui può essere sostituito dal nero.

L'oro è simbolo di regalità e può sostituire qualunque colore nelle Solennità.

In **India** il colore è parte integrante della quotidianità, al punto da essere diventato un vero e proprio linguaggio codificato. I sari indossati dalle donne ed i dhoti indossati dagli uomini sono una vera

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

e propria carta d'identità che ci rivela la casta d'appartenenza, la religione e lo stato civile.

Il bianco, associato alla luce ed alla purezza, è il colore riservato ai Brahmani, sacerdoti, intellettuali, dirigenti.

Il rosso, associato al sangue ed al fuoco, è il colore dei Kshatriya, guerrieri e nobili, coloro che proteggono e governano gli altri uomini.

Il giallo è il colore dei Vaisya, mercanti ed artigiani coloro che fanno mestieri legati alla produzione, al commercio ed all'industria.

Il nero identifica i Shudra, servitori, facchini, manovali, tutti coloro che lavorano con la forza fisica.

Oggi il sistema delle caste non è più così rigido, grazie anche alle lotte del mahatma Gandhi, e molti indù vestono all'occidentale.

La grande importanza del colore nella vita degli induisti è testimoniata anche dall'Holi Festival, festa che celebra il trionfo del bene sul male, l'arrivo della primavera e la fertilità. Il termine Holi significa "brucia "perché la notte prima della festa vengono accesi grandi falò per scacciare con il fuoco le presenze negative.

Il giorno successivo tutti si riversano per le strade vestiti di bianco e tra balli e canti si lanciano addosso polveri colorate. Per l'occasione anche gli animali vengono dipinti e ricoperti di ornamenti di vario colore: verde che rappresenta la vitalità, blu la calma e l'armonia, arancione l'ottimismo e rosso che rappresenta la gioia e l'amore.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Simile all'Holi festival è The color run, un evento internazionale nato negli Stati Uniti nel gennaio del 2012 ed attualmente diffuso in più di 30 nazioni e in 200 città del mondo, compresa l'Italia, che si propone di promuovere il benessere, la felicità, il divertimento e consiste in 5 km di corsa che si svolge in un contesto di musica, colori ed allegria.

Quello che emerge al di là di tutte queste variazioni culturali, dei diversi significati, delle simbologie contrastanti e delle interpretazioni è l'importante funzione dei colori, simboli intesi nel duplice significato positivo e negativo, divino o infernale.

"il colore è il tasto, l'occhio è il martelletto, l'anima è un pianoforte dalle molte corde".
Kandinsky

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Cromoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FIORI DI BACH

I Livello

L'importanza della floriterapia per il benessere psico-fisico della persona

Docente: prof. **Rocco Carbone**

PRIMA PARTE

Programma completo del corso:

PRIMA PARTE
Introduzione alla Floriterapia, Le malattie secondo Bach, come agiscono i Fiori di Bach, La Psicosintesi di Roberto Assagioli e la floriterapia di Bach

SECONDA PARTE
Preparazione ed uso corretto dei Fiori di Bach, Classificazione dei Fiori di Bach, Suddivisione dei fiori secondo Krämer

TERZA, QUARTA E QUINTA PARTE
Introduzione agli archetipi della floriterapia di Bach
Descrizione e monografie dei fiori, Gli archetipi della floriterapia di Bach

SESTA PARTE
Criteri per la scelta dei Fiori di Bach

VIDEO 1: Come scegliere i Fiori appropriati
VIDEO 2: Preparazione e somministrazione dei Fiori di Bach

La frequenza dei 3 corsi online sui Fiori di Bach (Fiori di Bach, Floriterapia ed Emozioni, Floriterapia Energetica) consentono di ottenere il titolo di "MASTER IN FLORITERAPIA" a fini professionali

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica www.accademiaopera.it

Programma completo del corso

PRIMA PARTE

Introduzione alla Floriterapia
Biografia, Vita e pensiero di Eduard Bach
Le malattie secondo Bach
Aspetti psicosomatici e floriterapia
I comportamenti umani e la malattia
Concetto di malattia secondo Bach
Guida allo studio
Come agiscono i Fiori di Bach
La Psicosintesi di Roberto Assagioli e la floriterapia di Bach
Ovoide assagioliano
Stella assagioliana
Guida allo studio

SECONDA PARTE

Preparazione ed uso corretto dei Fiori di Bach
Metodo di preparazione
Metodo dell'infusione solare
Metodo della decozione
Somministrazione
Guida allo studio
Classificazione dei Fiori di Bach
I 12 GUARITORI
I 19 ASSISTENTI
I 7 AIUTI
Tabella riassuntiva delle categorie dei fiori di Bach
Rescue Remedy
Rescue cream
Suddivisione dei fiori secondo Krämer
Fiori di comunicazione
Fiori di compensazione
Fiori di decompensazione
Guida allo studio

TERZA PARTE

Introduzione agli archetipi della floriterapia di Bach
Descrizione e monografie dei fiori
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che hanno paura
Descrizione e monografia di:
Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut, Rock Rose
Guida allo studio
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che soffrono di incertezza
Descrizione e monografia di:
Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus, Wild Oat

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Guida allo studio

Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che hanno insufficiente interesse per il presente
Descrizione e monografia di:
Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose
Guida allo studio

QUARTA PARTE
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che vivono la solitudine
Descrizione e monografia di:
Heather, Impatiens, Water Violet
Guida allo studio
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che sono sensibili alle influenze e alle idee
Descrizione e monografia di:
Agrimony, Centaury, Holly , Walnut
Guida allo studio

QUINTA PARTE
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che soffrono di scoraggiamento o disperazione
Descrizione e monografia di:
Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow
Guida allo studio
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che manifestano eccessiva cura per il benessere altrui
Descrizione e monografia di:
Beech, Chicory, Rock Water, Vervain, Vine
Guida allo studio

SESTA PARTE
Criteri per la scelta dei Fiori di Bach
Questionario
Repertorio delle keynotes dei fiori di Bach
Bibliografia

VIDEO 1: Come scegliere i Fiori appropriati

VIDEO 2: Preparazione e somministrazione dei Fiori di Bach

A conclusione dello studio sarà inviato un test con domande a risposte multiple

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 1

Il testo contiene i disegni delle piante realizzate dal pittore ***Rocco Gattuso***

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PRIMA PARTE

Introduzione alla Floriterapia

La floriterapia di Bach si colloca tra le forme di cura che lo stesso Edward Bach volle creare per dare la possibilità a chiunque di alleviare alcuni disturbi legati alla personalità e allo stato d'animo negativo umano, pubblicando un testo guida per coloro che soffrono (*Heal thyself - Guarisci te stesso*), affinché le persone potessero identificare la malattia e contribuire alla propria guarigione.

Spesso i disturbi della sfera emozionale possono essere causa o indicatori connessi alla malattia, stabilendo un confine molto delicato tra la mente e il corpo.

Bach aveva intuito i rapporti tra la psiche e l'insorgenza di una patologia, raffigurandoli in un *conflitto energetico*, concetto successivamente ripreso e confermato dalla psicoanalisi e spiegato con la Teoria della Psicosintesi.

Tra questi disturbi si annoverano stati d'animo come: paura, timidezza, insicurezza, preoccupazione, solitudine, ipersensibilità, che talvolta giungono ad alterare l'equilibrio della persona.

Negli ultimi anni si sta avendo un'affermazione e un uso crescente di questi rimedi; l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 1976, riconosceva questo metodo terapeutico raccomandandone l'uso.

Dal punto di vista normativo, i Fiori di Bach, in Inghilterra e in altri paesi europei vengono inclusi nella farmacopea omeopatica, in Italia, invece non hanno ancora una specifica classificazione. Alcuni produttori li hanno messo in commercio con la definizione di medicinali omeopatici, contemplati nel Decreto legislativo del 17 marzo 1995, n. 185 inerente l'attuazione della Direttiva 92/73/ CEE in materia di medicinali omeopatici. Sembrerebbe che questa scelta non sia condivisa da altri produttori, che propongono i loro Fiori di Bach come soluzioni idro-alcoliche erboristiche. Infatti, i Fiori di Bach non possono esser considerati medicinali omeopatici, poiché, non hanno subito il processo di succussione e dinamizzazione,[1] come

[1] Decreto legislativo del 17 marzo 1995, n. 185 inerente l'attuazione della Direttiva 92/73/ CEE in materia di medicinali omeopatici. L'Art. 1, recita: *Ai fini del presente decreto, per "medicinale omeopatico" si intende ogni medicinale ottenuto da prodotti, sostanze o composti, denominati "materiali di partenza omeopatici", secondo un processo di fabbricazione omeopatico descritto dalla Farmacopea europea o, in assenza di tale descrizione, dalle farmacopee utilizzate ufficialmente dagli Stati membri.*
La Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana XII Edizione 2002, pp. 1089-1091, e la Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana XI Edizione 2008, pp. 1329-1340, la monografia delle *Preparazioni omeopatiche*, in particolare nel paragrafo delle diluizioni specifica: *Le diluizioni e le triturazioni sono ottenute dal materiale di partenza mediante un processo di potenziamento (o*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

recita la definizione di medicinale omeopatico riportata nella monografia della Farmacopea Ufficiale.

Biografia Vita e pensiero di Eduard Bach

Edward Bach nasce il 24 settembre 1886 a Moseley, un villaggio presso Birmingham, in una famiglia di origine gallese proprietaria di una fonderia di ottone.

Tra i diciassette e i vent'anni lavora nella fonderia di famiglia, dove viene a contatto con le difficili condizioni fisiche e spirituali degli operai. Da questa esperienza affiora la sua sensibilità umana e il desiderio di aiutare e poter dare a costoro, attraverso una metodica facile e accessibile economicamente, un modo per curare e alleviare le loro sofferenze.

Dopo un'attenta riflessione sulla scelta dell'attività da intraprendere finalizzata ad aiutare il prossimo, indeciso tra gli studi di teologia e medicina, sceglie quest'ultima. Studia medicina a Birmingham e poi a Londra, e nel 1913 si abilita alla professione medica diventando responsabile del pronto soccorso dell'University College Hospital. Successivamente assume l'incarico di assistente nel reparto di batteriologia; da questa esperienza scaturisce la correlazione, che Bach individua, tra i ceppi batterici presenti nell'intestino e lo sviluppo di alcune malattie croniche, mettendo a punto dei vaccini che si dimostreranno efficaci in molte patologie.

In seguito, esercita la professione di patologo e batteriologo presso il London Homeopathic Hospital, studia l'Organon di Hahnemann, approfondisce lo studio dell'omeopatia, ritrovandosi in sintonia con le sue affermazioni e osservazioni sullo squilibrio intestinale, nel considerare al centro il paziente, e quindi, il malato e non la malattia, applicando l'uso di preparati biologici di provenienza umana, avvia così l'applicazione dei nosodi, rimedi terapeutici ricavati da materiale patogeno che anticipano l'uso dei sieri e vaccini.

Inoltre, ha la possibilità di raffrontare la correlazione tra la tossiemia intestinale e la patogenesi della psora, prepara i vaccini in maniera omeopatica e li somministra per via orale. Hanno origine così i cosiddetti "nosodi di Bach", suddivisi in sette gruppi a seconda

dinamizzazione) in accordo con un metodo di produzione di preparazioni omeopatiche; per una preparazione liquida ciò significa diluizioni successive ed agitazioni (sbattimenti); per una preparazione solida significa triturazioni successive appropriate. (N. d. A.)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

della loro azione fermentativa:

1. Bacterius Proteus
2. Bacterius Dissenteriae
3. Bacterius Morgan
4. Bacterius Faeci alcalinae
5. Bacterius Coli mutabile
6. Bacterius Gaertner
7. Bacterius n° 7

Osserva i batteri intestinali predominanti e somministra il nosode corrispondente, trattando, con questo metodo, centinaia di pazienti, ottenendo buoni risultati raggiungendo una notevole fama anche al fuori dell'Inghilterra.
Nel luglio del 1917, in seguito a un'emorragia, viene ricoverato e operato per un tumore maligno, e gli viene data una prognosi di tre mesi di vita.
Bach non vuole morire, reagisce alla prognosi e si immerge nello studio e nella ricerca approfondendo i lavori intrapresi, dando una svolta alla sua vita.
La sua guarigione lo porta a riflettere sui limiti delle conoscenze mediche di allora e sulle peculiari potenzialità della forza vitale interiore, concludendo che il motivo della sua sopravvivenza era da ricercarsi nell'interesse e nella motivazione che nutriva per la propria ricerca e missione da portare a compimento, quale unico scopo della sua vita.
Continua la sua attività aprendo un laboratorio a Crescent Park, uno studio in Harley

Street e un consultorio per i più bisognosi a Nottingham Place, collabora con altri omeopati e pubblica: *Malattie croniche. Un'ipotesi di lavoro*, *Relazioni tra vaccinazione ed omeopatia, Tossiemia e suoi rapporti con la comparsa di tumori, La riscoperta della psora.*
In seguito Bach intuisce che la gente è riluttante all'utilizzo di sostanze associate alla malattia di appartenenza e quindi decide di orientarsi alla sostituzione dei nosodi con le piante; inizia una serie di esperimenti, rilevando però una minore efficacia e difficoltà di preparazione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel 1928 in occasione di una festa, Bach ha un'intuizione che determinerà l'evoluzione delle sue ricerche.

Seduto in disparte, osserva i partecipanti, i loro comportamenti e atteggiamenti, intuendo così che gli invitati si sarebbero potuti raggruppare in diverse categorie. Riflettendo sul rapporto tra le malattie e i gruppi di personalità, intuisce che non sono i segni della patologia ad accomunarli, ma il loro modello di reattività alla malattia.

Approfondisce i comportamenti psichici in relazione alle tipologie spirituali, inizia quindi a prescrivere i rimedi in base alle caratteristiche comportamentali e alle abitudini del paziente, individuando dodici stati d'animo:

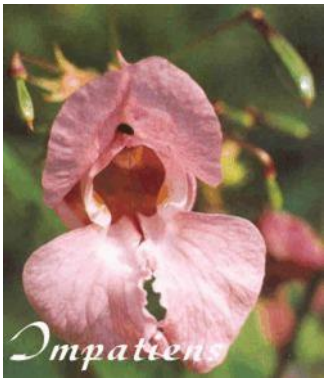
1. paura;
2. terrore;
3. inquietudine, ansia o tortura mentale;
4. indecisione;
5. indifferenza o noia estrema;
6. dubbio o scoraggiamento;
7. preoccupazione estrema;
8. debolezza;
9. sfiducia;
10. impazienza;
11. entusiasmo estremo;
12. orgoglio o tendenza a tenersi in disparte.

All'apice della sua carriera medica, all'età di quarantadue anni, nel 1930, decide di vendere il laboratorio e il suo studio medico, per ritirarsi nell'incontaminato paesaggio gallese e dedicarsi alla ricerca, allo studio delle personalità e delle relative piante curative.

Nel settembre dello stesso anno, nel Galles, Bach raccoglie i primi due fiori che entreranno a far parte del suo sistema terapeutico: Impatiens e Mimulus, li prepara in maniera omeopatica e li somministra intuitivamente secondo la personalità del

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

paziente, con grande successo. Prepara in seguito anche il fiore Clematis, e pubblica: *Alcuni nuovi rimedi e il loro uso.*



Soddisfatto ed entusiasta della sua scoperta, Bach decide di andare a vivere in campagna per potersi dedicare alla ricerca di nuovi fiori da preparare e sperimentare.

Appronta le valige con mortai e pestelli, intenzionato a portarli con sé per le sue preparazioni, ma si sbaglia e prende al loro posto una borsa piena di scarpe, questa distrazione rappresenta una coincidenza significativa, visto che non avrà bisogno di mortai ma delle scarpe che si riveleranno molto utili per le sue lunghe passeggiate dedite alla ricerca di nuovi fiori.

Nella primavera del 1930, Bach parte con la sua assistente Nora Weeks alla volta di Abersoch, ove rimane fino al mese di agosto e scrive il libro *Guarisci te stesso*, nel quale illustra la sua filosofia e i principi ispiratori del suo metodo di cura.

Successivamente si trasferisce a Cromer, un paese di pescatori nel Norfolk, ove rimarrà fino al 1934, continuano le sue ricerche: la riflessione, il ragionamento e l'intuizione saranno la guida in questa avventura, fino a condurlo a concentrare la sua ricerca al solo fiore scartando le altre parti della pianta, con la convinzione che l'espressione della massima forza vitale sia concentrata proprio nei fiori.

Inizialmente utilizza la rugiada, raccolta sui petali dei fiori, attraversata dai primi raggi solari, successivamente elabora il metodo del sole, mettendo i fiori più belli in un contenitore di vetro ed esponendoli al sole per quattro ore: nasce così il primo metodo di preparazione dei Fiori di Bach per infusione solare.

Bach sperimenta l'azione delle essenze floreali sui pazienti, con la collaborazione dei suoi colleghi londinesi, che confermano l'efficacia dei prodotti somministrati, tra l'altro, gratuitamente a coloro che gli si rivolgono.

Nel 1931 completa la prima serie di dodici rimedi, e pubblica il libretto *I dodici guaritori*. Decide di diffondere e far conoscere a tutti il suo nuovo sistema di cura, ma i giornali non pubblicano i suoi articoli e allora decide di fare delle inserzioni a pagamento, che gli procurano delle controversie con l'Ordine dei Medici.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ormai, individuato il metodo, Bach decide di affiancare ai dodici guaritori altri Fiori,[2] completando la seconda serie, dei sette aiutanti, ed elabora il primo composto d'emergenza, denominato Rescue Remedy, inizialmente formato da tre Fiori.

Nella primavera del 1934 Bach si trasferisce nella residenza "Mount Vernon" a Sotwell, un piccolo paese nella valle del Tamigi, dove tuttora ha sede il "Dr. Edward Bach Centre."

In questo luogo Bach si riposa, si dedica alla costruzione di mobili in legno e alla scrittura, ma ben presto si sente chiamato a proseguire nella sua ricerca e a scoprire altri rimedi.

In questa fase si verifica un nuovo evento: mentre fino a ora la ricerca dei rimedi era basata sulle intuizioni, ispirazioni e sulle prove sensoriali gustative di un petalo di fiore e in riferimento a cosa l'essenza può aiutare a risolvere, da questo periodo in poi sarà la sofferenza a guidarlo nella ricerca dei diciannove assistenti.

Scrive Nora Weeks: *Durante i giorni precedenti la scoperta di ogni rimedio, egli stesso si trovava nello stato d'animo per il quale era utile quel particolare rimedio. E soffriva con una tale intensità che le persone, che gli stavano vicino, si chiedevano se fosse possibile che un essere umano soffrisse così tanto e tuttavia riuscisse a conservare il senno. E non solo soffriva di terribili agonie mentali, ma spesso accadeva anche che molti stati d'animo venissero accompagnati da malattie nelle loro forme più gravi. Queste esperienze richiedevano un coraggio e una fede poco comuni, perché, anche se Bach sapeva che scoprendo il rimedio indicato il malessere fisico e mentale sarebbe scomparso completamente, c'erano da trovare diciannove rimedi e una grandissima sofferenza da sopportare per ciascuno di loro...*

In circa sei mesi Bach mette a punto un ultimo gruppo di rimedi usando il metodo della decozione, bollitura o metodo del fuoco, sia perché i fiori usati fioriscono quando il sole è troppo debole sia perché alcuni di essi sono duri o hanno gambi legnosi; quest'ultimo gruppo di rimedi, costituisce i diciannove assistenti, in cui sono presenti undici alberi, mentre due tra i sette aiutanti e nessuno tra i dodici guaritori.

[2] Nell'edizione della presente Opera si è scelto, in omaggio a E. Bach, di differenziare le parole *Fiore* e *Fiori* da *fiore* e *fiori* ogniqualvolta le prime rappresentano non già la mera parte di una pianta, bensì il *Rimedio* messo a punto da Bach (compresi *Rock Water* e *Rescue Remedy*) o la *Tipologia umana* relativa a ciascuna Essenza di Bach. (N. d. E.)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Bach sostiene che questi ultimi rimedi esprimono un valore particolare, poiché agiscono su un piano diverso rispetto ai precedenti, sono principalmente orientati verso una valenza spirituale che aiuta a sviluppare alcune capacità di: S*uperare tutti i timori, tutte le difficoltà, tutte le preoccupazioni, tutti i mali.*

Con la scoperta dell'ultima essenza, Bach sente che il suo lavoro è terminato, ed è importante ora trasmettere al maggior numero possibile di persone le sue scoperte.

Avvia una serie di conferenze sia di divulgazione al pubblico sia rivolte ai colleghi medici, forma e istruisce i suoi collaboratori, anche non medici, per questo motivo, nel gennaio del 1936 il Consiglio medico gli rivolge un monito al quale Bach risponde che considerava un onore l'istruire la gente su come guarire se stessa e che avrebbe continuato a farlo.

Nell'estate del 1936 scrive *I 12 guaritori e altri rimedi*, ove descrive tutte le essenze in maniera molto semplice, in perfetta coerenza con i suoi principi e con l'intenzione di fornire a coloro che soffrono un metodo di guarigione semplice e usufruibile da tutti.

L'impegno profuso per la ricerca nello scoprire gli ultimi diciannove Fiori, stanco e provato dalle sofferenze patite, ricco di un'estrema sensibilità che gli fa intuire, percepire e sentire i dolori del paziente che sta arrivando, contrae una malattia del sangue che in ottobre lo costringe a letto.

Consapevole dell'avvicinarsi della morte, consegna simbolicamente il suo lavoro a Nora Weeks, chiedendole di non modificarlo perché sente di averlo completato, ma esprime anche il suo rammarico per dover interrompere la sua lotta in favore dell'umanità che soffre.

Edward Bach muore nel sonno il 27 novembre 1936, lasciando all'umanità intera in dono un grande metodo di cura, che consente di rapportare l'uomo a se stesso per ritrovare la sua *unità*.

Oggi, forse più che mai, la lotta contro il sintomo ha raggiunto dimensioni ineguagliabili e si esplica a tutti i livelli sia medici sia di autocura.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'uomo moderno è sempre più debole psichicamente, e si presta al gioco perché il suo scopo è di far sparire al più presto ciò che lo disturba. In tutto questo la medicina ufficiale lo asseconda, evitando l'interpretazione del sintomo quale messaggero della conflittualità interiore, cercando di sopprimerlo e renderlo silente.

Il sintomo tanto combattuto dalla medicina allopatica, rappresenta un'espressione di un processo invisibile, di qualcosa che non è in ordine e che quindi dobbiamo analizzare e capire.

Pertanto la funzione del medico, secondo Bach, deve essere principalmente orientata ad aiutare il paziente nel processo verso la conoscenza di se stesso, trasferendogli la consapevolezza che gli errori della sua personalità e del suo carattere sono i difetti principali della disarmonia.

Il medico deve avere una conoscenza della natura umana e delle leggi che governano la natura, per poter capire l'origine che può generare la disarmonia tra Anima e personalità; in secondo luogo deve avere una conoscenza approfondita dei rimedi della natura che possono aiutare il paziente per raggiungere il suo stato di serenità ed equilibrio.

La storia de Edward Bach Questa è una storia di sacrificio, coraggio, devozione e altruismo, mostrò fin da subito una spiccata sensibilità verso tutte le forme di vita e una sincronicità con le piante. Fu il desiderio della conoscenza e della sensibilità verso la sofferenza del prossimo a costituire la spinta promotrice delle sue ricerche e ad indurlo ad uscire dagli schemi canonici della medicina dell'epoca.

Durante lo studio della batteriologia, iniziò a rendersi conto e percepì che, oltre i sintomi caratteristici dei diversi pazienti, vi fossero sottili connessioni tra i loro stati d'animo e le patologie da cui essi erano afflitti.

Edward Bach studiò l'omeopatia e fu preso e trasportato dalla visione hahnemanniana della malattia, rimase affascinato dalla lettura dell'Organon di Samuel Hahnemann, e dai principi espressi in questo testo. Egli riuscì a coniugare il sapere hahnemanniano con le sue conoscenze acquisite durante la sua attività di ricerca dei celebri "sette nosodi Bach", vaccini omeopatici che collegava il disturbo alla tipologia del soggetto e alla cronicità; inoltre, va considerato l'antesignano della moderna vaccinoterapia .

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'aspetto umanistico della floriterapia di Bach prende forma osservando l'approccio che i suoi colleghi dottori di allora che si mostravano cinici e distaccati nei confronti dei pazienti e che, per loro, non rappresentavano persone, bensì venivano trattate oggettivamente come individui amorfi e omologati, spesso dimenticandosi perfino i nomi di coloro che si affidavano alle loro cure.

La sua malattia portò Edward Bach vicino alla morte e fu da quel momento in poi che decise di dedicarsi agli studi sulla relazione tra l'emotività umana, emozioni e la risonanza con le incredibili proprietà dei fiori e delle piante. I suoi incessanti studi, lo condussero all'individuazione dei 38 rimedi, denominati Fiori di Bach, essenze floreali adatte a sostenere e aiutare le persone afflitte da perturbati stati d'animo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le malattie secondo Bach

1. Aspetti psicosomatici e floriterapia

La floriterapia appartiene alla grande famiglia della medicina psicosomatica. Da qualche anno a questa parte, capita piuttosto spesso di leggere o sentir parlare di psicosomatica, per indicare una situazione in cui i problemi emozionali sono somatizzati, anche in modo drammatico, portando verso patologie a volte gravi. La medicina allopatica ufficiale riconosce nuovi paradigmi come psiconeuroimmunologia, fino a qualche decennio fa non considerati nell'ambito medico scientifico.

La Psicosomatica, quale disciplina che studia la correlazione tra "psiche" e "soma", trova nella floriterapia bachiana il mezzo trasmettitore tra questi due elementi. Bach nel suo libro *Essere sé stessi*, seguendo la linea del pensiero Hahnemanniana, fondata sul concetto di similitudine, dedusse che la malattia era il risultato di un'azione errata, diventando però, una lezione che insegna a correggere il percorso della vita e ad armonizzarlo con i principi dell'anima.

La Psicosomatica, considera il corpo uno strumento di comunicazione, studia l'influsso della psiche sull'organismo e viceversa. All'origine di molte patologie, vi sono conflitti interiori, atteggiamenti errati del vivere, disfunzioni della personalità, emozioni negative quali: odio, invidia, gelosia, avidità e cinismo. Attraverso il corpo riveliamo e comunichiamo il nostro stato di salute in modo inequivocabile. Per Bach, la malattia è il risultato di un'alterazione del pensiero sbagliato e di un'azione sbagliata (questo concetto di malattia si confronta con la definizione di malattia in omeopatia di James Tylor Kent), che scompare quando attraverso il dolore e la sofferenza s'impara la lezione di vita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

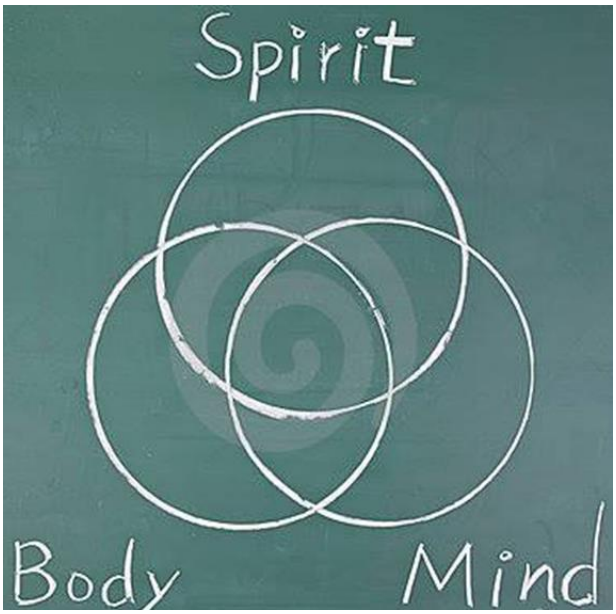
Mente, corpo e spirito sono strettamente correlati tra di loro e qualsiasi azione perturbante uno di questi aspetti si rifletterà sugli altri. Da questa triade scaturisce la visione olistica dell'uomo, che va anche oltre il concetto puro di psicosomatica, visto come rapporto tra psiche e soma.

La malattia prende origine oltre il piano fisico, nasce a livello mentale e spirituale, Bach sviluppa questa teoria e fa riferimenti nel seguente concetto: *"Il medico di domani non avrà nessun interesse per la patologia o l'anatomia morbosa, perché il suo studio sarà la salute. La prognosi della malattia non dipenderà più dai sintomi e dai segni fisici ma dalla capacità del paziente di correggere questo suo difetto e armonizzarsi con la sua vita spirituale. La terapia avrà principalmente lo scopo di portare quattro qualità al paziente: prima la pace, seconda la speranza, terza la gioia e quarta la fede. Tutto ciò che sta intorno sarà volto a questo fine: circondare il paziente di un'atmosfera di salute e di vita tale da incoraggiare la guarigione e sviluppare il desiderio di vivere una vita più in armonia con i dettami della sua anima, rispetto a quella che conduceva prima. Oltre a ciò saranno somministrati quei bellissimi rimedi che sono stati arricchiti di potere terapeutico, onde aprire quei canali che fanno entrare più luce nell'anima in modo che il paziente possa essere inondato della virtù terapeutica. L'azione di questi rimedi è di levare le nostre vibrazioni e aprire i nostri canali al nostro Io spirituale, di inondare la nostra natura con la virtù particolare di cui abbiamo bisogno e di eliminare il difetto che causa il male. Essi curano non aggredendo una malattia, ma inondando il nostro corpo con la vibrazione della nostra natura superiore, in presenza della quale la malattia si scioglie come la neve al sole".*

Ritroviamo in questo assunto il concetto dell'Io spirituale e dei canali, raffrontabili in una visione più moderna della comunicazione tra personalità e Io superiore, quest'ultimo definito da Bach anima, essenza del nostro essere che porta allo sviluppo della personalità e delle qualità divine umane.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il conflitto tra personalità e Io superiore crea disagio e sofferenza, una loro armonia si traduce in un perfetto stato di benessere. Lo stato di salute è una condizione dinamica regolata da questo rapporto ed è modificabile anche da stimoli ambientali. Il tipo di lavoro che si svolge, l'ambiente sociale in cui si vive, la mancanza d'appagamento interiore e l'insoddisfazione per quello che si fa, sono cause che possono interferire nel rapporto personalità e Io superiore costituendo le principali cause di alterazione dello stato di salute, vissute sotto forma d'emozioni negative.



A tal proposito già Ippocrate aveva tracciato questa complessa interazione descritta nel pensiero seguente: *"La salute dell'uomo è uno stato dato dalla natura che non usa agenti estranei ma una certa armonia fra lo spirito, la forza vitale e l'elaborazione degli umori. È l'armonia del tutto che costituisce la salute perfetta".*

Con lo stato di benessere e di salute, inteso come indivisibile unità di mente, corpo e anima si esprimono le qualità della vita: felicità, gioia di vivere, amore e amicizia, armonia ed equilibrio, bontà, pace interiore, efficienza, funzionalità.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 1978 ha ridefinito il concetto di salute inserendo le condizioni di benessere fisico, psichico e sociale, necessarie per il mantenimento del proprio stato di salute, ed eventualmente, da ricercare come possibili cause di malattia.

La medicina tradizionale finora ha espresso la sua attenzione verso la patologia e l'organo ammalato, concentrando sugli eventi clinici e patologici le maggiori attenzioni, trascurando i fattori psico-socio-ambientali, e caratterizzandosi come scienza della guarigione, che cura la malattia attraverso il sintomo. Molti disturbi e si possono guarire solo se si vede l'uomo nel suo complesso e nella sua triplice unità.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. I comportamenti umani e la malattia

La filosofia di Edward Bach si fonda su un principio di semplicità, lo stesso metodo della floriterapia di Bach altro non è che la risposta semplice e naturale alla sofferenza; Bach si dedicò interamente alla ricerca, scelse di vivere in modo semplice e profondo il suo rapporto con la malattia, cercando nella natura gli strumenti per la guarigione atti a ripristinare ed a riequilibrare le alterazioni tra l'anima, mente e corpo.

Egli afferma che per comprendere la malattia occorre conoscere alcune verità.

L'uomo ha un'Anima che rappresenta l'Io reale dell'uomo, un'Anima che ci guida lungo il sentiero da percorrere in questa vita, seguendo le sue indicazioni, ci incoraggerà e proteggerà.

Fino a quando ci sarà un equilibrio tra i dettami della nostra Anima, Io superiore, e quanto realizzato dalla nostra personalità, vivremo in un'unità di equilibrio.

Il primo errore deriva dal non rispettare gli ordini e i dettami dell'Io superiore, il secondo errore scaturisce dal mancato rispetto delle leggi che regolano i "principi dell'Unità".

La sofferenza e la malattia derivano dall'errore di non rispettare le direttive dell'Anima, cioè essere divisi dal nostro Io superiore, o di agire contro l'Unità, che egli descrive così: "*il Creatore di ogni cosa è Amore e tutto quello che percepiamo ne è, nella sua infinita varietà di forme, una manifestazione, che si tratti di un pianeta o di un ciottolo, di una stella o di una goccia di rugiada, dell'uomo o della più umile forma di vita*".

Quando la nostra personalità non è in collegamento con l'Anima, a causa della influenza degli altri o per le tentazioni del mondo, si instaura un conflitto, che è alla radice di ogni male e infelicità.

Bach pone in primo piano il compito che ci viene assegnato dall'Anima e il dovere di proteggerla dalle influenze esterne, cercando dentro di noi la saggezza e la vera conoscenza che derivano dalla nostra interiorità.

Il concetto di malattia esprime, un evento non materiale che si manifesta nel corpo, e, rappresenta il risultato di forze che hanno lungamente agito sui piani della sfera emotiva ed emozionale; un trattamento materialistico produrrà solo un giovamento temporaneo, non andando ad incidere sulla vera causa del male.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Bach dice che: "*la malattia è essenzialmente il risultato di un conflitto fra l'Anima e la Mente e non potrà mai essere estirpata se non con un lavoro di tipo spirituale e mentale*, ed anche *la sofferenza è un'opportunità per capire ciò che in altre maniere non siamo stati capaci di cogliere e non potrà venire meno sino a che non avremo imparato la lezione… le vere e proprie cause principali di malattie sono le debolezze del carattere".*

Da un punto di vista eziologico, Bach individua la vera malattia nei difetti umani: l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità, le principali cause di contrasto nel confronto dell'Unità. Questi difetti si sviluppano quando l'espressione dell'Io superiore è disattesa dal comportamento umano.

- L'**orgoglio** non è altro che l'inconsapevolezza della irrilevanza della personalità verso l'Io superiore o anima, esprime l'arroganza e la rigidità dell'anima, svilupperà quelle malattie caratterizzate da rigidità corporea e tensione muscolare.
- La **crudeltà** nega il principio dell'unione, esprime la negazione dell'Unità, per cui ogni azione è diretta contro l'altro uomo ed è caratterizzata dal dolore fisico e morale.
- L'**odio** si oppone all'amore, quindi, contrario al principio della creazione, sviluppa solitudine, collera, violenza, crisi nervosa, isterismo.
- L'**egoismo** interpone gl'interessi personali a quelli della collettività, rifiuta i doveri verso gli altri, genera malattie d'introspezione interire, nevrosi, nevrastenia, porta alla negazione della gioia di vivere.
- L'**ignoranza** esprime la resistenza ad apprendere, rifiuta la conoscenza e la verità, non sviluppa la saggezza che fa compiere scelte ed azioni sbagliate; sviluppa miopia, indebolimento della vista e dell'udito.
- L'**instabilità** non fa sviluppare gli obiettivi, crea insicurezza e indecisione la personalità non riconosce l'Io superiore, porterà a ripercussioni fisiche con disordini nei movimenti e di coordinazione.
- L'**avidità** esprime il desiderio di potere, alimenta l'ambizione, il desiderio di dominio sugli altri, nega il principio di libertà e individualità, creando affezioni che rendono il malato schiavo del proprio corpo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La floriterapia secondo Bach non si esplica combattendo un difetto, ma nel riequilibrare le sue virtù alterate dalla cattiva inclinazione.

3. Concetto di malattia secondo Bach

La floriterapia di Bach si basa su una definizione di base imprescindibile: "*La malattia non ha un'origine materiale. I sintomi che noi vediamo, sono semplicemente la risultanza di forze che hanno agito a lungo in profondità*".

Bach ebbe la grande intuizione di capire il disagio della medicina, che scaturiva dalla sensazione dei limiti e dei metodi terapeutici, dell'insorgenza di effetti collaterali indesiderati, del metodo terapeutico farmacologico orientato alla sparizione forzata dei sintomi ed alla carenza di umanità.

In realtà, tuttora, la medicina allopatica si sviluppa solo sulla funzionalità organicistica e sulla risposta terapeutica estraniandosi dagli aspetti umani che caratterizzano l'indole umana.

La felice intuizione di Bach trova ancora oggi una giusta collocazione e un inserimento nella cura delle malattie causate dalla scarsa conoscenza e incomprensione di noi stessi, Bach stesso definiva: "*La malattia è, nella sua essenza, il risultato di un conflitto tra l'Anima e la Mente e non sarà mai estirpata senza uno sforzo spirituale e mentale. Tali sforzi, se fatti correttamente e con giudizio, possono guarire e prevenire la malattia sopprimendo i fattori di base che ne sono la causa principale. Qualunque sforzo diretto soltanto sul corpo non può che riparare superficialmente il danno causato dalla malattia, ma questo non è la guarigione, poiché la causa è sempre operante e può in ogni momento manifestarsi sotto altra forma".*

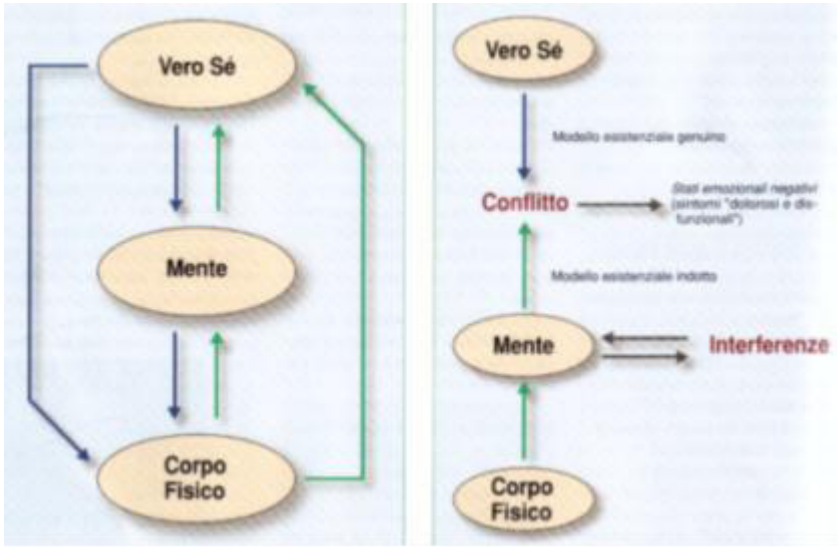
La malattia si manifesta quando la personalità non è in armonia con la propria anima, e non vibra in sintonia con l'energia cosmica. Succede che la personalità non da ascolto alle indicazioni dell'Io Superiore, scegliendo di vivere autonomamente. In alcuni casi la personalità non riconosce l'esistenza del proprio Io Superiore, tutta la sua vita si sviluppa

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

in funzione della realtà materiale; la personalità si contrappone al principio dell'unità, agisce contro gli interessi dell'unità globale cui la sua anima è collegata, e si distacca dall'energia universale e dall'inconscio collettivo inaridendosi.

Questa disarmonia inizialmente si manifesta con stati d'animo negativi, successivamente, se non subentrano azioni di ripristino, si evolve con disturbi fisici ed infine come malattie organiche vere e proprie.

Il concetto di malattia secondo Bach prevede il concetto di Anima (Io superiore) che rappresenta la guida, il sentiero, il percorso della vita di ogni essere umano.



Le azioni e lo sviluppo della personalità, se avvengono secondo il tracciato di questo sentiero, si svilupperanno in armonia e in stato di salute. Diversamente se si segue percorsi diversi, nasce la conflittualità che sta alla base di ogni disturbo e dell'infelicità.

La malattia nascerà quindi da una dissociazione tra Anima e personalità, Bach poneva come prima disarmonia un errore cui l'uomo spesso incorreva: l'eccessivo amore di se stesso sotto forma di egoismo. Ognuno di noi, in realtà, cerca di avvicinarsi il più possibile alla perfezione e all'armonia naturale, chi soffre sia psicologicamente sia fisicamente, viene proiettato verso questo stato ideale dalla sofferenza e dal dolore.

Secondo Bach le vere malattie che ci affliggono sono originate da difetti dei comportamenti umani quali l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità.

Oggi, forse più che mai, la lotta contro il sintomo ha raggiunto dimensioni ineguagliabili e si esplica a tutti i livelli sia medici sia di autocura.

L'uomo moderno è sempre più debole psichicamente, e si presta al gioco perché il suo scopo è di far sparire al più presto ciò che lo disturba. In tutto questo la medicina ufficiale

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

lo asseconda, evitando l'interpretazione del sintomo quale messaggero della conflittualità interiore, cercando di sopprimerlo e renderlo silente.

Il sintomo tanto combattuto dalla medicina allopatica, rappresenta un'espressione di un processo invisibile, di qualcosa che non è in ordine e che quindi dobbiamo analizzare e capire.

Pertanto la funzione del medico, secondo Bach, deve essere principalmente orientata ad aiutare il paziente nel processo verso la conoscenza di se stesso, trasferendogli la consapevolezza che gli errori della sua personalità e del suo carattere sono i difetti principali della disarmonia.

Il medico deve avere una conoscenza della natura umana e delle leggi che governano la natura, per poter capire l'origine che può generare la disarmonia tra Anima e personalità; in secondo luogo deve avere una conoscenza approfondita dei rimedi della natura che possono aiutare il paziente per raggiungere il suo stato di serenità ed equilibrio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"...L'Uomo è una complicatissima e perfetta "macchina" bioenergetica creata dalla Mente Suprema, che può essere programmata e che è capace di auto-programmazione... questa "macchina" funziona eseguendo un programma personalizzato (memoria genetica, karma, destino)".

Liudmila Puchkò

Il paziente di domani deve comprendere che lui, e solo lui, può portare a se stesso sollievo dalla sofferenza, sebbene egli possa ricevere consiglio ed aiuto (...). La salute esiste quando c'è perfetta armonia fra lo Spirito, l'Anima e il Corpo".

E. Bach

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Guida allo studio

Si invita il corsista ad una particolare riflessione sui seguenti concetti.

1) **Lo studio e l'apprendimento dei fiori di Bach si basa sulla conoscenza del pensiero bachiano.**

Bach si ispira profondamente alla soluzione della sofferenza umana, gli elementi caratterizzanti sono:

a) le condizioni disumane;
b) la sensibilità dell'animo umano verso la sofferenza altrui;
c) la ricerca di un metodo semplice ed accessibile a tutti per alleviare la propria ed altrui sofferenza umana;
d) la profonda riflessione;
e) lo scarso attaccamento al denaro ed ai piaceri della vita.

Costituiscono i canoni del pensiero bachiano,

2) **La visione olistica dell'uomo secondo Bach: anima-mente-corpo.**

Bach, come Hanhemann, intuisce il grande problema della medicina allopatica, di allora (e anche dell'attuale), che non considera la visione unitaria dell'uomo e lo spezzetta in tanti apparati, organi, tessuti e cellule: curare il malato, per la medicina allopatica, significa, il più delle volte curare la malattia, quindi, gli apparati, gli organi, i tessuti e le cellule.

Molte malattie croniche, il più delle volte asintomatiche creano nel paziente in particolare lo stato di frustrazione non per la malattia in sé ma per le privazioni che essa ne determina.

Quindi, curare significa interagire col mentale di una persona, cercare le corrispondenze fisiche e aspirazioni mancate.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3) Il concetto universale e la relazione tra il micro e macrocosmo.

Per Bach il microcosmo uomo e il macrocosmo ambiente interagiscono tra loro, concetto millenario della medicina tradizione cinese. L'equilibrio di queste due entità rappresentano lo stato ideale dell'essere, dell'anima e del corpo.

Andare contro questa legge significa andare verso il disequilibrio e quindi, verso la malattia.

4) Il concetto di malattia la cui causa eziologia è determinata da un'interferenza tra i canali dell'Io superiore e l'Io inferiore.

I canali bachiani, questo flusso di energia che lega e collega la personalità e il Sé in modo preferenziale, il libero fluire determina lo scorrere naturale della vita, le interferenze tra queste due entità determina una rallentamento fino ad un ingorgo del flusso relazionale determinando quegli stati conflittuali di insofferenza.

Si manifestano con particolari stati d'animo che rendono la vita quotidiana, talvolta insopportabile.

Quindi il primo principio base è rappresentato dal parallelismo tra l'Io medio e L'Io superiore,

5) I difetti umani quali elementi di interazione e di perturbazione dei flussi relazionali interiori.

Lo stato conflittuale, tra l'io superiore e l'Io medio, tra anima e personalità portano a sviluppare nella personalità una serie di "difetti"
Umani, dei veri e propri cambiamenti relazionali col proprio essere e con l'ambiente: l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità.
Si perde la sensibilità e la percezione dei sentimenti, spostando l'essere e il suo modus vivendi secondo una forza centripeta in cui man mano la personalità si concentra sempre di più su se stessa a scapito delle relazioni con gli altri e con l'ambiente che lo circonda.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

6) La consapevolezza che la malattia consegue ad uno stato di infelicità.

La mancanza o l'insufficiente sensibilità offusca la capacità umana di percepire la sensorialità degli eventi, e quindi, crea uno stato di infelicità con abbassamento dell'energia interiore portando alla malattia.

7) L'equilibrio tra i livelli del nostro essere determinano la serenità, la felicità e favoriscono la guarigione.

Condurre una vita relazionale serena ed equilibrata, agire e svilupparsi seguendo il percorso dei propri desideri, vivere secondo legis naturae, ricercare dentro di sé la propria felicità e motivando le scelte e il comportamento, costituisco gli ingredienti per una vita serena, felice, sana che portano alla guarigione.

"...quanto più lo svolgersi della nostra vita avviene seguendo il sentiero tracciato dai nostri sogni, dalle nostre aspirazioni e dai nostri desideri, tanto più tenderemo a vivere in salute e felicità...seguite i vostri sogni..."

R. Carbone

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 2

Il testo contiene i disegni delle piante realizzate dal pittore ***Rocco Gattuso***

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1. Come agiscono i Fiori di Bach

Il concetto di malattia secondo Bach è rappresentato da uno squilibrio energetico che si esprime con uno stato mentale negativo, conseguente a conflittualità tra i vari livelli energetici di un soggetto; in altre parole, l'espressione di un conflitto o alterazione del rapporto tra l'anima o Io superiore e la personalità. Bach esprime questo concetto dicendo che le piante da lui scelte: *sono in grado di aprire i canali che permettono una più completa unità tra anima e corpo…aprono i canali di comunicazione fra il nostro corpo e l'Io superiore…le vibrazioni positive del nostro Io superiore inondano la nostra personalità con le virtù di cui abbiamo bisogno, per poter eliminare grazie ad esse i difetti del nostro carattere.*

Come nell'omeopatia, non è la materia, la quantità ponderale ad agire, ma qualcosa di più sottile e non misurabile con le strumentazioni di cui disponiamo, le essenze floreali esplicano la loro azione con una modalità vibrazionale, in virtù di una informazione energetica peculiare di ogni fiore e opportunamente trattato.

I fiori di Bach agiscono a livello mentale, emozionale, fisico o spirituale, dove tutto è conoscenza pura, dove materia ed energia sono un'unica cosa. Ciò significa che lavorano su tutte le nostre ottave energetiche, siano esse fisiche che sottili.

I fiori di Bach non agiscono attraverso principi biochimici molecolari. Tutti gli studiosi concordano che il loro meccanismo di azione dei Fiori di Bach è di tipo vibrazionale energetico.

Sia la materia sia l'energia possiedono una capacità vibratoria determinata dalla frequenza (espressa in numero di vibrazioni nell'unità di tempo), e dall'intensità delle vibrazioni data dall'altezza dell'onda vibratoria.

Tutti gli organismi viventi sono caratterizzati da un corpo fisico di struttura e da una struttura energetica più sottile con cui il corpo è interconnesso.

Il corpo fisico e i corpi di struttura energetica più sottili sono caratterizzati anch'essi da una determinata frequenza e vibrazione, interconnessi tra loro.

I fiori di Bach svolgono il loro effetto vibrazionale su queste energie sottili, ripristinando l'eventuale frequenza e l'intensità d'onda alterata.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il concetto di energia vibrazionale è insito nel concetto stesso di materia e nella conoscenza della chimica quantistica e della teoria dell'atomo, e rappresenta un fenomeno elettromagnetico di tipo fisico che caratterizza i corpi sottili.
In altre parole, le caratteristiche vibrazionali di ciascuna essenza floreale ripristinano, armonizzano una frequenza vibratoria alterata del nostro campo energetico informativo tra l'inconscio superiore (anima) e l'inconscio inferiore (personalità).
Per questa peculiare attività, i fiori di Bach si possono definire dei regolatori di tutti quegli squilibri della sfera relazionale e dei relativi disturbi correlati.
Per meglio comprendere questo concetto è necessario considerare gli aspetti freudiani dell'inconscio e la teoria della Psicosintesi elaborata da Roberto Assagioli negli anni sessanta.

La risposta terapeutica dei Fiori di Bach si presenta con delle modificazioni, soggettive, in relazione alla propria struttura caratteriale. In linea di massima in situazioni acute, l'azione dei fiori si può manifestare in maniera istantanea con la sensazione di maggiore lucidità, si incominciano ad intravedere soluzioni, aumenta l'attenzione e la concentrazione.
In casi cronici, invece, si possono osservare due modelli di reattività.

1) Modello di miglioramento iniziale, in cui il soggetto riposa meglio e acquista più fiducia in se stesso. Con la fine dell'assunzione dei fiori si può verificare un peggioramento soggettivo alternante sia dello stato d'animo e sia dello stato fisico.
2) Modello con aggravamento iniziale, insorge già alle prime assunzioni un peggioramento della situazione. Questo modello si manifesta quando la disarmonia spirituale si è già manifestata anche a livello fisico con una intensificazione dei sintomi fisici e dello stato emozionale. Come per l'aggravamento omeopatico, questo peggioramento va interpretato in modo positivo, in quanto espressione di una reazione di mobilizzazione, può durare alcuni giorni e regredisce spontaneamente.

Le qualità che si sviluppano in seguito alla somministrazione dei Fiori di Bach sono: senso di liberazione, sollievo, leggerezza, aumenta l'attività nella vita quotidiana, si ha voglia di fare cose che prima si rimandavano continuamente, maggiore desiderio di movimento e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

di contatto con la natura, aumenta il bisogno di riposare e dormire, miglioramento sul piano fisico legate a diarrea, minzione frequente, ritenzione idrica, drenaggio linfatico, eruzioni cutanee, colorito della pelle e tono muscolare.

2. Psicosintesi di Roberto Assagioli e la floriterapia di Bach

A Roberto Assagioli, (Venezia 1888, Capolona d'Arezzo 1974), medico psichiatra, si deve la scoperta della Psicosintesi. Studioso famoso negli Stati Uniti e a livello mondiale per la nuova ricerca psicologica, è annoverato tra i precursori della moderna Psicologia Transpersonale, cioè di quella branca della psicologia che studia gli aspetti spirituali dell'animo umano.

La Psicosintesi è un metodo psicologico, che si identifica in una concezione unitaria dell'uomo attraverso la sintesi dinamica dell'attività psichica. È una psicologia che si occupa del processo di sviluppo e di armonizzazione della personalità, integrandola con i livelli superiori della psiche.

Si propone come scopo basilare di attivare la coscienza e la volontà, affinché con consapevolezza si possano gestire le dinamiche correlate all'Io superiore, alla personalità e ai rapporti interpersonali, sia livello individuale e sia collettivo conducendo l'uomo verso traguardi ad alto contenuto esistenziale.

Roberto Assagioli nel 1967 diffonde una lettera a tutti i centri di Psicosintesi del mondo in cui esprime il suo pensiero: *"La Psicosintesi non è una dottrina né una "scuola" di psicologia; non è un particolare o speciale metodo di autorealizzazione, di terapia o di educazione. Essa può essere indicata (non uso il termine 'definita' poiché tutte le definizioni sono limitate e limitanti) essenzialmente come un atteggiamento generale e uno sforzo verso l'integrazione e la sintesi in tutti i campi, in particolar modo in quelli sopra menzionati. Potrebbe essere chiamata un "movimento", una "tendenza", una "meta". Non esiste ortodossia in Psicosintesi e nessuno, a partire da me stesso, può proclamarsene il vero o autentico rappresentante, capo o leader. Ognuno dei suoi esponenti cerca di esprimerla e applicarla come meglio è in grado di fare e chiunque ne legga o ascolti il messaggio, o riceva beneficio dall'uso dei metodi della Psicosintesi, potrà stabilire con quanto successo ciascun esponente ne ha espresso o ne esprimerà lo "spirito".*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I campi di applicazione della Psicosintesi sia livello individuale ***e*** collettivo sono quattro e si identificano in obiettivi specifici: Psicosintesi terapeutica, Psicosintesi autoformativa, Psicosintesi educativa, e Psicosintesi sociale.

La Psicosintesi terapeutica si occupa dello cura personale attraverso la ristrutturazione dell'io, fornendo una visione esistenziale dell'essere. Costituisce un intervento di appoggio ad una terapia sanitaria orientando alla presa di coscienza del significato esistenziale della malattia e della sofferenza.

La Psicosintesi autoformativa è finalizzata all'insegnamento di metodi e tecniche di pensiero rivolte alla realizzazione e ricerca dell'essere. Spesso costituisce lo sbocco naturale della psicosintesi terapeutica, ed è indirizzata a coloro che ricercano uno sviluppo interiore. Durante l'applicazione di questa ricerca si ha uno sviluppo della psicosintesi personale che si trasforma in psicosintesi transpersonale, nella quale gli elementi spirituali si integrano nella personalità.

La Psicosintesi educativa si rivolge a persone in età evolutiva, a partire dalla prima 'infanzia fino al periodo della post-adolescenza (intorno ai 25 anni) e dovrebbe essere applicata con il coinvolgimento di tutti i membri della famiglia di appartenenza. La stessa può essere applicata anche a persone adulte per favorire il processo di ricerca interiore.

La Psicosintesi sociale si occupa dell'integrazione di gruppo, favorisce la coscientizzazione di gruppi umani fino al raggiungimento di una sensibilità globale. Può essere applicata alla famiglia, alle associazioni, alle imprese, alle istituzioni e a livello politico e culturale, costituendo la psicosintesi sociale.

La teoria della Psicosintesi, si esprime con due diagrammi: un **ovoide** ed una **stella**.
Il grafico dell'**ovoide** assagioliano, rappresenta una sorta di anatomia e morfologia della psiche, con la descrizione dei livelli costituenti lo psichismo della mente umana.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In questo ovoide vengono rappresentate tre aree distinte da tre linee tratteggiate, in quanto le parti, pur essendo divise sono in continuità tra di loro, "distinte, ma non divise".
La distinzione di queste aree consente all'uomo di percepire l'origine delle istanze psichiche, onde comprenderne i significati, i messaggi interiori e discernerne la provenienza; di fronte a tali alterazioni e conflittualità tra anima e personalità si può definire il livello di provenienza dello stato alterato e ripristinarne lo stato di squilibrio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ovoide di Assagioli

L'Ovoide assagioliano rappresenta un diagramma che descrivere la costituzione bio-psichica dell' essere umano, in cui vengono rappresentate le aree del nostro subconscio, gli elementi psichici e le interazioni che possono avvenire tra di esse, costituendo il modello della teoria della Psicosintesi.

Suddivisione e componenti dell'ovoide (Fig.1):

1. **Inconscio inferiore** (inconscio), sede della personalità.
2. **Inconscio medio** (subconscio), rappresenta lo stadio delle informazioni indefinite.
3. **Inconscio superiore** (superconscio), sede delle nostre ambizioni, ciò che vorremo essere.
4. **Campo di coscienza** (conscio), area controllata dalla parte cosciente.
5. L'**Io** è rappresentato dal punto al centro del campo di coscienza.
6. Il **Sé**, il super cosciente, sta all'apice dell'ovoide.

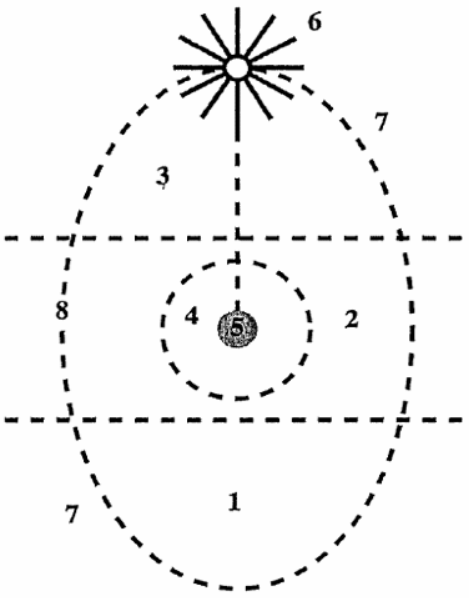


Fig 1

1. **inconscio inferiore**
2. **inconscio medio**
3. **inconscio superiore o supercosciente**
4. **campo della coscienza**
5. **Io cosciente (o Sé personale)**
6. **Io superiore (o Sé transpersonale)**
7. **inconscio collettivo**
8. **membrana biopsichica (confini individuali)**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Secondo questa teoria esiste un **campo di coscienza** in cui viene contenuto tutto ciò che accade sotto il controllo della ragione, è percepibile dalla nostra parte cosciente ed eventualmente utilizzato.

Invece, tutto ciò che si manifesta fuori da questo campo viene percepito dal nostro inconscio e va a costituire la fonte formativa e modellante la precipua personalità di ognuno.

La parte inconscia viene rappresentata in livelli distinti da tre aree, e ciascuna gestisce un livello psichico interiore.

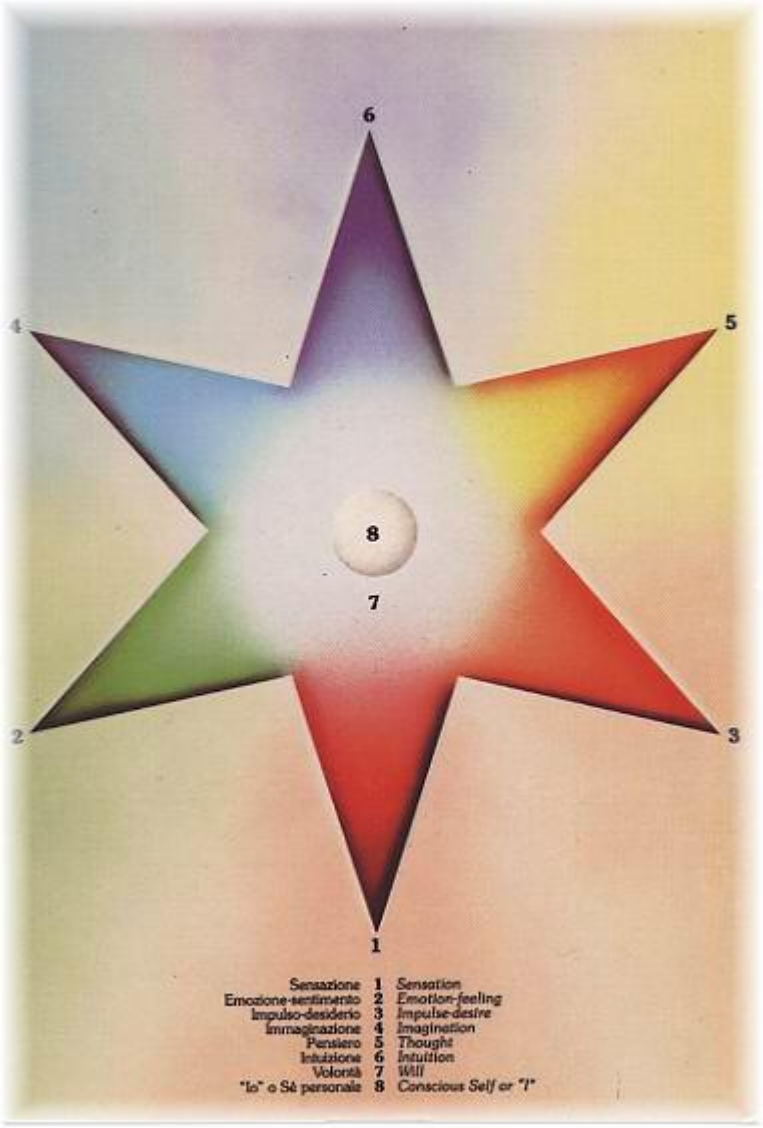
- **Inconscio superiore**, in esso dimorano i desideri, ciò che vorremmo essere, la parte non realizzata, le nostre potenzialità, la spiritualità, il coraggio, la volontà; da questa area si sviluppano le nevrosi causate da un conflitto tra anima e personalità.

- **Inconscio medio**, rappresenta la parte di accesso al campo di coscienza, ed è un inconscio plastico, non ancora strutturato, non condizionato.

- **Inconscio inferiore**, in esso risiedono le negatività e ciò che realmente percepiamo dalle nostre esperienze.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Stella di Assagioli



La stella assagioliana si rappresenta graficamente con una stella a sei punte in cui ognuna raffigura una dinamica della psiche e ciascuna si può correlare con l'altra e col centro della stella che rappresenta la volontà.

Le dinamiche rappresentate sono le seguenti:

1. Sensazione.
2. Emozione, Sentimento.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3. Impulso, Desiderio.
4. Immaginazione.
5. Pensiero.
6. Intuizione.
7. Volontà.

Il grafico a stella di Assagioli, rappresenta gli aspetti della fisiologia della psiche, descrive l'operatività e le funzioni dell' Io personale, in cui confluiscono gli elementi psichici eterogenei delle varie aree producendo un'azione unificatrice.
L'azione dell'Io personale si manifesta attraverso sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, immagini ed intuizioni, componenti mentali che possono essere usate in modo armonico per costruire creativamente il futuro personale e di relazione; a livello di queste pulsioni agiscono i Fiori di Bach.
In questo modo le esperienze del passato, in particolar modo legate a particolari emozioni, vengono filtrate evitando di rideterminare meccanicamente gli stessi comportamenti.
La pluralità degli elementi, anche se percepita come diversità, può essere vissuta, attraverso l'armonizzazione delle funzioni, come unità e trarre senso e significato dalla sua stessa profonda identità, riconosciuta ed espressa.
Da quanto esposto dalla teoria della Psicosintesi si può dedurre che i fiori di Bach agiscono a livello dell'inconscio ripristinando l'equilibrio comunicativo, tra l'anima e la personalità, attraverso l'energia vibrazionale insita nel tipo di fiore.
Quindi il mezzo di comunicazione tra l'inconscio superiore e l'inconscio inferiore è costituito da onde elettromagnetiche; in situazioni conflittuali alterate da componenti emozionali, queste onde subiscono delle alterazioni della frequenza e dell'ampiezza dell'onda vibrazionale, dunque, la floriterapia esplicherebbe la sua attività ripristinando queste alterazioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Guida allo studio

In questa guida vengono tracciati i punti di maggiore interesse ai fini di una comprensione del meccanismo di azione dei fiori di Bach. Diciamo pure che questo è un argomento soglia, di difficile comprensione, soprattutto dovuto alla scarsità di studi orientati alla conoscenza di queste tematiche. Superata questa soglia significa vincere lo scetticismo ed entrare nel magico mondo della floriterapia.

Non esiste ad oggi una precisa definizione e dimostrazione del meccanismo di azione della floriterapia, come pure in omeopatia, il riscontro sull'attività di questi rimedi è solo ed esclusivamente riferito alla risposta clinica e terapeutica derivante dalla sperimentazione. Tuttavia, ritengo che le future scoperte nel campo della fisica quantistica e delle energie sottili, porteranno un notevole contributo alla conoscenza del modo di agire di questi rimedi, contribuendo allo sviluppo ed accreditamento scientifico di queste discipline.

Per restare in un'area di accettabilità e per soddisfare la legittima curiosità del sapere umano, tenderò di dare una sufficiente spiegazione in particolare in riferimento alla psicosintesi assagioliana e ai concetti energia vibrazionale.

8) E. Bach antesignano propugnatore dei conflitti tra i livelli di personalità.

Bach individua in "canali" di collegamento tra l'io superiore e l'io della personalità; i fiori aprono questi canali e attraverso essi defluiscono, le informazioni positive dell'io superiore. I difetti umani che nel frattempo hanno preso dimora nella personalità vengono riformattati, per usare un termine informatico, sviluppando le qualità armoniche.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

9) Possibili meccanismi di azione

- Teoria della psicosintesi
- Energia vibrazionale

Breve introduzione alla Psicosintesi

Roberto Assagioli, (1904-1974), medico psichiatra, impegnato in molti interessi culturali letterari, filosofici e spirituali, ad orientamento transculturale; assertore e propugnatore della moderna Psicosintesi.

Dal 1906 al 1908 fu bibliotecario della Sezione Psicologica, inserita nell'insegnamento di Filosofia Teoretica dell'Università di Firenze.

Nel 1907 pubblicò un articolo intitolato ***"Per una moderna psicagogia",*** in cui tracciava gli aspetti fondamentali della psicosintesi che delineò e definì due anni dopo.

Frequentò in Svizzera l'Ospedale Psichiatrico Burgholzli, dove conobbe Jung col quale restò in amichevole rapporto per tutta la vita.

Fondò nel 1913 la rivista *"Psiche"* orientata alle ricerche in campo psicologico e il *"Circolo di Studi Psicologici"* a Firenze.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel 1926, si trasferì a Roma dove fondò l'**"Istituto di cultura psichica",** che nel 1933 prese il nome attuale di **Istituto di Psicosintesi**, eretto in Ente Morale dello Stato nel 1965.

Inoltre, la costituzione di una associazione finalizzata alla preparazione di psicoterapeuti: la **Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica (S.I.P.T.)** fondata dai suoi più stretti collaboratori.

- **Energia vibrazionale**

Tutta la materia vivente risponde alle frequenze della luce, in modo preciso, a seconda della cellula, tessuto o organo investito da stimoli luminosi di determinata lunghezza d'onda.
L'universo, l'etere è pieno di energia tachionica (vedi: Prana, KI, Chi), da questa energia primordiale universale prende energia la cellula vivente.
L'essere umano percepisce ed elabora questa energia vitale necessaria alla sua sopravvivenza (vedi chakra), trasformata in frequenze diverse ed utile alle funzioni vitali degli organi.

BIORISONANZA

L'equilibrio funzionale, psico-somato-energetico è regolato da un fluire di energie vibrazionali, studi e ricerche, soprattutto negli ultimi anni, anche in comparazione con la logica informatica, hanno permesso di avvicinarci a possibili interpretazioni del complesso meccanismo che regola le interconnessioni **MENTE, CERVELLO, SOMA.**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Studiosi come Sir John C. Eccles, premio Nobel per la Neurofisiologia, C.G. Jung, R. Assagioli, R. L. Montalcini R. Gerber, e gli psichiatri R. Moody e B. Weiss, impegnati a oltre il confine della neurofisiologia lo studio e la comprensione del funzionamento del cervello. Alcuni individuano nella quantità di interconnessioni di neuroni la base della Mente. Mentre, altri scienziati considerano la Mente oltre il cervello, ma ad esso strettamente collegata; struttura funzionante come strumento della "Mente".

In realtà una attività psichica superiore non può essere pensata senza l'esistenza della coscienza, intendendosi per coscienza la minima struttura di un "IO" che riconosce se stesso diverso dall'altro da sé, in grado di esercitare un minimo di controllo su di sé.

Recenti studi riconoscono questo livello di coscienza anche nella psiche di animali superiori.

Tuttavia l'essere umano è l'unico ad avere una rappresentazione in più: la capacità creativa e critica che ha reso possibile l'evoluzione della specie.

10) Risposta al trattamento

- **Miglioramento**

La risposta funzionale ai fiori può essere rapida o tardiva; un rapido miglioramento spesso segue ad un'alterazione recente in seguito a trauma, disadattamento o cambiamenti. Una risposta tardiva può indicare un invecchiamento dell'alterazione o una sovrapposizione di più alterazioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- **Aggravamento**

In genere un aggravamento dei sintomi indica che l'alterazione è vissuta da tempo e che ha coinvolto parti somatiche con disfunzioni a livello corporeo. In questi casi è opportuno sospendere la somministrazione dei fiori e rivedere la tipologia. Argomenti che saranno approfonditi nelle lezioni successive.

Bibliografia di approfondimento suggerita:

1. Assagioli R. - Psicosintesj. Edizioni Astrolabio
2. Assagioli R. - Medicina psicosomatica e biopsicosintesi, Edizioni Istituto Psicosintesi
3. Asssagioli R. - Psicosintesi armonia della vita. Edizioni Astrolabio
4. Del Giudice N,. Del Giudice E. - Omeopatia e Bioenergetica. Cortina Ed., Verona
5. Ferrucci P. - Introduzione alla psicosintesi. Edizioni Mediterranee
6. Galliani M. – Campo Tachionico. L'energia vibrazionale del futuro. Tecniche Nuove
7. Gerber R. - Medicina Vibrazjonale. Edizioni Lampis
8. P. Giovetti P. La vita e le opere del fondatore della psicosintesi. Edizioni Mediterranee
9. Paolelli E. - Le qualità dell'Anima. Tecniche Nuove
10. Parfitt W. - La Psicosintesi. Una guida all'autorealizzazione. Xenia Edizioni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FITOTERAPIA

Docente: Dott. Fabio Bellino

LEZIONE 1

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

LEZIONE 1	Presentazione, Coltivazione e raccolta delle piante medicinali, Note legislative su piante medicinali e uso droghe vegetali, Indice Schede monografiche
LEZIONE 2	Principi attivi piante medicinali – Preparazione Droghe Vegetali

SCHEDE MONOGRAFICHE

LEZIONE 3	Apparato cardiovascolare
LEZIONE 4	Apparato Respiratorio
LEZIONE 5	Apparato Locomotore
LEZIONE 6	Apparato digerente e sistema epato-biliare
LEZIONE 7	Metabolismo
LEZIONE 8	Cute
LEZIONE 9	Sistema nervoso
LEZIONE 10	Apparato Uro-genitale

GLOSSARIO, BIBLIOGRAFIA

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

PRESENTAZIONE

L'utilizzo delle piante per la cura della malattia rappresenta la medicina più antica utilizzata dall'uomo per trovare risposte alla domanda di salute; ancora oggi molti farmaci utilizzati nella pratica clinica sono costituiti da estratti di piante o derivati da questi. La Fitoterapia tradizionale è un complesso sistema di metodiche, tecniche terapeutiche e prodotti.
Etnobotanica studia e ricerca i possibili impieghi dei vegetali tra gli usi popolari e tradizionali, diversi nelle popolazioni e territori. *Botanica* studia la morfologia della pianta, riconosce e classifica le piante con nome botanico (genere e specie in latino) seguito dalle iniziali dell'autore che per primo ha identificato la pianta. *Botanica farmaceutica* permette di capire presenza e distribuzione dei costituenti chimici, funzione di organuli produttivi e serbatoio nelle parti della pianta e il modificarsi nel tempo *(Maugini 1994)*. *Fitochimica* studia e definisce struttura chimica e biosintesi delle singole molecole presenti nella pianta *(Morelli 2005)*. *Farmacognosia* studia e riconosce droghe vegetali, parti vegetali utilizzate a scopo farmacologico *(Trease 1995, Bruni 1999)*. *Pianta officinale* fornisce sostanze utilizzabili dalle industrie del farmaco, alimenti, coloranti, cosmetici, liquori, etc. *Pianta medicinale* (OMS 1995) vegetale che contiene, in uno o più organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi oppure come precursori di sintesi chemio-farmaceutiche.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità distingue un uso *popolare* (impiego di una sostanza basato su dati disponibili nelle farmacopee non ufficiali e in altre fonti bibliografiche, le indicazioni possono derivare anche da tradizioni orali, non è possibile verificare l'appropriatezza d'uso a causa della mancanza di dati scientifici), *uso tradizionale* (comprende sostanze medicinali diffuse in molti paesi e descritte nelle farmacopee ufficiali o in monografie, rientrano anche sostanze il cui uso è avvalorato da studi farmacologici di base o da studi clinici non recenti), *uso supportato da dati clinici* (considerate droghe vegetali con indicazioni terapeutiche riconosciute in molti paesi e supportate da studi clinici riportati nella letteratura scientifica internazionale).
Fitoterapia quale disciplina medica che consente un corretto uso a scopo preventivo o curativo di piante medicinali e loro derivati, in relazione alle proprietà farmacologiche dei costituenti chimici presenti nella pianta e in particolare nel prodotto utilizzato *(F. Firenzuoli 1998)*. La Fitoterapia è diventata disciplina medica perchè è stato possibile applicare il metodo della verifica scientifica alle conoscenze della medicina popolare*(F. Firenzuoli 2005)*. OMS ha ribadito la necessità di una comprovata sicurezza delle droghe utilizzate e anche una comprovata efficacia delle droghe qualora sostituiscano farmaci con livello di efficacia verificata. La pianta medicinale rappresenta una terapia medica: medico, farmacista, erborista e cittadino non esperto devono comunque sapere che il medicinale vegetale va considerato farmaco a tutti gli effetti *(Zink 1998)*.
Esistono controindicazioni cliniche all'uso di alcune piante medicinali e non devono essere sottovalutate le possibili interazioni farmacologiche *(Blumenthal 2000, Firenzuoli 2008)*. Il problema delle possibili reazioni avverse da erbe medicinali e dello scarso livello di sicurezza di terapie naturali esiste ed è segnalato *(Firenzuoli 1995, 1996)*, a tutela della salute pubblica il problema è affrontato anche dalle autorità sanitarie nazionali e internazionali *(Wu 2008, Ernst 2007)*.
La ricerca scientifica fitoterapica valuta e razionalizza droghe vegetali utilizzate empiricamente; i fitoterapici comprendono piante medicinali con attività farmacologica provata e riconosciuta, piante ritenute ad attività medicinale (rimedi ancora poco noti, sono necessarie ulteriori indagini scientifiche prima dell'inserimento negli attuali sistemi terapeutici). L'uso appropriato della Fitoterapia tradizionale rappresenta l'elemento fondamentale per la tutela del consumatore.
E' importante definire attività e impiego delle piante medicinali in base alle evidenze della ricerca scientifica, uno studio incessante in un ambito molto complesso che si prefigge di valutare le proprietà farmacologiche delle droghe vegetali, definendo qualità, sicurezza, efficacia degli estratti e delle preparazioni. L'attività di una pianta può essere definita nel fitocomplesso, insieme di principi attivi che costituisce, dal punto di vista biochimico, la droga delle piante medicinali (rappresenta la pianta medicinale integralmente, varia nella composizione chimica in relazione alle diverse parti e al ciclo biologico del vegetale) oppure in singoli principi attivi purificati in grado di rendere l'azione del fitoterapico efficace e specifica. L'aumento dell'impiego

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

di prodotti fitoterapici ha causato maggiori segnalazioni di effetti indesiderati e tossici (possibili anche con l'impiego di oli essenziali); il rischio può riguardare l'uso contemporaneo insieme a farmaci convenzionali, l'impiego in modo diverso dall'uso tradizionale, l'inserimento di derivati vegetali in integratori alimentari. Enti e Istituzioni che si occupano a livello italiano ed europeo di ricerca, regolamentazione e farmacovigilanza in tema di fitoterapici sono EMEA (Agenzia europea del farmaco www.emea.europa.eu), Ministero della Salute www.ministerosalute.it, AIFA (Agenzia italiana del farmaco www.agenziafarmaco.it), ISS (Istituto Superiore di Sanità www.iss.it).

La Fitoterapia non rappresenta una soluzione terapeutica per molte patologie che necessitano di farmaci eroici, largamente sperimentati, dei quali si conosce perfettamente la posologia. Non può essere considerata la soluzione per tutti i mali. Oggi, sulla base delle conoscenze maturate durante i secoli passati e del moderno approccio scientifico, può rappresentare in campo terapeutico una soluzione per patologie ad andamento cronico nelle quali il farmaco di sintesi, per il dosaggio eccessivo e la somministrazione prolungata, può rappresentare un rischio per il paziente. Il fitoterapico, nel raggiungimento della guarigione, può rappresentare un trattamento di appoggio alla terapia farmacologica. Ricerca scientifica, moderne tecniche di identificazione ed estrazione dei principi attivi vegetali, risultati ottenuti con sperimentazione clinica permettono di considerare la Fitoterapia una branca della Farmacologia *(Umberto Nardi)*.
La Fitoterapia può utilizzare le piante sotto l'aspetto farmacologico per controllare i sintomi oppure per riequilibrare la persona dal punto di vista bioenergetico e psicosomatico: la *medicina tradizionale cinese* considera l'omeostasi (costanza dinamica dell'ambiente interno, processi biologici auto-regolati che mantengono l'equilibrio di un organismo) e la qualità delle piante in rapporto al gusto, colore, aspetto morfologico (ad es. piante di natura calda e sapore piccante possono controllare condizioni di freddo o deficit, piante di natura fredda e sapore amaro possono riequilibrare condizioni di calore o eccesso), considera inoltre il rimedio sulla base dei suoi effetti clinici (riequilibrio della disarmonia, recupero e corretto fluire delle energie nell'organismo). L'*aromaterapia* (termine coniato da R.M. Gattefossé nel 1928) può essere considerata una disciplina che definisce l'utilizzo degli oli essenziali per via topica e orale (attività biologica derivante dall'impiego di essenze aromatiche); la *psico-aromaterapia* studia i benefici fisici derivanti dall'uso topico o sistemico degli oli essenziali, considera le implicazioni psicologiche ed emozionali derivanti dalla somministrazione inalatoria.

Obiettivi

Vengono fornite informazioni su piante medicinali mediante schede monografiche riguardanti *fitocomplesso* (insieme principi attivi), *proprietà terapeutiche*, *controindicazioni*, *effetti collaterali*, possibili *interazioni farmacologiche*. Particolare cura è rivolta agli *effetti biologici* ricavati da diversi riferimenti bibliografici.
Le schede sono aggiornate e approfondite in particolare riguardo il meccanismo d'azione dei principi attivi (in base ai dati contenuti nelle Monografie ESCOP_*European Scientific Cooperative on Phytotherapy* che si occupano di definire le basi scientifiche dei prodotti fitoterapici). Le informazioni riguardanti composizione chimica e proprietà farmacologiche, insieme ai dati rilevati da studi clinici, rappresentano un sufficiente e valido punto di partenza per approfondire e attualizzare la ricerca con l'ausilio di strumenti informatici sempre aggiornati (ad es. *Cochrane database*, *Drug safety*, *Phytomedicine*, *Phytotherapy research*, *Pubmed*, etc.).
Fornite anche informazioni sull'impiego in *dermocosmesi* (viene riportato il numero stabilito dal *Chemical Abstracts Service*_numero CAS, codice mondiale che identifica sostanze chimiche).
Aggiornato e ampliato anche il *glossario* riguardante la terminologia utilizzata nelle schede sinottiche.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

COLTIVAZIONE E RACCOLTA DELLE PIANTE MEDICINALI

La produzione di principi attivi nelle piante può essere influenzata da fattori endogeni (patrimonio genetico delle singole piante) e da fattori esogeni (relazione tra pianta e ambiente di crescita). Le piante coltivate sono geneticamente selezionate per produrre varietà ad elevata quantità di principi attivi, creando un habitat favorevole per lo sviluppo; caratteristiche ambientali influenzano resistenza e capacità di crescita della pianta, influiscono su quantità e rapporto dei principi attivi; latitudine, altitudine, temperatura ambientale, quantità di luce, acqua, caratteristiche organolettiche del terreno condizionano qualità e quantità del prodotto raccolto. Le piante si influenzano a vicenda (rapporti di sinergia o anergia nelle preparazioni fitoterapiche), la decomposizione di foglie e radici di alcune piante può influenzare crescita e produzione di principi attivi in vegetali che crescono nelle vicinanze oppure in successione temporale (miglioramento della troficità del terreno). La necessità di coltivare piante obbliga a ricercare un terreno idoneo con adeguate modalità di concimazione, riproducendo nel modo migliore un habitat naturale. Proibito impiego di concimi chimici, diserbanti, antiparassitari.
La raccolta delle piante medicinali dovrebbe essere effettuata quando i principi attivi raggiungono valori quantitativi e qualitativi ottimali, nel *tempo balsamico*, che, per ogni specie, dipende dalla parte di pianta utilizzata, età, stagione, ora solare. La raccolta dovrebbe avvenire in giornate asciutte, evitando le prime ore del mattino quando le piante sono umide di rugiada; ore favorevoli sono durante il mattino e nel tardo pomeriggio, sconsigliate le ore centrali della giornata (per evitare fenomeni di fermentazione oppure perdita di oli essenziali). *Foglie* e *cime* vanno raccolte immediatamente prima della fioritura (tempo balsamico coincide con rigoglio vegetativo); *fiori* e *sommità fiorite* all'inizio dell'antesi (apertura del fiore) e, in caso di fioriture scalari che avvengono in tempi successivi nella stessa pianta, i fiori vanno raccolti a mano quando almeno la metà è sbocciata; raccolta meccanica consigliata solo in specie che fioriscono contemporaneamente. *Radici*, *rizomi*, *tuberi*, *bulbi*, *corteccia* raccolti durante il periodo di riposo vegetativo, a conclusione del periodo di accumulo delle sostanze di riserva (quantità massima di principi attivi); per le radici l'anno di raccolta varia in relazione allo sviluppo vegetativo (a partire dal secondo/terzo anno in autunno oppure alla fine dell'inverno quando sono più mature, oltre potrebbero subire processi di lignificazione). I *semi* si raccolgono a completa maturazione.
Per le piante destinate all'impiego erboristico e farmaceutico sono necessarie tecniche di conservazione; dopo la raccolta si avviano processi enzimatici causa di lisi dei tessuti vegetali, ossidazione e parziale degradazione dei principi attivi; microrganismi e muffe, presenti sulla pianta al momento della raccolta, possono causare alterazioni della droga. Il processo di essiccazione deve avvenire rapidamente per evitare possibili modifiche organolettiche (odore, colore, sapore) oppure variazioni qualitative e quantitative dei principi attivi. Essiccazione praticata in ambiente ventilato e al riparo dalla luce solare; con *essiccazione naturale* (dura da qualche giorno a qualche settimana) i tempi di conservazione variano da sei mesi ad un anno; con *essiccazione forzata* in appositi forni (temperature non superiori a 40°C per sommità e foglie e 60°~70°C per cortecce e radici, durata processo da uno a tre giorni) il tempo di conservazione varia da uno a tre anni. Il processo di essiccazione non distrugge gli enzimi presenti nella pianta, elimina il substrato acquoso rendendoli inattivi; in condizioni favorevoli di reidratazione e temperatura la carica enzimatica può riprendere l'attività biochimica. Le droghe possono essere congelate a temperature di circa - 25°C, poste ancora fresche in soluzione idroalcolica, sterilizzate (si tratta di pratiche poco usate e costose).
Prima della conservazione è necessario un breve periodo di stagionatura (qualche giorno in ambiente ventilato con strati di spessore adeguato) per rendere omogenea l'umidità residua del prodotto (diversa per fiori, foglie, fusto, radici). La droga deve essere collocata in sacchi di carta o juta al riparo dalla luce, conservata in ambienti asciutti sollevata dal suolo. Una conservazione corretta mantiene inalterate le proprietà organolettiche della pianta.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Riconoscimento delle droghe vegetali; da: Sostanze vegetali in Cosmetica, Aboca 2003.

Per identificare una pianta (frequenti le adulterazioni) sono necessari esami macroscopici, microscopici, cromatografia su strato sottile, gascromatografia per ricercare principi attivi. Test di purezza individuano valori di contaminazione microbica secondo Linee guida OMS (metodi di controllo della qualità delle piante medicinali, 1988), recepite in modo autonomo e non uniforme dai diversi stati.

Devono essere fornite informazioni sulle materie prime vegetali, usate come tali o per ottenere estratti: denominazione droga e nome botanico pianta, dichiarazione di provenienza (da raccolta spontanea o coltivata), luogo di origine droga, data raccolta, data confezionamento e lotto, metodo disidratazione/essiccazione utilizzato (parametro che condiziona conservazione e composizione chimica della droga), nome e indirizzo del produttore, titolazione principi attivi, grado purezza droga (materiali estranei non superiori al 2%, parti pianta inattive farmacologicamente non superiori al 3%), carica batterica, verifica presenza metalli pesanti/radioattività/residui pesticidi o fitofarmaci. Normative in fase continua di aggiornamento e modificazione da parte dei diversi stati.

PREPARAZIONI CON DROGHE VEGETALI

Le droghe vegetali possono essere somministrate sotto forma di polveri oppure utilizzate per ottenere soluzioni estrattive. Le diverse forme farmaceutiche ottenibili sono commercializzate come specialità medicinali (galenici) officinali o magistrali. I rimedi fitoterapici sono medicinali a tutti gli effetti e devono possedere requisiti di efficacia, innocuità, qualità per un impiego legale. La corretta preparazione delle forme farmaceutiche fitoterapiche prevede la conoscenza della composizione qualitativa e quantitativa della droga vegetale, delle caratteristiche chimico fisiche dei componenti dotati di attività terapeutica (in particolare la solubilità per scegliere un solvente di estrazione idoneo), della forma di somministrazione idonea per ottenere una migliore biodisponibilità. Devono essere individuati anche componenti non attivi della droga, in quanto nel fitocomplesso possono interferire con le proprietà chimico fisiche e biologiche della droga. Per mantenere integro il fitocomplesso, evitando alterazioni dei principi attivi, la droga deve essere essiccata o stabilizzata.

Importante la scelta della formulazione (mirata allo scopo terapeutico, in quanto preparazioni diverse della medesima droga possono indurre azioni farmacologiche differenti) e delle parti della pianta da utilizzare. Possono essere miscelate droghe con indicazioni terapeutiche simili o complementari, con aggiunta di droghe correttive delle caratteristiche organolettiche del preparato (sapore, aspetto); importante evitare incompatibilità tecnologiche e farmacologiche utilizzando quantità sufficienti della droga o delle droghe attive.

Droghe vegetali (FU XII edizione): sono piante intere, frammentate o tagliate, parti di piante, alghe, funghi, licheni in uno stato non trattato, generalmente in forma essiccata e talvolta fresche. Sono anche considerati droghe vegetali essudati non sottoposti a specifico trattamento. Le droghe vegetali vengono definite con precisione dal nome scientifico botanico secondo il sistema binomiale (genere, specie, varietà, autore). Le droghe vegetali si ottengono da piante coltivate o selvatiche; la qualità è garantita da adeguate procedure di campionamento, coltivazione, raccolta, essiccamento, frammentazione, condizioni di conservazione.

Le droghe sono conservate mediante metodi che inducono temporanea inibizione enzimatica (essiccazione al sole e all'aria libera, all'ombra, con aria calda e secca, con raggi infrarossi, in stufa; liofilizzazione; triturazione con sali e zuccheri; surgelamento) oppure provocano denaturazione irreversibile degli enzimi (stabilizzazione). Le droghe, prima della utilizzazione, devono essere identificate, controllate, preparate (mondate e ridotte in pezzi di grandezza adeguata o in polvere più o meno fine). L'identificazione delle droghe vegetali (FU XII edizione) si effettua mediante descrizioni macroscopiche, microscopiche e con qualunque altro saggio che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

possa essere richiesto (ad es. cromatografia su strato sottile). Le droghe sottoposte a processi estrattivi devono subire un trattamento preliminare (ad es. macerazione, digestione).
Le *forme farmaceutiche* di preparazione dei medicinali fitoterapici possono essere solide (polveri, capsule, compresse) o liquide (soluzioni estrattive):
① polverizzazione (polveri);
② distillazione in corrente di vapore (essenze, idrolati) oppure con alcol (alcolati);
③ estrazione con solventi (tisane, infusi, decotti, estratti, tinture), con alcol (alcolaturi da droghe fresche), con vini (vini medicinali), con aceto (acetoliti), con oli (oleoliti);
Forme maggiormente utilizzate sono polveri, soluzioni acquose, soluzioni idroalcoliche, gemmoderivati, oli essenziali, sospensioni integrali di pianta fresca, estratti secchi, estratti fluidi:

Tecniche di estrazione a freddo ⇨ percolazione, macerazione, spremitura.
Tecniche di estrazione a caldo ⇨ digestione, infusione, decozione, distillazione.

Droga essiccata
- preparati estrattivi *secondo concentrazione* ⇨ estratti (*secondo consistenza* → fluidi 1:1, molli, secchi; *secondo sovente*→ acquosi, idroalcolici, alcolici, eterei, enoliti, acetoliti, oleoliti).
- preparati estrattivi *secondo concentrazione* ⇨ tinture 1:5, 1:10 (alcoliche, idroalcoliche, eteree).
- preparati estrattivi *estrazione con acqua* ⇨decotti, infusi, tisane.
- preparati estrattivi *distillazione* ⇨ in corrente di vapore (essenze oli essenziali, idrolati), con alcol (alcolati).

Droga fresca
- preparati estrattivi *estrazione alcolica* ⇨ a freddo → tinture madri ™ (alcolaturi).
- preparati estrattivi *estrazione alcolica* ⇨ a caldo → alcolaturi stabilizzati.
- preparati estrattivi *macerazione glicerica* ⇨ macerati glicerici (gemmoderivati).
- preparati estrattivi *spremitura* ⇨ succhi.
- preparati estrattivi *distillazione* ⇨ in corrente di vapore (oli essenziali, idrolati), con alcol (alcolati).

Le forme fitoterapiche (ottenute da piante fresche o essiccate) si possono dividere in *forme liquide* (per l'estrazione richiedono l'impiego di solventi: acqua, alcol, glicerina, oli vegetali, vino) e *polveri* (ricavate da droga essiccata oppure da estratto in forma liquida ridotto in polvere dopo evaporazione totale del solvente):

- Forme liquide da pianta fresca ⇨ *idroliti* (succhi), *alcoliti* (tinture madri, gemmoderivati), *oleoliti*, *oli essenziali.*
- Forme liquide da pianta essiccata ⇨ *idroliti* (infusi, decotti, sciroppi), *alcoliti* (estratti fluidi, soluzioni idroalcoliche), *enoliti*, *estratti molli*, *oleoliti.*
- Polveri da pianta essiccata ⇨ *pianta essiccata e polverizzata* (assunzione come tale oppure in compresse o opercoli), *estratti secchi.*

Polveri

Possono essere semplici (formate con una sola droga) o composte (formate da mescolanza di polveri ottenute da droghe diverse). FU XII edizione riporta *polveri per applicazione cutanea* e *polveri per uso orale*. Si ottengono per polverizzazione della droga essiccata, devono essere setacciate per ottenere un preparato con granulometria omogenea.
Frantumazione (impiegata per corpi duri; effettuata con taglierine, macinini a coltelli rotanti, frantumatoi a cilindri/lame, grattugie rotanti), *triturazione* (impiegata per droghe erbacee, gemme, bulbi, tuberi; utilizza omogenizzatori a coltelli rotanti, taglierine), *polverizzazione*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

[ottenuta con mortaio e molini a coltelli (taglio), martelli (urto + impatto), rulli (compressione), cilindri (attrito), palle (attrito + impatto), energia fluida (attrito + impatto), criofrantumazione (temperatuta -70°C con azoto liquido), atomizzazione da estratti fluidi].
FU XII edizione riporta classificazione granulometrica delle polveri mediante setacciatura ⇨ *grossolana*, *moderatamente fine*, *fine*, *molto fine*; classificazione polveri mediante finezza ⇨ *grossolana*, *moderatamente sottile*, *sottile*, *molto sottile.*
E' necessario conoscere il titolo in principi attivi delle polveri (titolazione effettuata con metodi chimici o biologici). Le polveri possono essere impiegate per uso interno (disperse in acqua, poste in capsule opercolate o compresse) oppure per uso esterno (incorporate in pomate).

Si ottengono da piante essiccate dopo operazioni meccaniche di polverizzazione e setacciatura.
Si distinguono polveri grossolane, grosse, semifini, fini, finissime (un maggiore grado di finezza presuppone un assorbimento più rapido).

Preparazioni solide omogenee ottenute mediante operazioni meccaniche sulla droga essiccata; utilizzate per confezionare compresse, capsule, cachet. Le polveri micronizzate sono preparazioni stabili (contengono piccole quantità di principi attivi).

Infusi

FU XI edizione: preparazioni liquide ottenute estemporaneamente versando sulle droghe (dalle quali estrarre principi attivi e ridotte ad un grado conveniente di suddivisione) acqua alla temperatura di ebollizione e lasciando quindi a contatto l'acqua per un tempo più o meno lungo. Dopo raffreddamento completo filtrare attraverso ovatta o garza senza comprimere; portare il filtrato alla massa prescritta con acqua calda con cui si lava residuo e filtro. Può essere necessario aggiungere all'acqua piccole quantità di sostanze acide o alcaline per facilitare l'estrazione dalla droga dei principi attivi.
Si utilizzano parti tenere e delicate delle piante (foglie, fiori, ramoscelli), talvolta radici se sconsigliabile applicare tecniche drastiche (ad es. decozione). Generalmente si usano 1~10 parti di droga per 100 parti di infuso.

Preparazione che utilizza acqua come solvente. L'infusione consiste nella macerazione in acqua bollente di singola pianta o tisana composta. Tempo di infusione variabile in relazione alla pianta o alla parte utilizzata. Porre la pianta nel solvente acquoso a freddo, aumentare gradualmente la temperatura per evitare danni ai tessuti vegetali più delicati (fiori, foglie).

Decotti

FU XI edizione: preparazioni liquide ottenute estemporaneamente facendo bollire in acqua droghe opportunamente polverizzate (decozione) dalle quali estrarre principi attivi.Generalmente si impiegano 5 parti di droga per preparare 100 parti di decotto.
La decozione si applica a tessuti compatti, poco permeabili, privi di principi attivi volatili (legno, corteccia, radici, semi). L'ebollizione prolungata può indurre trasformazioni irreversibili (ossidazioni, idratazioni, idrolisi, isomerizzazioni) con formazione di prodotti inattivi farmacologicamente.

Preparazione che utilizza acqua come solvente. La decozione consiste nella bollitura della pianta in acqua per un tempo di 5~30 minuti. Porre la pianta nel solvente acquoso a freddo, aumentare gradualmente la temperatura per evitare danni ai tessuti vegetali più delicati (fiori, foglie).

Macerazione a freddo consiste nell'immersione della pianta in acqua fredda o tiepida per tutta la notte, filtrazione del macerato il mattino successivo prima dell'utilizzo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Tisane

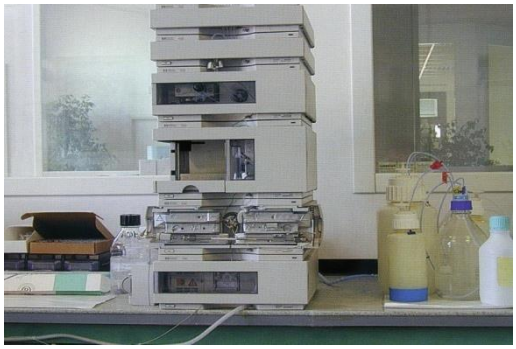
Formulario Nazionale (Galenici tradizionali di derivazione magistrale): preparazioni acquose ottenute estemporaneamente da una o più droghe vegetali, destinate alla somministrazione per via orale come tali per fini terapeutici o come veicoli di altri medicamenti. Possono essere lievemente edulcorate o aromatizzate, consumare preferibilmente al momento.
Miscele di droghe vegetali destinate alla preparazione di tisane, suddivise in frammenti con dimensioni idonee alla esecuzione delle preparazioni e separati (mediante setacci) dalle polveri fini da scartare.
FU XII edizione (monografia Piante per tisane): costituite da una o più droghe vegetali destinate a preparazioni acquose orali ottenute per decozione, infusione, macerazione. La preparazione viene effettuata immediatamente prima dell'uso. Le piante per tisane vengono generalmente fornite in quantità non ripartite in dosi o sacchetti.
Le piante utilizzate devono soddisfare le singole monografie di Farmacopea oppure la monografia generale *Droghe vegetali FU XII edizione*.
Per la preparazione delle tisane si consiglia l'impiego di 10~20g droga per 1 litro di tisana, utilizzare acqua potabile; prima dell'assunzione decantare o filtrare attraverso garza/ovatta. Le tisane, rispetto a decotti e infusi, sono soluzioni estrattive maggiormente diluite, possono essere assunte per via orale anche più volte al giorno, talvolta utilizzate per uso topico (bagni, impacchi).
La *tisana espresso* si realizza con l'ausilio di una caffettiera tipo moka (ottenuta mediante processo di percolazione sotto pressione); la droga opportunamente sminuzzata viene posta sul filtro della caffettiera, si procede come per la preparazione del caffè utilizzando acqua e droga secondo indicazione delle giuste proporzioni, numero di tazze giornaliero, durata della somministrazione. Le tisane possono essere preparate facendo assorbire *estratti fluidi su eccipienti inerti idrosolubili* (ad es. saccarosio, lattosio, maltodestrine); al momento dell'uso si scioglie il preparato in acqua calda (tisana di sicura composizione con azione farmacologica costante). Lunga conservazione (principi attivi allo stato secco). In commercio si trovano anche preparati liquidi in *fialoidi* costituiti da *estratti* di *droga in soluzione acquosa* da diluire con acqua calda al momento dell'uso.

Preparazioni estemporanee domestiche di erbe medicinali mediante l'azione solvente dell'acqua *(idroliti)*; concentrazione in principi attivi variabile e non quantificabile.
Preparazioni in tisana: infuso (preparazione liquida estemporanea ottenuta versando sulla droga (fiori, foglie, parti arbacee) acqua bollente lasciata in contatto 5~15 minuti, filtrare dopo raffreddamento), decotto (droga tagliata (radice, legno, corteccia, semi) in contatto con acqua viene portata e mantenuta in ebollizione per 2~10 minuti, filtrare subito dopo oppure dopo periodo di infusione a fuoco spento), macerato (disporre droga in acqua a temperatura ambiente e lasciare per alcune ore senza azione di calore). Si utilizzano droghe essiccate oppure fresche sminuzzate, raramente polverizzate.

Estratti

FU XII edizione: preparazioni di consistenza liquida (estratti liquidi, tinture), semisolida (estratti molli, oleoresine), solida (estratti secchi) ottenute da droghe vegetali generalmente allo stato essiccato.
Farmacopea distingue: *estratti titolati* (aggiustati, mescolando materiale inerte oppure lotti di estratti, al contenuto definito di componenti con attività terapeutica nota), *quantificati* (aggiustati, mescolando lotti di estratti, a intervallo definito di componenti), *purificati* (durante la produzione si applicano procedure di purificazione con aumento delle proporzioni dei costituenti rispetto a valori standard).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



Determinazione titolo analitico delle droghe vegetali, Cromatografia Liquida ad Alta Prestazione (HPLC); da: Sostanze vegetali in Cosmetica, Aboca 2003.
FU XII edizione (produzione degli estratti): preparati mediante metodi appropriati usando etanolo o altri solventi idonei. Possono essere aggiunti eccipienti per migliorare le qualità tecnologiche del prodotto (omogeneità, consistenza), stabilizzanti, conservanti antimicrobici.
Preparazioni fitoterapiche ottenute mediante selezione, concentrazione, titolazione dei principi attivi; prodotti ottenuti a livello industriale secondo una tecnologia estrattiva avanzata (tecniche previste in Farmacopea Ufficiale).

Estratti liquidi FU XII edizione (indicati come *estratti fluidi* nelle precedenti Farmacopee): preparazioni liquide nelle quali, generalmente, una parte in massa o in volume è equivalente ad una parte in massa della droga vegetale. Preparazioni aggiustate, se necessario, in modo da soddisfare i requisiti per contenuto di solvente e dei costituenti. Possono essere preparati utilizzando soltanto etanolo (in concentrazione idonea) oppure acqua, anche mediante dissoluzione di estratto secco o molle in etanolo o acqua (filtrare se necessario); gli estratti ottenuti devono avere composizione comparabile. Estratti fluidi, lasciati a riposo, possono formare un deposito (accettabile se la composizione non viene modificata in modo significativo), possono contenere antimicrobici idonei. Conservazione in recipiente ben chiuso protetto dalla luce.

Preparazioni ottenute mediante estrazione della pianta essiccata mediante solvente formato da alcol etilico + acqua; estratto viene concentrato. Rapporto droga/solvente 1:1 (rapporto finale costante tra quantità di pianta da estrarre e quantità di estratto ottenuto). L'estrazione avviene mediante percolazione e successiva concentrazione per evaporazione del solvente.

Preparazione liquida densa ottenuta da droga secca posta in contatto con solvente di estrazione (percolazione) e quindi concentrata per evaporazione del solvente fino ad ottenere rapporto 1:1 con principi attivi della droga (1 ml estratto deve contenere quantitativo principi attivi pari ad 1g droga secca)
Percolatore per la preparazione di estratti idroalcolici da droghe vegetali; da: Sostanze vegetali in Cosmetica, Aboca 2003.
Idroestratti sono estratti acquosi ottenuti mediante infusione di droghe vegetali o loro parti in acqua calda. Contengono i principi attivi delle tisane, utilizzati nella formulazione di prodotti cosmetici con fase liquida preponderante (ad es. shampoo) con apporto di principi attivi idrosolubili e sostanze aromatiche.

Estratti molli FU XII edizione: preparazioni semisolide ottenute per evaporazione o parziale evaporazione del solvente usato per l'estrazione. Si utilizza soltanto etanolo (concentrazione idonea) oppure acqua. Possono contenere antimicrobici idonei. Conservazione al riparo dalla luce.

Estratti di consistenza pastosa ottenuti per evaporazione del solvente (eliminazione intermedia del solvente) dall'estratto fluido (non lasciano impronte sulla carta da filtro). In relazione al solvente utilizzato si distingue: estratto molle acquoso, idroalcolico, alcolico, etereo. Poco presenti a livello commerciale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Estratti secchi FU XII edizione: preparazioni solide ottenute per evaporazione del solvente usato per la preparazione. Generalmente la perdita all'essiccamento non supera il 5%, a meno che la monografia prescriva perdita all'essiccamento con limite diverso o saggio per l'acqua. Conservazione in recipiente ermeticamente chiuso protetto dalla luce. Possono essere preparati anche mediante nebulizzazione (atomizzazione), liofilizzazione e portati al titolo prescritto mediante sostanze inerti (lattosio, amido).

Si ottengono mediante completa evaporazione del solvente di estrazione (temperatura inferiore a 50°C) sino a risultare polvere. In relazione al solvente utilizzato per la prima estrazione si distingue: estratto secco acquoso, idroalcolico, alcolico, etereo.

Forma estrattiva più concentrata; ottenuti mediante miscele idroalcoliche con eliminazione successiva del solvente (fase liquida) mediante procedimenti di essiccazione (spray dry, liofilizzazione).
Spry dry (atomizzazione) = procedura standard, nebulizzazione dell'estratto liquido e successiva azione di calore (aria calda con temperatura superiore a 180 °C); si aggiungono eccipienti inerti (maltodestrine 50~70% in peso) alla soluzione estrattiva da essiccare.

Liofilizzazione (crio-essiccazione)permette di concentrare estratti vegetali senza utilizzare eccipienti e temperature elevate; eliminazione istantanea della componente acquosa dell'estratto (disidratazione) mediante congelamento e successiva sublimazione (applicazione forte pressione negativa/vuoto). Estratto finale (si presenta soffice e spugnoso) caratterizzato da elevata idrosolubilità; esclusione alte temperature e assenza eccipienti di supporto permettono di ottenere estratto puro, costituito soltanto dalle sostanze estratte dalla pianta (conservano inalterate le proprietà funzionali del fitocomplesso vegetale). E' possibile introdurre nelle formulazioni cosmetiche principi funzionali attivi in elevata concentrazione (risultati ottenibili con dosaggi molto bassi). *Estratto liofilizzato semi Cardo mariano; da: Sostanze vegetali in Cosmetica, Aboca 2003.*

Metodo utilizzato per principi attivi termolabili. Evaporazione del liquido con estrazione principi attivi a basse temperature; droga dapprima congelata, quindi sottoposta a vuoto con aspirazione dell'acqua mediante pompe.

Estratti glicolici Ottenuti mediante estrazione dalla pianta con glicole propilenico (solvente non ammesso per uso alimentare). Utilizzati nella formulazione di cosmetici e in preparazioni per uso esterno (uso topico). Rischio potenziale di sensibilizzazione (rischio reazioni allergiche).

Preparazioni liquide ottenute dall'azione solvente del glicole propilenico su droghe vegetali o loro parti; rapporto droga/solvente 1:10. Estratti inseriti nelle formulazioni cosmetiche in quanto più compatibili con ingredienti base delle emulsioni cremose. Presentano un contenuto in principi attivi relativamente basso, pertanto si associano estratti più concentrati (ad es. estratti secchi liofilizzati) oppure si utilizzano estratti glicolici che agiscono in sinergia tra loro (ad. es. Camomilla, Calendula, Tiglio in crema idratante e lenitiva).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Estratti oleosi Preparazioni liquide ottenute dalla macerazione di droghe vegetali o loro parti in solvente oleoso; in relazione alla natura chimica del solvente utilizzato (di solito olio vegetale) nell'estratto sono prevalenti i componenti lipidici della droga (ad es. fitosteroli). Nei cosmetici si utilizzano estratti oleosi di Iperico, Carota, Camomilla, Calendula (proprietà nutriente cutanea e sebo-restitutiva). *Estratto oleoso fiori Calendula; da: Sostanze vegetali in Cosmetica, Aboca 2003. Oli vegetali* sono derivati oleosi ottenuti mediante spremitura a freddo di droghe vegetali con principi attivi caratterizzati da consistenza oleosa. Sono formati prevalentemente da trigliceridi ricchi in acidi grassi polinsaturi; inoltre sono presenti sostanze antiossidanti, vitamine liposolubili, frazione insaponificabile. In cosmetica sono utilizzati olio di Cocco, Palma, Avocado, Oliva, Mandorle dolci, germe di Grano, crusca di Riso, Borragine, Enotera (composizione lipidica molto simile al sebo fisiologicamente presente sulla superficie cutanea).

Estratti idroalcolici Preparazioni liquide ottenute mediante l'azione solvente di miscele idroalcoliche su droghe vegetali o loro parti. Grado alcolico soluzione estrattiva variabile in relazione al tipo di droga utilizzata (di solito 30°~70°), rapporto droga/solvente 1:5. Concentrazione in principi attivi idonea nelle preparazioni per uso interno; la presenza di alcol limita la quantità compatibile di sostanze funzionali nella preparazione di emulsioni cremose (si associano estratti secchi liofilizzati più concentrati).

Frazioni omologhe purificate

Estratti frazionati = gruppo selezionato e omogeneo di costituenti chimici presenti nella pianta (ad es. *flavolignani/silimarina* nel Cardo mariano, *frazione triterpenica* nella Centella asiatica, *polifenoli* privi di caffeina nel Tè verde), ottenuti mediante tecnologie estrattive idonee (ad es. anidride carbonica supercritica).

Tinture

FU XII edizione: preparazioni liquide ottenute generalmente utilizzando 1 parte di droga vegetale e 10 parti di solvente di estrazione oppure 1 parte di droga vegetale e 5 parti di solvente di estrazione.
Prodotte mediante macerazione o percolazione utilizzando soltanto etanolo (concentrazione idonea) per l'estrazione della droga vegetale oppure sciogliendo estratto molle o secco della droga vegetale in etanolo (concentrazione idonea). Filtrare se necessario. Le tinture sono generalmente limpide, a riposo può formarsi sedimento (accettabile se la composizione della tintura non si modifica in modo significativo). Aggiustamento del titolo effettuato, se necessario, con aggiunta del solvente di estrazione (titolo idoneo) oppure tintura ottenuta da materia prima vegetale. Conservazione in recipiente ben chiuso protetto dalla luce.

Preparazioni fitoterapiche (*alcoliti* di un tempo) ottenute mediante macerazione in solvente alcolico (a differente gradazione) di droga secca o fresca senza processo di concentrazione oppure titolazione di principi attivi; utilizzate come tali oppure per preparare sciroppi o creme per uso topico.
Tintura officinale (tintura FU) ottenuta da pianta secca; rapporto in peso droga/solvente 1:5 (200g droga vegetale essiccata in 1 litro alcol a gradazione 60°~80°), in casi particolari rapporto droga/solvente 1:10.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Oleoresine

FU XII edizione: estratti semisolidi formati da resina in soluzione in essenza e/o olio grasso; si ottengono per evaporazione del solvente (o dei solventi) utilizzati per la fabbricazione. Conservazione in recipiente ermeticamente chiuso protetto dalla luce.

Alcolaturi

Forme farmaceutiche ottenute mediante macerazione con alcol di droghe fresche (perdita di principi attivi se sottoposte ad essiccamento). Si utilizza prevalentemente alcol etilico a 95° (pianta fresca contiene elevata quantità di acqua che diluisce alcol di estrazione). Utilizzati come correttivi e nella preparazione di sciroppi (miscela con soluzioni zuccherine).
Alcolaturi stabilizzati si preparano mediante estrazione della pianta fresca con alcol bollente (solubilizzazione parte estrattiva, denaturazione enzimi con stabilizzazione principi attivi).

Tintura ottenuta mediante macerazione di pianta fresca in alcol etilico a 95°, rapporto droga/solvente 1:1 (ad es. 500g pianta in 500g alcol), indicato per droghe ad elevato contenuto acquoso.

Tinture madri ™

Preparazioni liquide ottenute generalmente dalla macerazione di pianta fresca in alcol etilico. Impiego come materiale di partenza nella preparazione di prodotti medicinali omeopatici.
FU XII edizione (Preparazioni omeopatiche): preparazioni liquide ottenute mediante l'azione solvente di veicolo idoneo su materie prime. Le materie prime (generalmente fresche) possono essere essiccate, ottenute anche da succhi di piante con o senza aggiunta di veicolo. Per alcune preparazioni il materiale da estrarre può subire un trattamento preliminare. Le tinture madri per preparazioni omeopatiche sono generalmente preparate mediante macerazione, digestione, infusione, decozione, fermentazione oppure utilizzando alcol in concentrazione idonea (come descritto nella specifica monografia).
Si preparano generalmente con droghe fresche fornite da piante raccolte in *habitat* naturale durante il tempo balsamico. Macerazione della droga effettuata dopo determinazione del contenuto di acqua (in stufa a 105 °C) utilizzando alcol con titolo idoneo (80°~95° secondo Farmacopea Francese) in quantità tale da ottenere 10 parti di TM da 1 parte di droga (calcolata disidratata). Durata della macerazione tre settimane, quindi decantazione e filtrazione (spremitura del residuo). Grado alcolico TM (45°~65°) inferiore al grado alcolico delle tinture ottenute da droghe secche (60°). Conservazione TM per 5 anni.
Attività terapeutica superiore rispetto alle tinture tradizionali (maggiore quantità di principi attivi per derivazione da vegetali non sottoposti a trattamenti e per durata della macerazione).
FU (correzione dei contenuti): effettuata mediante aggiunta del solvente di estrazione (concentrazione idonea) oppure con aggiunta di altra TM per preparazioni omeopatiche del materiale vegetale. Conservare al riparo dalla luce. Può essere specificata temperatura massima di conservazione.

Soluzione idroalcolica ottenuta per macerazione a freddo della pianta fresca in alcol etilico (gradazione idonea). Rapporto pianta/solvente 1:10 (quando non diversamente indicato), calcolato come se la pianta fosse secca. Gradazioni alcoliche più frequenti: 45°, 55°, 65°. Durata macerazione variabile, non inferiore a tre settimane (agitare periodicamente la massa pianta-solvente). Segue filtrazione, pressatura, ulteriore filtrazione, macerato riportato a volume. Posologia tinture madri 50~150 gocce al giorno in acqua. Tinture madri base per preparazione rimedi omeopatici.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Estratto idroalcolico (60°~70°) ottenuto da pianta fresca (1g TM = 0.1g pianta disidratata). Uso diffuso nell'automedicazione, assenza titolazione, bassa concentrazione di principi attivi.

Soluzioni idroalcoliche

Si ottengono per macerazione o percolazione a freddo di pianta essiccata (opportunamente triturata) in solvente idroalcolico. Rapporto pianta solvente 1:5 (se non diversamente indicato). Gradazioni alcoliche (45°, 55°, 60°, 90°) dipendono dalla parte di pianta utilizzata (fiori, foglie, radici, corteccia, resine, etc.) oppure dai principi attivi da estrarre.
Durata macerazione non inferiore a sette giorni, deve avvenire possibilmente vicino a fonte di calore, miscelando opportunamente la soluzione; quindi il macerato viene pressato, filtrato, conservato in luogo fresco al riparo dalla luce. Nell'estrazione non si considera il contenuto in acqua della droga (la pianta essiccata non contiene acqua).

Alcolati

Si ottengono dalla distillazione a bagnomaria del macerato alcolico della droga (secca, fresca); si ottiene un prodotto ricco in sostanze volatili solubili in alcol (oli essenziali). Macerazione (alcol 60°~90°) per 1~4 giorni, quindi filtrazione e distillazione a bagnomaria. Conservazione in bottiglie di vetro scuro ben chiuse.

Derivato vegetale ottenuto per distillazione di tintura (ad es. alcolato di Lavanda utilizzato nella formulazione di gel e pomate).

Enoliti

Vini medicinali sono tinture ottenute utilizzando vini come solventi di estrazione (tinture vinose). Si ottengono mediante macerazione per 10~15 giorni di droghe secche. Utilizzati vini rossi (per ottenere prodotto ad azione astringente), vini bianchi (preparazioni da droghe contenenti alcaloidi per evitare precipitazione con tannini), vini liquorosi ad es. marsala (estrazione droghe contenenti resine). Attualmente scarso utilizzo (conservazione limitata).

Soluzioni ottenute per macerazione di droga essiccata in vini liquorosi (gradazione non inferiore a 15°). Rapporto droga/solvente 1:10, tempo di macerazione (vicino a fonte di calore) non inferiore a dieci giorni, segue filtrazione. Conservazione in luogo fresco al riparo dalla luce.

Oleoliti

Oli medicati sono preparazioni estrattive ottenute mediante digestione della droga (opportunamente preparata) con olio vegetale (olio di oliva) oppure mediante estrazione delle sostanze liposolubili (solvente idoneo) + evaporazione soluzione + solubilizzazione residuo nell'olio + eliminazione (a bagnomaria) tracce solvente. Attualmente scarso utilizzo (instabilità).

Macerati pianta fresca o essiccata in solvente oleoso vegetale (olio di oliva spremuto a freddo, olio mandorle dolci, olio semi girasole), rapporto droga/solvente 1:5. La macerazione avviene a freddo (dissoluzione oli essenziali o estratti eterei in olio vegetale) oppure a calore dolce (vicino a fonte di calore), bagnomaria per almeno otto ore (per favorire estrazione principi attivi + evaporazione acqua contenuta). Durata macerazione e rapporto pianta/solvente variabili in relazione alla pianta utilizzata. Segue filtrazione. Utilizzo per uso orale o topico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sospensione integrale pianta fresca

Forma farmaceutica preparata mediante trattamento con azoto liquido (- 196 °C) di pianta fresca entro 6~12 ore (massimo 24 ore) dalla raccolta (abbassamento temperatura fino - 50 °C con blocco delle attività enzimatiche).
Mediante *criofrantumazione* della pianta surgelata si ottiene una pasta omogenea che viene trattata con alcol per ottenere concentrazione alcolica (30% in peso) in grado di bloccare attività enzimatica anche a temperatura ambiente. La soluzione-sospensione viene sottoposta a trattamento di trasformazione in microsospensione stabile *(sospensione integrale di pianta fresca)*.
Dosaggio somministrazione preparato: 5 ml diluiti in poca acqua durante i pasti (diluizione ripristina attività enzimatica, preparato contiene sostanze presenti nella pianta fresca; contenuto in principi attivi superiore ad altri preparati tradizionali).
Conservazione per almeno tre anni. Commercializzazione con certificato di analisi (caratteristiche del preparato, contenuto in principi attivi, accertamento assenza metalli pesanti e pesticidi, etc.).
Costo elevato, utilizzate per droghe con principi attivi poco solubili e instabili (Biancospino, Bardana, Carciofo, Castagno d'India, Equiseto, Eucalipto, Fucus, Meliloto, Melissa, Olmaria, Ortica, Passiflora, Ribes nero, Tarassaco, Valeriana).

Succhi vegetali

Attuale tecnologia permette un confezionamento che garantisce lunga conservazione e la commercializzazione di preparati industriali. Si ottengono meccanicamente mediante pressione delle piante fresche (previamente frammentate), sono formati dai liquidi presenti nei tessuti vegetali e conservano le proprietà caratteristiche della pianta fresca. Il succo contiene (in soluzione oppure in sospensione) carboidrati, acidi organici, sali minerali, aminoacidi, proteine, metaboliti quali principi attivi vegetali (glicosidi, flavonoidi, alcaloidi, etc.).
Attualmente sono commercializzati prodotti industriali sotto vuoto (senza aggiunta di conservanti e coloranti), somministrati a cucchiai più volte al giorno.

Soluzioni acquose ottenute per spremitura pianta fresca precedentemente frammentata. Commercializzate sottovuoto senza additivi chimici per la conservazione.

Macerati glicerici

FU X edizione (Preparazioni omeopatiche, *gemmoderivati*): preparazioni liquide ottenute da materie prime di origine vegetale utilizzando glicerolo oppure miscela glicerolo + alcol (titolo idoneo) oppure glicerolo + soluzione sodio cloruro (concentrazione idonea). Soltanto giovani tessuti in fase di accrescimento contengono componenti particolarmente attivi (ormoni vegetali, auxine, gibberelline, etc.) che, con l'accrescimento della pianta, perdono la capacità di indurre stimolazione del sistema reticolo istiocitario (Paul Henry, 1958). I preparati utilizzati in gemmoterapia sono riportati dal 1965 nella Farmacopea Francese che indica il metodo di preparazione.
Il materiale (costituito da gemme, giovani getti, radichette, etc.) viene pulito e quindi essiccato (si determina il contenuto di acqua per eseguire i trattamenti successivi in riferimento al peso secco), macerazione per tre settimane in miscela (parti uguali) glicerina + alcol; il liquido ottenuto viene commercializzato dopo diluizione con miscela glicerina + alcol + acqua (proporzione 9:3:2) per ottenere da 10 parti di macerato 100 parti di soluzione confezionata in flaconi contagocce di vetro scuro. Si utilizzano 30~50 gocce tre volte al giorno, diluite in poca acqua e trattenute nel cavo orale (per favorire un assorbimento sublinguale), quindi si ingerisce

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

a digiuno oppure a stomaco vuoto. Somministrazione gemmoderivati permette risultati terapeutici sicuri e documentati. (13)

Costituiti da estratti ottenuti per macerazione in miscela di acqua + alcol + glicerina di tessuti meristematici (tessuti embrionali formati da cellule indifferenziate) freschi (rapporto 1:20).
Macerazione prolungata per tre settimane, dopo filtrazione riportare a volume il filtrato. Quindi si procede a diluizione 1:10 dell'estratto glicerico di base in miscela di glicerina (50 parti in peso) + alcol (30 parti in peso) + acqua (20 parti in peso).
Tessuti meristematici utilizzati in gemmoterapia: gemme, boccioli, giovani getti, scorze giovani rami, radichette, amenti, linfa, semi, scorze radice.
Fasi principali preparazione gemmoderivati: raccolta, pulizia, triturazione, determinazione peso secco su campione, macerazione in alcol 90° per 4~5 giorni, aggiunta di miscela acqua + glicerina (1:1), spremitura, filtrazione, rapporto a volume, diluizione 1:10 in miscela alcol + acqua + glicerina.

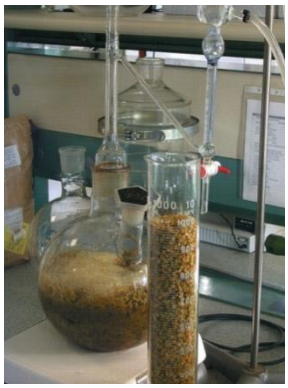
Macerato glicerinato (gemmoterapico) ottenuto da gemme fresche, giovani germogli, etc. per azione del solvente acqua + glicerina + alcol; ricco in fattori di crescita e ormoni vegetali, diluito 1:10 secondo Farmacopea omeopatica francese; privo di marker fitochimici e farmacologici specifici.
Preparato di non provata efficacia e dubbia sicurezza in quanto contiene *gibberelline*, sostanze diterpeniche in grado di svolgere un ruolo ormonale nello sviluppo e maturazione delle piante; potrebbero potenziare l'attività farmacologica dei principi attivi vegetali contenuti nei gemmoterapici (meccanismo farmacologico non confermato da studi scientifici, biologici, clinici).
Ricerche tossicologiche nell'animale hanno evidenziato che anche un contenuto modesto di gibberelline nella dieta (dosi in parti per milione) può risultare tossico e cancerogeno. Uso sconsigliato, soprattutto in gravidanza e nei bambini. (21)

Essenze (oli essenziali)

Prodotti odorosi, generalmente di composizione complessa, ottenuti da materie prime vegetali (botanicamente definite) mediante distillazione in corrente di vapore, estrazione con solventi, distillazione a secco, procedimento meccanico idoneo senza riscaldamento. Le essenze vengono di solito separate dalla fase acquosa mediante procedimento fisico che non influisce in modo significativo sulla composizione.
Costituite da miscele complesse di sostanze organiche (volatili) a diversa costituzione chimica: idrocarburi (alifatici, saturi, aromatici, terpenici a catena aperta e chiusa, sesquiterpenici), alcoli (aromatici o terpenici), acidi (alifatici o aromatici), aldeidi, chetoni, esteri, eteri, fenoli, composti eterociclici, sostanze azotate e solforate, etc.; sono contenute in diversi tessuti delle piante (fiori, foglie, corteccia, legno, rizoma, radici, etc.).
Ottenute mediante: metodo per pressione (scorza dei frutti), incisione (oleoresine), infusione a freddo (con pressione ridotta), infusione a caldo (50~70 °C), metodo pneumatico (con aria secca oppure anidride carbonica e grasso), estrazione con solventi volatili (esano, metilene cloruro), gas supercritici (metodo industriale), estrazione per contatto con sostanze grasse *(enfleurage)*.
Essenze preformate: localizzate in parti diverse della pianta (cellule epidermiche faccia superiore foglie, sepali, petali, peli secretori, ghiandole secretrici interne, etc.); *essenze non preformate*: origine da sostanze complesse che (durante distillazione o macerazione) si scindono per idrolisi.
Sostanze volatili, lipofile, generalmente liquide, poco solubili in acqua, solubili nei solventi organici, rifrangono la luce (otticamente attive), possono presentare colore e grado fluorescenza caratteristici alla luce ultravioletta. Possiedono l'odore delle piante di provenienza, dopo estrazione possono essere deterpenate (purificate) per aumentare il potere odoroso (eliminazione idrocarburi terpenici, poco odorosi, permette di ottenere essenza più odorosa, più solubile in alcol, con maggiore potere antisettico, lunga conservazione). FU XII edizione

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

(classificazione commerciale): *essenza deterpenata* (rimossi, parzialmente o totalmente, idrocarburi monoterpenici), *essenza deterpenata* e *desesquiterpenata* (rimossi, parzialmente o totalmente, idrocarburi monoterpenici e sesquiterpenici), *essenza rettificata* (sottoposta a distillazione frazionata), *essenza priva di "x"* (rimossi, parzialmente o totalmente, uno o più costituenti). Conservazione in recipiente ben riempito, ermeticamente chiuso e protetto dalla luce.
Oli essenziali sono presenti (in quantità molto diverse) in quasi tutte le piante. Famiglie botaniche più ricche di essenze sono *Asteraceae*, *Lauraceae*, *Apiaceae*, *Rutaceae*, *Liliaceae*, *Magnoliaceae*, *Cupressaceae*, *Pinaceae*.



Distillazione olio essenziale Camomilla; da: Sostanze vegetali in Cosmetica, Aboca 2003.
Miscele aromatiche (generalmente volatili) ottenute per distillazione in corrente di vapore o spremitura di piante solitamente fresche. Distillazione in corrente di vapore (tecnica utilizzata per la maggior parte delle piante aromatiche) permette di ottenere oli essenziali a temperatura più bassa rispetto alla temperatura di ebollizione dell'acqua. Oli (punto ebollizione più alto) con caratteristiche di volatilità a temperature inferiori rispetto all'acqua, trascinati dal vapore acqueo durante estrazione. Le piante devono essere fresche per evitare processi di fermentazione durante l'essiccazione (alterazione integrità estratto). Spremitura utilizzata per estrarre oli essenziali contenuti in grande quantità nelle cellule superficiali (facilmente ossidabili, non devono essere estratti a caldo); tecnica utilizzata per frutti degli agrumi mediante spremitura meccanica della scorza (epicarpo).

Oli essenziali utilizzati preferibilmente per via cutanea o inalatoria. Nell'uso orale prestare molta attenzione alla dose (tossicità può manifestarsi anche a dosaggi molto bassi), possono essere irritanti e caustici per cute e mucose (basso indice terapeutico).

Idrolati (acque distillate aromatiche)

Soluzioni acquose ottenute per distillazione in corrente di vapore generalmente da droghe fresche (fase acquosa ottenuta separando olio essenziale dal distillato in corrente di vapore); contengono la maggior parte dei principi volatili presenti (essenze o oli essenziali solubili in acqua in minima parte); insieme alle essenze sono presenti altre sostanze volatili (ad es. acido acetico, acido valerianico, acido cinnamico, acido cianidrico). I principi volatili, di solito, sono preformati nella droga fresca (acque distillate a principi preformati); talvolta si formano dopo macerazione nell'acqua (reazioni di idrolisi) con liberazione di sostanze volatili (acque distillate a principi non preformati).
Liquidi limpidi con odore aromatico proprio, molto pronunciato al momento della preparazione, attenuazione nel tempo. Conservazione al riparo da luce e aria, rinnovate almeno una volta all'anno (si alterano con facilità, perdono l'odore, diventano acide, sviluppano funghi e muffe).

Distillato ottenuto da infuso di piante (ad es. acque distillate Camomilla, Eufrasia, Fiordaliso inserite nella formulazione di preparazioni per uso oftalmico).

Utilizzate in cosmetici (tonici, lozioni) con proprietà rinfrescante, tonificante, lenitiva, dermopurificante.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sciroppi medicati

Soluzioni concentrate di acqua e zucchero in grado di veicolare principi attivi della pianta (prodotte utilizzando singola pianta oppure miscela di piante).
Preparazione: diluizione di estratto fluido o tintura in sciroppo preparato a caldo (sciogliendo 2 parti in peso di saccarosio in 1 parte in peso di acqua) oppure dissoluzione di saccarosio in soluzione formata da infuso o decotto della pianta (anche miscela di piante).

NOTE LEGISLATIVE SU PIANTE MEDICINALI E USO DROGHE VEGETALI

Riguardo l'aspetto normativo in Italia i prodotti a base di piante officinali si possono inquadrare nei settori medicinale, alimentare, cosmetico, salutare la cui normativa negli ultimi anni è stata aggiornata e armonizzata con la normativa dei Paesi dell'Unione Europea (direttive europee), mentre il settore dell'erboristeria salutare rimane ancorato a norme che risalgono a diversi decenni orsono (Legge 6 gennaio 1931 n. 99, R.D. 19 novembre 1931 n. 1793 modificato con R.D. 30 marzo 1933 n. 675, R.D. 26 maggio 1932 n. 722). In parte il problema è stato affrontato inquadrando i prodotti erboristici per uso orale tra gli integratori alimentari_Decreto Legislativo 21 maggio 2004 n. 169: *Attuazione della direttiva 2002/46/CE relativa agli integratori alimentari*.
L'area medicinale (settore rilevante e delicato per la salute pubblica) si identifica come erboristeria medicinale o *fitoterapia* [scienza che si occupa dell'impiego di medicamenti vegetali per la cura delle malattie; utilizza le droghe vegetali come tali (anche in miscela) sotto forma di derivati o preparazioni farmaceutiche che sfruttano l'attività non di singoli principi attivi ma del fitocomplesso; Decreto Legislativo 24 aprile 2006 n. 219 (Codice comunitario dei medicinali per uso umano): il fitoterapico è *ogni medicinale che contiene esclusivamente come sostanze attive una o più sostanze vegetali oppure una o più preparazioni vegetali oppure una o più sostanze vegetali in associazione ad una o più preparazioni vegetali*; i fitoterapici (come i medicinali) devono possedere i requisiti fondamentali di qualità, sicurezza, efficacia]. Secondo i dati forniti dalla Organizzazione di Cooperazione e Sviluppo delle Nazioni Unite (OCSE) la richiesta di piante medicinali è in costante aumento in tutto il mondo e interessa sia i Paesi industrializzati che i Paesi in via di sviluppo (elaborazione di Linee Guida per coordinare e armonizzare le normative nazionali).

Organizzazione mondiale della sanità (OMS)

Studio delle piante medicinali (soprattutto impiego nella medicina tradizionale) per favorire l'uso razionale e scientifico delle droghe vegetali e standardizzare le preparazioni (1978). Studio problemi inerenti coltivazione, identificazione, preparazione, conservazione, utilizzazione piante della medicina tradizionale (1979). Ricerche sulla utilizzazione delle piante medicinali, classificazione dal punto di vista terapeutico, definizione specifiche internazionali di identità, purezza, attività dei prodotti a base di piante medicinali (in particolare preparazioni galeniche) (maggio 1978). Comitato per la selezione e la specificazione delle piante medicinali (ottobre 1978).
Pianta medicinale: *ogni vegetale che contiene, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi oppure che sono precursori di emisintesi chemio-farmaceutiche* (Pechino 1980).
Guidelines for the assessment of herbal medicines (Monaco 1991, Ginevra 1996), *Research guidelines for evaluating the safety and efficacy of herbal medicines* (Manila 1993) [Linee Guida raccomandate per selezionare le piante dotate di efficacia e sicurezza utilizzate da sistemi sanitari nazionali, Linee Guida per buona fabbricazione dei medicinali vegetali (criteri per stabilire la qualità del materiale vegetale, determinazione tossicità piante, studi farmacologici, farmacodinamici, clinici)].
Linee Guida sull'uso appropriato dei medicinali vegetali (Manila 1998).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Manuale per il controllo di qualità delle materie prime vegetali *(Guidelines for assessing the safety and quality of herbal medicines with reference to contaminants and residues)* (Manila 1998, aggiornamento 2004).
Monografie [saggi per i controlli di qualità, aspetti farmacologici, forme farmaceutiche, usi terapeutici, bibliografia di riferimento: Volume I (1999), Volume II (2001), Volume III (2004)].

Normativa europea
Armonizzare la normativa riguardante l'autorizzazione all'immissione in commercio dei medicinali (compresi i medicinali di origine vegetale) [Direttive CEE 65/65, 75/318 (standard differenziati per i medicinali a base vegetale), entrata in vigore della Farmacopea Europea (1974)].
European Medicines Evaluation Agency (EMEA 1995) [garantisce l'uniformità e la qualità dei medicinali circolanti nei Paesi dell'Unione Europea].
Normativa europea specifica riguardo le procedure di autorizzazione all'immissione in commercio dei farmaci vegetali tradizionali (Direttiva 2004/24/CE).
Commitee for Proprietary Medicinal Products (CPMP, Bruxelles 1977) [Gruppo di lavoro sulle specialità medicinali a base di piante, *Herbal Remedies* (prodotti medicinali aventi come ingredienti attivi droghe vegetali e/o preparazioni)].
Parlamento Europeo (16 ottobre 1987) auspica regolamentazione comunitaria della produzione e consumo delle piante medicinali e preparati (conformità ai principi generali delle direttive sulle specialità medicinali), favorire l'uso scientificamente documentato dei farmaci naturali (piante medicinali dotate di blanda attività farmacologica escluse dalla rigida disciplina sulle specialità medicinali).
Commissione delle Comunità Europee (1989) stabilisce definizioni di droghe vegetali *(vegetable drugs)*, rimedi o medicinali vegetali [*herbal remedies* o *herbal medicines* (controllo qualitativo e quantitativo dei componenti, descrizione dei metodi di preparazione, controllo intermedi e prodotto finito, prove di stabilità; origine della pianta, droga vegetale, eventuale presenza contaminanti, tipizzazione del prodotto per garantire qualità, produzione seguendo norme di buona fabbricazione)], preparati da droghe vegetali *(vegetable drugs preparation)*, qualità materie prime e prodotti finiti di origine vegetale.
Direttiva 89/341/CEE [applicazione standard qualità, sicurezza, efficacia per i farmaci di origine naturale (compresi i galenici)].
Corte Europea di Giustizia (28 ottobre 1992) [un prodotto vegetale, raccomandato o descritto con attività profilattica o terapeutica, deve essere considerato un prodotto medicinale anche se viene generalmente utilizzato in campo alimentare e non sono stati ancora dimostrati effetti terapeutici].
Consiglio dell'Unione Europea (risoluzione n. 95/C 350/05 del 20 dicembre 1995) [considerazioni sui rischi per la salute derivanti dalla composizione e utilizzazione dei medicinali fitoterapici, invito a studiare i problemi connessi con l'uso delle piante medicinali e preparazioni in linea con raccomandazioni dell'OMS].
European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP 1989) [piante medicinali e fitoterapia: *Prodotti medicinali contenenti come principi attivi solo piante, parti di piante o materiali vegetali o loro combinazioni sia allo stato grezzo che lavorato*; istituzione di un sistema per la segnalazione di reazioni avverse correlate all'uso di prodotti vegetali].
Notice to Applicants (NTA, gennaio 1997) [Linee Guida per istruire il dossier di registrazione dei medicinali, informazioni aggiuntive per i farmaci vegetali sull'origine della materia prima (area geografica di provenienza della droga vegetale, descrizione macroscopica e microscopica, ricerca di componenti tossici e/o adulteranti, etc.)].
1997~settembre 2004: EMEA [elaborazione di monografie specifiche per ogni pianta e/o preparazione, valutazione su base bibliografica dell'efficacia e sicurezza dei fitoterapici di uso tradizionale], *European Federation Pharmaceutical Industries Association* (EFPIA), *Association Européenne des Specialités Grand Public* (AESGP), *European Herbal Products Manufactures* (EHPM), Parlamento Europeo, Farmacopea Europea (Ph. Eur.) [Linee Guida per ditte produttrici

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

e autorità controllo per richiesta e concessione autorizzazione all'immissione in commercio per *herbal medicinal products*, criteri specifici per valutazione requisiti di qualità, sicurezza, efficacia dei farmaci vegetali].
Direttiva 2003/63/CE [requisiti scientifici e tecnici che consentono di valutare qualità, sicurezza, efficacia dei *medicinali a base di erbe* (nomenclatura sostanza o preparato a base di erbe, solventi di estrazione, forma fisica, descrizione componenti con proprietà terapeutiche o marcatori)].
Parlamento Europeo, Consiglio dell'Unione Europea (Direttiva 2004/24/CE) [*registrazione fondata sull'impiego tradizionale* da applicare ai *medicinali vegetali tradizionali*, concepiti come medicinali di automedicazione somministrabili solo per uso orale, esterno o inalatorio in determinata concentrazione o posologia, per i quali è trascorso il periodo di impiego tradizionale durante il quale il prodotto ha dimostrato di non essere nocivo nelle condizioni d'uso indicate con effetti farmacologici o efficacia verosimili in base alla composizione dichiarata e all'impiego di lunga data].
Direttiva 2004/24/CE (EMEA) [istituito *Comitato dei medicinali vegetali* (HMPC) per esaminare le questioni scientifiche relative a farmaci e sostanze vegetali, redazione monografie comunitarie per prodotti di origine vegetale per armonizzare requisiti in materia di qualità, sicurezza, efficacia dei medicinali di origine vegetale, redigere elenco comunitario di droghe vegetali con requisiti tali da accedere all'autorizzazione per immissione in commercio fondata su impiego tradizionale].

Germania

Kommission E [elaborazione di ~300 monografie dedicate ad una singola droga, riportano: denominazione, costituzione, proprietà farmacologiche, farmacocinetica, tossicologia, indicazioni, controindicazioni, effetti indesiderati, interazioni con altre sostanze, posologia, modalità di impiego].
Droghe con indicazioni terapeutiche non sufficientemente documentate: *non essendo dimostrata l'attività della droga per le indicazioni proposte, non può esserne sostenuto l'impiego terapeutico* (elenco negativo di droghe il cui uso non è consigliato, anche se non vietato).
Fitoterapici considerati privi di rischio per l'uomo con requisiti previsti dalle monografie della *Kommission E* (autorizzati alla vendita) devono riportare in etichetta la dicitura *impiegato tradizionalmente*.

Francia

Code de la Santé Publique (CSP) [medicinali a base vegetale fabbricati industrialmente prima della commercializzazione o distribuzione devono ottenere l'*autorisation de mise sur le marché* (AMM) sulla base di un dossier rispondente alle disposizioni del CSP].

Regno Unito

I prodotti a base di piante officinali sono disponibili al pubblico attraverso farmacie, negozi di alimenti salutari, supermercati, per corrispondenza.
La maggior parte dei prodotti a base vegetale è commercializzata come integratori alimentari e sottoposta alla legislazione degli alimenti da parte del *Ministry of Agriculture Fisheries and Foods* (MAFF). Droghe vegetali e derivati sono registrati come specialità medicinali.
I medicinali (anche a base vegetale) possono essere forniti solo in farmacia *(Pharmacy only)*; prodotti che richiedono prescrizione e controllo di un medico *(Prescription Only Medicines)*, prodotti di libera vendita (rientrano nella *General Sale List* con inclusione di droghe vegetali con sicurezza di impiego garantita da *Product Licence*; confezioni corredate di foglio illustrativo con indicazioni per uso sintomatico) al di fuori della farmacia e nei distributori automatici.
British Herbal Pharmacopoeia (BHP) (1990).
British Herbal Compendium (BHC, pubblicato a cura della *British Herbal Medicine Association* fondata nel 1964) (1992, 1997) [monografie con informazioni scientifiche sulla droga (composizione chimica, aspetti farmacologici), *Regulatory Status* (riferimenti normativi della legislazione inglese, Stati Uniti, Consiglio d'Europa riguardo l'impiego della droga sotto il profilo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

farmaceutico e alimentare con informazioni riguardo uso, dosaggio, eventuali controindicazioni)].

Italia

Decreto Legislativo n. 219 del 24 aprile 2006 (Codice comunitario dei medicinali per uso umano, Direttiva 2001/83/CE con modifiche Direttive 2004/24 e 2004/27/CE) [definizione di medicinale vegetale, sostanze vegetali, preparati vegetali, medicinale vegetale tradizionale; applicazione della procedura di autorizzazione all'immissione in commercio per prodotti di uso tradizionale].
I medicinali senza obbligo di prescrizione medica possono essere venduti anche al di fuori della farmacia (parafarmacia, grande distribuzione organizzata) con la presenza di un farmacista responsabile della gestione e dispensazione dei medicinali nel punto vendita, corretta conservazione nel magazzino, farmacovigilanza (anche per i prodotti a base vegetale).

Stati Uniti

Food and Drug Administration (FDA) [lista di sostanze *Generally Recognized as Safe* o *GRAS list* (elenco di ~250 piante) usate come additivi nell'industria alimentare, possono essere usate anche a scopo terapeutico (questo non significa che FDA ne approvi l'uso)].
Herbal Remedies, allontanati dalle farmacie (supervisione del farmacista), si trovano nei negozi di alimenti salutari (venduti come droghe, tisane, prodotti nutrizionali, integratori alimentari, etichettati solo col nome del prodotto); sul contenitore, nel foglietto illustrativo, nelle informazioni che accompagnano il prodotto non deve apparire nessuna indicazione di attività terapeutica.
American Society of Pharmacognosy raccomanda che l'etichetta indichi il nome scientifico della pianta, la droga con informazioni utili alla identificazione e caratterizzazione.
Dal 1994 (emanazione *Dietary Supplement Health and Education Act*, DSHEA) *Herbal Remedies* venduti nei negozi alimentari *(dietary supplements)* con informazioni sui benefici del prodotto e precauzioni d'uso.

Canada

Health Branch Protection (1984) [comitato per la classificazione di prodotti a base vegetale, registrazione con referenze di lavori scientifici e informazioni ricavate da Farmacopee].
Folklore medicines (1986) [classe di rimedi inclusi prodotti a base di droghe vegetali (comprovata sicurezza, efficacia non necessariamente dimostrata con metodi standardizzati per i farmaci); etichettatura secondo normativa generale sui medicinali (informazioni riguardo uso terapeutico e posologia)].

Monografie e Farmacopee Ufficiali

Le principali monografie ufficiali a disposizione in ambito europeo sulle droghe vegetali sono le *Monografie della Farmacopea Europea*, *Monografie ESCOP* (1989), *Monografie della Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) (WHO monographs on selected medicinal plants)* [l'attività inizia nel 1986, il primo volume (1999) si occupa di 28 piante, il secondo volume (2002) riporta ulteriori 30 piante; circa due terzi delle piante trattate sono presenti anche nell'ESCOP. Nella prima parte si descrive la droga e si discutono i criteri di qualità e tipologia di analisi specifiche; la seconda parte si occupa delle indicazioni, esaminando studi clinici e farmacologici a loro supporto; gli usi di una pianta sono suddivisi in tre livelli di evidenza: usi confermati da studi clinici, usi riportati nei sistemi di medicina tradizionale, usi popolari], *Monografie EMEA (European Medicines Agency)* (in fase di completamento) [monografie comunitarie relative ai medicinali vegetali di carattere regolatorio (uso consolidato, uso tradizionale)].
Le monografie della Commissione E dell'Ufficio Sanitario Federale (BGA) del Ministero della Sanità tedesco (1978) per molti anni rappresentarono l'unico documento di riferimento con qualche carattere di ufficialità (ultimo aggiornamento 1994); le monografie originali sono estremamente sintetiche e come struttura seguono quella di un foglietto illustrativo, ancora oggi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

rappresentano un documento di riferimento prezioso (anche se non più aggiornato) in quanto si occupano di 344 differenti droghe.
Nelle Monografie ESCOP l'attenzione è principalmente rivolta a fornire informazioni sulla corretta modalità d'uso e sulle indicazioni della droga (dando per scontato la qualità della droga stessa), mentre nelle Monografie della Farmacopea Europea si discute esclusivamente sulle caratteristiche di qualità che deve possedere la droga (senza entrare nel merito del suo utilizzo) *(da: Compendio alle Monografie ESCOP 2007)*.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

INDICE SCHEDE MONOGRAFICHE (CLASSIFICAZIONE PER APPARATI)

LEZIONE 3
Apparato cardiovascolare (21 schede)

Aglio *Allium sativum L.*
Amamelide *Hamamelis virginiana L.*
Biancospino *(Crataegus spp.)*
Borsa del pastore *Capsella bursa pastoris (L.) Medicus*
Carcadè *Hibiscus sabdariffa (DC.) L.*
Castagno *Castanea sativa Mill.*
Centella *Hydrocotyle asiatica L.*
China *(Cinchona spp.)*
Cipresso *Cupressus sempervirens L.*
Ginkgo *Ginkgo biloba L.*
Ippocastano *Aesculus hippocastanum L.*
Kudzu *Pueraria lobata (Willd.) Ohwi.*
Meliloto *Melilotus officinalis (L.) Pallas*
Mirtillo nero *Vaccinium myrtillus L.*
Nocciolo *Corylus avellana L.*
Olivo *Olea europaea L.*
Ontano *Alnus glutinosa (L.) Gaertner*
Pompelmo *Citrus grandis Osbeck*
Rusco *Ruscus aculeatus L.*
Vischio *Viscum album L.*
Vite *Vitis vinifera L.*

LEZIONE 4
Apparato Respiratorio (20 schede)

Abete *(Abies spp.)*
Cajeput *Melaleuca leucadendron L. var. cajaputi Roxb.*
Carpino *Carpinus betulus L.*
Echinacea *(Echinacea spp.)*
Edera *Hedera helix L.*
Elicriso *Helichrysum italicum (Rothman) G. Don*
Erisimo *Sisymbrium officinale (L.) Scopoli*
Eucalipto *Eucalyptus globulus Labillardière*
Faggio *Fagus sylvatica L.*
Farfara *Tussilago farfara L.*
Issopo *Hyssopus officinalis L.*
Lichene islandico *Cetraria islandica (L.) Acharius*
Niaouli *Melaleuca viridiflora Solander ex Gaertner*
Papavero da oppio *Papaver somniferum (L.) Tourn.*
Piantaggine *(Plantago spp.)*
Rosolaccio *Papaver rhoeas L.*
Sambuco *Sambucus nigra L.*
Tiglio a foglie grandi *Tilia platyphyllos Scopoli*
Timo *Thymus vulgaris L.*
Verbasco *Verbascum thapsus L.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 5
Apparato Locomotore (9 schede)

Ananas *Ananas comosus (L.) Merr.*
Arnica *Arnica montana L.*
Artiglio del diavolo *Harpagophytum procumbens (Burch.) De Candolle*
Borragine *Borago officinalis L.*
Boswellia *Boswellia serrata (L.) Roxb.*
Olmaria *Filipendula ulmaria (L.) Maximowicz*
Partenio *Tanacetum parthenium (L.) Schulz. Bip.*
Ribes nero *Ribes nigrum L.*
Salice *(Salix spp.)*

LEZIONE 6
Apparato digerente + sistema epato-biliare (68 schede)

Achillea *Achillea millefolium L.*
Agrimonia *Agrimonia eupatoria L.*
Albero della gomma arabica *Acacia senegal (L.) Willdenow*
Albicocco *Prunus armeniaca L.*
Alchemilla *Alchemilla vulgaris L.*
Alloro *Laurus nobilis L.*
Aloe *(Aloe spp.)*
Altea *Althaea officinalis L.*
Aneto *Anethum graveolens (L.) Bentham et Hooker*
Angelica *(Angelica spp.)*
Anice stellato *Illicium verum Hooker*
Anice verde *Pimpinella anisum L.*
Arancio dolce *Citrus aurantium (L.)* var. *dulcis Pers.*
Assenzio *Artemisia absinthium (L.) Tourn.*
Avena *Avena sativa L.*
Basilico *Ocimum basilicum L.*
Bergamotto *Citrus aurantium var. bergamia Risso et Poiteau*
Boldo *Peumus boldus Molina*
Camomilla *Matricaria recutita L.*
Camomilla romana *Chamaemelum nobile (L.) All.*
Cannella *Cinnamomum zeylanicum (Nees et Wallich) Blume*
Capsico *(Capsicum spp.)*
Carciofo *Cynara scolymus L.*
Cardamomo *Elettaria cardamomum White et Maton*
Cardo mariano *Silybum marianum (L.) Gaertner*
Carrubo *Ceratonia siliqua L.*
Carvi *Carum carvi L.*
Cascara *Rhamnus purshiana DC.*
Cicoria *Cichorium intybus L.*
Coriandolo *Coriandrum sativum L.*
Crespino *Berberis vulgaris L.*
Crisantello *Chrysanthellum americanum Vatke*
Cumino *Cuminum cyminum L.*
Curcuma *Curcuma longa L.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Dragoncello *Artemisia dracunculus L.*
Fico *Ficus carica L.*
Finocchio *Foeniculum vulgare Miller*
Frangola *Rhamnus frangula L.*
Fumaria *Fumaria officinalis L.*
Garofano chiodi *Syzygium aromaticum (L.) Merril et L.M. Perry*
Genziana *Gentiana lutea L.*
Giuggiolo *Ziziphus jujuba Miller*
Ispagula *Plantago ovata Forskal*
Limone *Citrus limon (L.) Burmann*
Lino *Linum usitatissimum L.*
Liquirizia *Glycyrrhiza glabra L.*
Maggiorana *Origanum majorana L.*
Malva *Malva sylvestris L.*
Mandorlo dolce *Prunus amygdalus Batsch. var. dulcis Koehne*
Marrubio *Marrubium vulgare L.*
Melograno *Punica granatum L.*
Menta piperita *Mentha piperita (L.) Hudson*
Mirra *Commiphora molmol Engler* ex *Tschirch*
Noce *Juglans regia L.*
Noce moscata *Myristica fragrans Houttuyn*
Origano *Origanum vulgare L.*
Papaia *Carica papaya L.*
Psillio *Plantago psyllium L.*
Rabarbaro *(Rheum spp.)*
Rosmarino *Rosmarinus officinalis L.*
Rovo *Rubus fruticosus L.*
Senna *(Cassia spp.)*
Spincervino *Rhamus catharticus L.*
Tamarindo *Tamarindus indica L.*
Tamerice *Tamarix gallica L.*
Tarassaco *Taraxacum officinale Weber*
Tè *Camellia sinensis (L.) Kuntze*
Zenzero *Zingiber officinale Roscoe*

LEZIONE 7
Metabolismo (22 schede)

Acero *Acer campestre L.*
Acerola *Malpighia punicifolia L.*
Arancio amaro *Citrus aurantium L. subsp. amara Engler*
Cipolla *Allium cepa L.*
Erba medica *Medicago sativa L.*
Fagiolo *Phaseolus vulgaris L.*
Fico d'India *Opuntia ficus indica (L.) Miller*
Fieno greco *Trigonella foenum graecum L.*
Garcinia *Garcinia cambogia (Gaertner) Desronseau*
Gimnema *Gymnema sylvestre (Retz) R. Brown*
Grano *Triticum aestivum L.*
Guaranà *Paullinia cupana Kunth* ex *H.B.K.*
Guggul *Commiphora mukul (Engl.) Hooker*
Hoodia *Hoodia gordonii (Masson) Sweet*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Kiwi *Actinidia chinensis Planchon*
Konjac *Amorphophallus konjak Koch.*
Matè *Ilex paraguariensis St. Hilaire*
Quercia marina *Fucus vesiculosus L.*
Riso *Oryza sativa L.*
Rosa canina *Rosa canina L.*
Soia *Glycine max (L.) Merril*
Spirulina *Spirulina maxima (L.) Geitl.*

LEZIONE 8
Cute (11 schede)

Argan *Argania spinosa L.*
Bardana *Arctium lappa L.*
Calendula *Calendula officinalis L.*
Carota *Daucus carota L.*
Consolida maggiore *Symphytum officinale L.*
Enotera *Oenothera biennis (L.) Scop.*
Ginepro rosso *Juniperus oxycedrus L.*
Goji *Lycium barbarum var. auranticarpum*
Neem *Azadirachta indica A. Jussien*
Olmo *Ulmus campestris L.*
Viola del pensiero *Viola tricolor L.*

LEZIONE 9
Sistema nervoso (26 schede)

Cacao *Theobroma cacao L.*
Caffè *Coffea arabica L.*
Cola *(Cola spp.)*
Eleuterococco *Acanthopanax senticosus Harms*
Escolzia *Eschscholtzia californica Chamisson*
Ganoderma lucidum (Leyss. ex Fr.) Karst.
Ginseng indiano *Withania somnifera (L.) Dunal*
Ginseng *Panax ginseng C.A. Meyer*
Griffonia *Griffonia simplicifolia Baill.*
Iperico *Hypericum perforatum L.*
Lavanda *(Lavandula spp.)*
Luppolo *Humulus lupulus L.*
Maca *Lepidium meyenii Walp.*
Melissa *Melissa officinalis L.*
Muira puama *Ptychopetalum olacoides Bentham*
Noni *Morinda citrifolia L.*
Passiflora *Passiflora incarnata L.*
Rodiola *Rhodiola rosea L.*
Salvia *Salvia officinalis L.*
Schisandra *Schisandra chinensis (Turcz.) Baillon*
Sequoia *Sequoia gigantea Decaisne*
Tiglio argentato *Tilia tomentosa (Moench.) Scopoli*
Uncaria *Uncaria tomentosa (Willd.) DC.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Valeriana *Valeriana officinalis L.*
Verbena odorosa *Lippia citriodora Humb. B.* et *Kunth.*
Zafferano *Crocus sativus L.*

LEZIONE 10
Apparato urogenitale (28 schede)

Agnocasto *Vitex agnus castus (L.) Kurz*
Asparago *Asparagus officinalis L.*
Betulla *Betula alba L.*
Cimicifuga *Cimicifuga racemosa (L.) Nuttal*
Damiana *Turnera diffusa Willdenow*
Epilobio *Epilobium angustifolium L.*
Equiseto *Equisetum arvense L.*
Fragola *Fragaria vesca L.*
Frassino *Fraxinus excelsior L.*
Ginepro *Juniperus communis L.*
Gramigna *Agropyron repens (L.) P. Beauvois*
Gramigna rossa *Cynodon dactylon (L.) Pers.*
Granoturco *Zea mays L.*
Lampone *Rubus idaeus L.*
Melaleuca *Melaleuca alternifolia (Maiden et Betche) Cheel.*
Mirtillo rosso *Vaccinium macrocarpon (L.) Aiton*
Mucuna *Mucuna pruriens De Candolle*
Ortica *Urtica dioica L.*
Ortosifon *Orthosiphon stamineus Bentham*
Pilosella *Hieracium pilosella L.*
Prezzemolo *Petroselinum crispum (Miller) Nyman*
Pruno africano *Prunus africana (Hooker) Kalkman*
Sandalo *Santalum album L.*
Serenoa *Serenoa repens (Bartram) Small*
Tribolo *Tribulus terrestris L.*
Uva ursina *Arctostaphylos uva ursi (L.) Spreng.*
Verga d'oro *Solidago virgaurea L.*
Zucca *Cucurbita pepo L.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Fitoterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FLORITERAPIA AUSTRALIANA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1

Argomenti trattati

- Introduzione alla Medicina Vibrazionale
- Malattia e Guarigione
- Ian White e i Fiori bush
- Come si assumono e come agiscono i Fiori Australiani
- Descrizione dei singoli fiori
- Meditazioni, affermazioni e riflessioni legate all'assunzione di ogni singolo fiore
- Descrizione dei Fiori bush
- Criteri per la scelta dei Fiori
- Come trasformare il corso di Floriterapia Australiana oltre che in uno strumento di conoscenza dei fiori anche in un diario personale evolutivo

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

ESSENZE FLOREALI AUSTRALIANE- BUSH FLOWERS

"To see the world in a grain of sand/ and a heaven in a wild flower/ hold infinity in the palm of the hand/ and eternity in an hour" (vedere un mondo in un granello di sabbia, e un paradiso in un fiore selvatico, tenere l'infinito nel palmo della mano, e l'eternità in un'ora) William Blake (1757-1827)

INTRODUZIONE E PROVOCAZIONE

. Una domanda impertinente

. Un esempio

Iniziamo insieme questo viaggio nel mondo delle Essenze Floreali Australiane che spesso hai sentito chiamare semplicemente "bush" perché questo è il nome della macchia australiana in cui è cresciuto Ian White che per primo ha catalogato, studiato e insegnato ad usare i fiori che vi crescono. Fin da piccolo ne aveva imparato il potere curativo,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

accompagnando la nonna –erborista come già la bisnonna e la trisavola- a raccogliere le erbe medicinali.

In questa prima lezione ti provocherò un po', chiedendoti di rispondere, mentre mi stai leggendo, a questa domanda: perché ti interessa iniziare o continuare ad usare i Fiori Australiani? Che senso ha per te curarti con qualcosa di diverso dalla medicina chimica che, forse, hai usato per tanti anni e che adesso invece non ti basta più?

Ti faccio questa domanda perché voglio che tu sappia che in questo corso troverai soprattutto stimoli per comprendere davvero quello che stai facendo quando apri una boccetta di un fiore e ne prendi alcune sue gocce. Troverai le spiegazioni del perché e del come, elementi secondo me indispensabili perché tu possa usare qualsiasi elemento di Medicina Vibrazionale non come fossero delle gocce che agiscono sul sintomo addormentandolo, ma come qualcosa di più evolutivo.

Per questo motivo, in questa prima lezione, non parleremo ancora dei singoli fiori ma metteremo insieme le basi perché poi, nelle lezioni successive, tu possa renderti conto di quello che stai facendo quando in una farmacia o in una erboristeria chiederai di darti uno dei bush o uno degli altri fiori che ormai stiamo usando con facilità ma spesso con molta superficialità.

Ma facciamo ora un esempio pratico, immaginiamo che tu abbia ad esempio mal di stomaco e che tu voglia curarti con la Medicina Vibrazionale, in particolare con un Fiore Bush. Ovviamente ti stai considerando non solo come un organo malato ma come un individuo con una serie di caratteristiche: oltre al tuo corpo fisico infatti sei consapevole di avere anche, in questo momento della tua vita, una scarsa capacità di caricarti energeticamente, un insieme di emozioni e sentimenti, un determinato modo di pensare, una particolare visione della esistenza. Con termini un po' più complessi si può dire che oltre al corpo fisico hai anche un corpo eterico, con la stessa struttura del tuo corpo fisico, un corpo astrale, veicolo delle emozioni e dei sentimenti, un corpo mentale, sede della forme pensiero, un corpo causale, consapevole della tua realtà spirituale. Quando hai mal di stomaco, quindi, non ti devi soltanto curare per guarire da quella specifica patologia ma

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

devi considerarti nella tua multidimensionalità perché probabilmente, se accusi un mal di stomaco, avrai delle emozioni che si dibattono in te e non stanno scorrendo in modo fluido. Magari sei in un momento in cui non sai se seguire il tuo istinto o la tua ragione, hai dei pensieri che "ti rodono dentro", fai fatica ad accettare una situazione che ti sta scomoda, non ti senti capito né visto , e così via. E magari questi tuoi disagi sul piano emozionale sono il riflesso di un modo pensare per te autodistruttivo. Magari credi di essere una vittima della situazione che ti è scomoda, magari pensi che la colpa sia di qualcun altro e non ti rendi conto della tua personale responsabilità . Pertanto ti aspetti che siano gli altri a cambiare e, siccome gli altri non lo fanno, la situazione non solo rimane inalterata ma peggiora perché nel frattempo ti esasperi, rimugini, scateni dentro di te sentimenti ed emozioni di aggressività che, magari, se hai una particolare indole, non riesci ad esprimere né a scaricare. Ma ancora, tutto questo potrebbe riflettere una tua visione di vita materialistica che non ti aiuta a vedere le esperienze come una scelta personale che fai per affrontare e superare e trasformare una serie di tue tematiche che non sono casuali ma che fanno parte di un bagaglio che hai scelto di affrontare in questa esistenza. Tutto questo, non riconosciuto ai livelli più sottili (e uso questo termine perché i diversi corpi o strati che si circondano e compenetrano l'un l'altro , sono formati da sostanza sempre più sottile , con frequenze cioè sempre più alte) si trasferisce a cascata attraverso i vari corpi, fino a quello fisico, con il tuo mal di stomaco.

PERCHE' LA FLORITERAPIA FUNZIONA?

- **La materia è energia**
- **Tu sei multidimensionale**

Quando parliamo di Floriterapia siamo nel campo della Medicina Vibrazionale che vede la materia come manifestazione energetica, cioè tu, io e tutte le persone che conosci siamo alimentati da strutture di energia sottile. Se nasce in noi uno squilibrio il nostro campo energetico deve essere riprogrammato e ribilanciato attraverso uno dei sistemi vibrazionali, tra cui la Floriterapia.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Alla base di questo modo di considerare disagi e malattie c'è il concetto di Multidimensionalità dell'essere umano, cioè il fatto che tu non sia solo il tuo corpo fisico ma un intreccio di corpi aurici che interagiscono a vibrazioni diverse, da quelle più lente che danno vita alla materia del tuo corpo fisico, a quelle via via più sottili che caratterizzano i tuoi diversi corpi aurici. Anche per questo la Medicina Vibrazionale è olistica, viene cioè definita con il termine Olismo che viene dalla parola greca Olos che significa Tutto. L'approccio energetico vibrazionale agisce infatti prima di tutto sul tuo corpo eterico, mentre l'approccio sintomatico ha nel corpo fisico il suo campo di azione. Quando assumi un fiore sai che non stai cercando di eliminare un sintomo per ritornare a quell'equilibrio statico che la malattia aveva temporaneamente minato, come fai quando utilizzi un farmaco o una procedura che, per questo, viene chiamata appunto "sintomatica". Quando utilizzi una metodologia olistica stai considerando il disagio e la malattia come un mezzo per riportare in armonia ogni aspetto della tua multidimensionalità che, avendo perso il suo equilibrio, sta utilizzando un disagio (sul piano fisico o su quello emozionale o su quello mentale oppure su quello spirituale) per mandarti il messaggio che è il momento di riportarti in equilibrio. Ricorda che l'equilibrio non è mai statico ma deve essere sempre dinamico, pronto ad essere nuovamente alterato da un altro sintomo perché siamo sempre in cammino. Mi segui?

COSA SONO LE TERAPIE VIBRAZIONALI?

-La Risonanza
-I Corpi Sottili

Le terapie Vibrazionali (Omeopatia, Aromaterapia, Floriterapia, Cristalloterapia, Pranoterapia, Cromoterapia e via dicendo) consistono in messaggi energetici sintonizzati sulla frequenza vibratoria del sistema energetico del paziente, recepiti dal bioplasma, dai

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

chakras, dalle cellule, dal sangue, da tutti i liquidi del corpo umano se l'informazione è in sintonia con quella vibrazione, se c'è, cioè, risonanza. Un termine, risonanza, che viene dall'acustica: se una sorgente sonora caratterizzata da una certa frequenza, è investita da un'onda di frequenza diversa, si comporta come un sistema rigido; ma se le due frequenze sono simili, la sorgente entra in oscillazione raggiungendo in breve tempo notevole ampiezza, e rinforzando il suono. La medicina vibrazionale usa rimedi che contengono sottile materia con alta frequenza, che vibra cioè a una velocità straordinaria agendo sull'energia fine del corpo, delle emozioni, della mente e dello spirito. La Floriterapia, ad esempio, non agisce come i farmaci le cui strutture molecolari si legano a particolari recettori nelle cellule del corpo, ma ne influenza le sottili strutture energetiche modificando l'afflusso di energia attraverso i meridiani, i chakras e i corpi sottili.
Usando la Floriterapia e altri mezzi di Naturopatia Vibrazionale imparerai a cogliere il linguaggio della tua malattia e del tuo disagio e a connetterti con quella parte di te che sa che cosa c'è da cambiare e da lasciar andare per avanzare in modo sempre più fluido nel cammino della tua esistenza. L'importante è che tu impari ad ascoltare e non ti limiti a sopprimere un sintomo che, come un topolino ingurgitato per disattenzione o per paura, possa crescere e trasformarsi in un drago sempre più feroce e capace di distruggerti dall'interno del tuo organismo. Devi imparare a considerare la multifattorialità delle cause che hanno dato origine al tuo disagio, sia quelle di tipo endogeno, quindi di terreno, che quelle di tipo esogeno che vengono cioè dall'esterno.

La metodologia della Medicina Vibrazionale ha scoperto che tu puoi dialogare con i tuoi organi mediante un linguaggio vibrazionale e non biochimico. L'individuazione della malattia avviene sfruttando quindi, come ti ho già anticipato poche righe qui sopra, il **principio della risonanza**, grazie al quale si può verificare come l'organo o la parte disarmonica non riesca più a risuonare dinamicamente con l'esterno, sia in ristagno di energia. Partiamo dalla ipotesi che tutta la realtà esistente sia animata da un'unica energia intelligente, matrice di ogni frammento di vita, come puoi leggere nella carrellata filosofica che troverai alla fine di questo capitolo. Nei miti della creazione troviamo sempre la stessa dinamica: dal Grande Vuoto la coscienza cosmica addormentata si risveglia per una prima

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

impercettibile variazione del suo campo che rompe l'equilibrio perfetto, dando vita alla molteplicità.[1]

Dalla rottura di un equilibrio ecco la divisione e la moltiplicazione dell'Uno in tante Unità che danno vita all'esistenza. Ogni parte è un'unità di energia/coscienza che riflette olograficamente il Tutto e a esso rimane sincronicamente connessa. In ogni singola unità della esistenza sono quindi presenti gli stati di coscienza corrispondenti all'Unità e al Vuoto. Ogni atomo, ogni molecola ed ogni legame intermolecolare, cioè ogni ponte che collega gli atomi tra loro , emette un gruppo di frequenze specifiche individuabili. Nel tuo corpo, composto per gran parte di acqua, milioni di molecole biologiche comunicano alla velocità della luce, ognuna con la propria molecola corrispondente e con essa soltanto, quali siano le necessità di base per il buon e corretto funzionamento del tuo sistema biologico. Ogni essere in questa nostra realtà, dalla più piccola parte dell'atomo all'Universo intero, incarna in sé una quantità di informazioni della cui totalità esso stesso soltanto è cosciente e che sono presenti simultaneamente in modo olografico in ogni sua parte. L'autocoscienza è la consapevolezza di essere parte del Tutto che ha dato vita ad ogni forma di esistenza, e quindi anche ad ognuno di noi.

Nel campo di ogni discorso sul Vibrazionale si fa riferimento al termine "sottile": si parla infatti di corpi sottili, di campi sottili e via dicendo. Ma cosa significa questo termine? Ce lo spiega il fisico Bohm illustrando il suo concetto di Campo Olistico*: "Il termine sottile significa "elusivo", "intangibile", ma anche "finemente interconnesso". Il campo dell'elettrone è finemente interconnesso all'ambiente circostante. Potremmo dire che questo campo sottile dell'elettrone ha una sua qualità mentale rudimentale. ..Questo suggerisce come non ci sia una divisione così netta tra materia e mente..Il campo dell'elettrone è influenzato da tutto quello che lo circonda. Se hai parecchie particelle allora hai, secondo il mio modello, un singolo campo interconnesso, ossia un pool di*

[1] "*All'inizio era il nulla, e il nulla non aveva nome. Di là si produsse l'uno, l'uno fu,senza che avesse una forma materiale. Ne nacquero gli esseri: è ciò che viene chiamato la sua virtù. In ciò che no aveva forma si ebbe una distribuzione, alla quale seguì un movimento perpetuo, che ha nome Destino: nel corso delle sue trasformazioni sono nati gli esseri"* (Chuang Tzu)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

informazioni comuni per tutti. Tutto è in contatto istantaneo attraverso il campo di informazione"

La Malattia è la perdita di contatto con la voce del tuo Sé, cioè l'inconsapevolezza della unità di informazioni del tuo sistema vivente, o, in ogni caso un'interruzione della informazione. La salute è la circolazione del flusso energetico dell'informazione tra tutte le sue parti e i suoi livelli: quando sei sano l'energia circola liberamente all'interno del tuo sistema e si manifesta pienamente in tutte le sue dimensioni

Tra Spirito e Materia, tra Sé e corpo fisico, non vi è scissione ma soltanto una differente gradualità di livello vibratorio. Tutti i tuoi veicoli (il tuo corpo fisico, quello emozionale, quello mentale e quello spirituale) sono campi di energia che comunicano tra loro e sono in continuo movimento, ma tu non sei consapevole di te stesso fintantoché ti identifichi con la Personalità e polarizzi la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia in origine la tua vera identità.

MEDICINA OLISTICA, MEDICINA VIBRAZIONALE

- **L'Olos cos'è?**
- **Il Corpo Energetico**

Alla base della Medicina Vibrazionale c'è il concetto che la struttura molecolare del corpo fisico sia una rete di campi energetici interconnessi, alimentata da campi di energia che coordinano la funzione elettrofisiologica, quella ormonale e quella cellulare all'interno del tuo corpo fisico. La relazione con l'ambiente, il tuo modo di nutrirti, il tuo livello di coscienza, le tue emozioni e in generale il tuo equilibrio globale influenzano questo sistema energetico. Oggi parliamo anche di Medicina Quantistica, secondo la quale esiste un livello elettromagnetico della materia vivente che dialoga con il livello chimico, assicurando che il "traffico" delle molecole sia ben ordinato. Quando quest'ordine viene meno, sorge la patologia. Alla base c'è il principio della fisica quantistica per il quale la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

materia fluttua tra l'essere particella o funzione d'onda, cioè campo energetico non collassato ancora allo stato di materia.[2]

Edward Bach, padre della Floriterapia, scriveva: *"La malattia è una specie di disarmonia, che insorge quando una parte del tutto non vibra più all'unisono con le altre parti".* Ma cosa è questo Tutto, questo Olos di cui tanto si parla? Io stessa ho coniato il termine Olosomatica nel mio libro "Diario di Psicosomatica. Le Mappe dell'Anima", perché il termine Psico mi stava troppo stretto, nella certezza che ciascun essere umano sia qualcosa di più. Noi non siamo solo dei "gambebracciatestamuscolicuoremozionimente" che si muovono come zombi programmati, ma ciascuno è quel mistero di coesione interna, quel salto quantico che ci rende unici , irripetibili, magico connubio tra coscienza e personalità, non misurabile né quantificabile. Nella nostra multidimensionalità alberga qualcosa che tiene unito corpo fisico, emozionale, mentale, spirituale, ed ancora tutto quello che siamo stati e che saremo, i nostri Sé paralleli e chissà cos'altro ancora. Nel 1993 David Bohn con la sua Teoria del Super Quanto ha ipotizzato la presenza di una energia invisibile al di fuori dello Spazio e del Tempo che crea delle connessioni non locali, mettendo ogni particella dell'universo in contatto istantaneo con tutte le altre. Non solo, allora, ciascuno di noi è questo Olos inscindibile nelle sue singole componenti, lo è anche l'Universo ma anche ogni nostro organo ed anche ogni nostra cellula. Nella meravigliosa consapevolezza del "Come in alto così in basso", ogni elemento di questo creato, dal più grande al più microscopico, ha la sua coscienza e la sua personalità e vive sano fino a quando non perde la sua unità di coscienza, la consapevolezza di sé come essere unico e

[2] "*In alcuni casi predomina l'aspetto crepuscolare, in altri quello ondulatorio; e questa natura duale è tipica anche della luce e di tutte le altre radiazioni elettromagnetiche....Per permettere urna migliore comprensione di questa relazione tra coppie di oggetti classici, Niels Bohr ha introdotto l'idea di complementareità. Egli considerò la rappresentazione crepuscolare e quella ondulatoria come due descrizioni complementari della stessa realtà, ciascuna delle quali è solo parzialmente adeguata e con un limitato campo di applicazione. Ognuna delle due rappresentazioni è necessaria per dare una descrizione completa della realtà atomica...Questa idea di complementarità è diventata un aspetto esenziale del modo con il quale i fisici riflettono sulla natura e Bohr ha spesso suggerito che potrebbe essere un concetto utile anche fuori della fisica; in effetti la nozione di complementarità si è dimostrata estremamente utile duemilacinquecento anni fa. Essa svolse un ruolo essenziale nel pensiero cinese antico che era basato sulla intuizione secondo la quale i concetti opposti stanno in rapporto polare, o complementare, l'uno rispetto all'altro. I saggi cinesi rappresentavano questa complementareità degli opposti con gli archetipi polari yin e yang e consideravano la loro interazione dinamica come l'essenza di tutti i fenomeni naturali e di tutte le situazioni umane" (*Fritjof Capra, Il Tao della fisica, ed Adelphi)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

irripetibile. E, come Einstein ci ha insegnato, nell'Universo tutto è energia, e una energia vitale, una materia sottile che vuole fluire liberamente in noi e intorno a noi. Altrimenti ci ammaliamo. Se Malattia è perdita di contatto con la voce del proprio Sé, inconsapevolezza della unità di informazioni o interruzione della informazione del proprio sistema vivente, salute è fluente circolazione del flusso energetico di questa informazione. Nel corpo, fatto per gran parte di acqua, sono milioni le molecole, gli atomi e i legami intermolecolari che comunicano alla velocità della luce, emettendo frequenze specifiche; ogni essere, dalla più piccola parte dell'atomo all'Universo, riceve ed emette una quantità di informazioni simultaneamente in modo olografico in ogni sua parte. William Crookes (1832-1919) affiancò ai tre stati della materia, solido, liquido e gassoso, il *Plasma*, chiamato poi *Bioplasma* dallo scienziato russo Grischenco, in cui fluttuano molecole, radicali liberi, elettroni, protoni e radiazioni elettromagnetiche. Conosciuto come Corpo Energetico, questa forza vitale assorbe, emette e trasferisce energia tra diversi organismi, perché ogni sistema scambia energia e informazioni con l'ambiente esterno ma anche all'interno di sé. Ogni molecola sa ciò che le altre stanno facendo in ogni istante e ogni unità di coscienza è un campo di informazioni che conosce simultaneamente se stesso e ciò che è altro da sé. Non solo il corpo nella sua globalità ma anche ogni organo, ogni tessuto, ogni cellula possiede un campo energetico che memorizza informazioni. La Medicina Vibrazionale si basa su una visione multidimensionale dell'uomo e sulla comprensione che egli sia un essere composto di energia multifrequenziale la cui struttura molecolare è in realtà una rete di campi energetici organizzata ed alimentata da strutture di energia sottile. La Medicina Vibrazionale, invece di manipolare organi e cellule usando farmaci o intervenendo con la chirurgia, agisce su questi campi sottili, inviando al corpo segnali energetici. Parlare di energia sottile non è una novità della nostra cultura né del nostro tempo: gli aborigeni dell'Australia la chiamano "*Kuranita*", energia vitale presente in ogni essere vivente, e la usano per "appoggiarsi al vento", cioè per la comunicazione telepatica e la diagnosi pregressa delle malattie, i Kauna dell'arcipelago delle Hawaii la chiamavano "*Mana*" e indicavano accanto al corpo fisico un corpo *Aka*, invisibile, detto anche corpo ombra, composto di mana; gli egiziani parlavano delle energie sottili e anche del corpo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

eterico , detto *Sekhem* e usavano l'imposizione delle mani; per gli ebrei l'energia sottile era la *Ruah*, Ermete la chiamava *Telesma*, i greci *Physis*, Platone *Nous,* i Sufi *Barakha*, gli yogin indiani *Prana*, quelli cinesi *Ch'i*, Paracelso le dava il nome di *Iliaster*, Luigi Galvani (1737-1798) e Alessandro Volta (1745-1827) "*Forza vitale*", Karl von Reiichenbach (1788-1869) usò il nome di *Odyle*, Wilheilm Reich (1897- 1957) la disse *Ormone.* Non si tratta, quindi, di soffermarsi sul sintomo specifico, ma di riarmonizzare il campo di energia :da un punto di vista energetico il corpo umano, se indebolito o sbilanciato, vibra a frequenza diversa e meno armoniosa di quando è in salute, come riflesso di uno stato di squilibrio energetico generale dell'organismo.

PRIMA E OLTRE IAN WHITE

La **floriterapia** nasce con Edward Bach, batteriologo gallese (1886-1936) che per primo colse il potere trasformativo dei fiori nella vita dell'uomo. I Fiori di Bach sono 38, uno per ogni stato d'animo o atteggiamento mentale da riportare in equilibrio: divisi in sette gruppi: paura, incertezza, scarso interesse per le circostanze esterne, senso di solitudine, ipersensibilità a influenze e a idee esterne, scoraggiamento e eccessiva preoccupazione per gli altri.

"Cura la causa, non il sintomo, cura l'uomo non la malattia", aveva detto Hahnemann, padre dell'omeopatia: partendo da questo stesso principio Bach, grazie alle sue capacità sensitive ,entrando in contatto con l'energia di una serie di fiori ne captò la loro particolare vibrazione , stabilendo a quale emozione ciascuno fosse collegato. Se l'uomo è una entità bio-psico-spirituale in cui non è possibile scindere la salute fisica dagli aspetti emozionali, mentali e spirituali, ogni squilibrio in uno di questi piani si manifesta anche negli altri:l a malattia, allora, non è un nemico da sconfiggere ma una preziosa opportunità di crescita e trasformazione. A livello del nostro Sé, infatti, ciascuno di noi conosce bene i propri bisogni e sa qual è il suo cammino, ma nel corso della esistenza la nostra Personalità devia, allontanandosi dalla voce del Sé fino a non accorgersi nemmeno più della sua

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

esistenza. La scelta della malattia è l'ultima ratio, l' estremo campanello d'allarme per risanare questa scissione. La vibrazione dei fiori stimola la riarmonizzazione del dialogo interiore favorendo pertanto il cambiamento mentale, emotivo e fisiologico: i fiori non agiscono a livello biochimico ma sui corpi sottili ed eterei, su quei modelli energetici che influenzano la vita e la coscienza

La preparazione dei rimedi è naturale come il rimedio stesso: in un recipiente di vetro con acqua di fonte si mettono i fiori e si lasciano al sole per tre ore. Il calore trasferisce la loro forza vitale nell'acqua, la quale viene in seguito imbottigliata e conservata.

I fiori possono essere assunti per via orale . La posologia è quattro gocce per quattro volte al giorno diluite in una boccetta da 25 con acqua e brandy. Oppure si consigliano sei gocce dal flaconcino puro diluite in mezzo litro di acqua (o dodici in un litro) da sorseggiare nel corso della giornata. Possono essere anche massaggiati sulla pelle puri o mescolati ad una buona crema di base. La durata della cura è individuale, ma mediamente il tempo utile per una reale trasformazione si aggira sulle tre settimane.

Sul principio dei Fiori di Bach[3] sono ora in commercio molti altri fiori provenienti da diverse zone della terra. Le differenze stanno nel tipo di fiore e non nei concetti esistenziali e terapeutici. Tra questi ti ricordo:

Fiori californiani: sono 103 essenze floreali, particolarmente indicati per i problemi della vita moderna: disturbi sessuali, stress, crisi d'identità, disagi per la vita metropolitana, frustrazioni derivanti dalla carriera; difficoltà di comunicazione interpersonale e problemi di alimentazione.

Fiori francesi : dai fiori selvatici del Vercors, delle montagne del Massiccio Centrale e del bacino del Mediterraneo. Sistema iniziato nel 1986 da Philippe Deroide
Fiori alaskiani e indiani: difficilmente reperibili in commercio vengono utilizzati per la cura dei problemi spirituali.

[3] *Sono disponibili tre corsi online per una formazione completa e professionale sui Fiori di Bach*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Fiori himalayani: sono stimolatori dei chakras.

Fiori del deserto dell'Arizona: "Desert Alchemy", organizzazione fondata nel 1983 da Chynthia Attina kemp. I fiori del deserto crescono in condizioni estreme sviluppando energie sorprendenti per adattarsi al clima poco favorevole. Aiutano pertanto nell'adattamento, nella individuazione, nella espansione, nella sicurezza interiore e nella risoluzione dell'alienazione da se stesso e dagli altri.

Fiori italiani: ricodiamo i "Flos animi" di Giovanna Tolio, 18 fiori che ci sono affini perché crescono nel nostro paese e i "Fiori degli Angeli" dell'Azienda Agri-San di Larciano (Pistoia).

I Fiori australiani, quelli cui ci dedicheremo in questo corso, vengono utilizzati in Australia anche negli ospedali pubblici nella terapia del dolore
Ingerendo o usandolo in modo topico il fiore entra direttamente nel circolo sanguigno, arriva al sistema nervoso centrale, da lì, attraverso i meridiani: entra nel vortice del chakra, viene amplificato, passa nei corpi sottili e da lì fa il percorso inverso.

E' un percorso necessario ma il processo è istantaneo. Ovviamente gli effetti sul fisico possono muoversi con più lentezza.

UNA CARRELLATA NEL MONDO DEL PENSIERO COSMOLOGICO

-Il Tao-Talete-Anassimandro-Anassimene-Eraclito-Pitagora-Orfismo-Parmenide-Empedocle-Cartesio-Newton-Chopra-Bohr-Masaru Emoto in ordine sparso

E continuiamo con le provocazioni. Immagino che tu a scuola abbia studiato Filosofia e che, magari, l'abbia trovata noiosa e senza senso, anche se spero che ti sia piaciuta. Ma in ogni caso staccati dal ricordo emotivo di quello che un tempo hai studiato e lasciati andare con me in un breve viaggio attraverso il pensiero di alcuni filosofi che hanno messo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

le basi per la comprensione del mondo e, perché no? anche perché tu possa comprendere perché i bush hanno effetto.

Non ti preoccupare, non devi imparare a memoria tutto quello che sto per raccontarti per poter usare i bush ma ricordati che solo comprendendo il senso di qualcosa possiamo conoscerne il vero significato. Quindi almeno leggi e medita, vedrai che alla fine capirai perché ti sto raccontando tutto questo. E se non lo capirai non ti preoccupare , lascia lì questa introduzione e rileggila alla fine del corso o, magari, tra qualche tempo e vedrai che se effettivamente avrai iniziato ad usare questi fiori e a farlo consapevolmente , anche questa carrellata ti apparirà non solo più chiara ma soprattutto fondamentale.

La Storia della Filosofia, come in una sorta di favola che incomincia con il suo insostituibile "C'era una volta", mi viene in aiuto per inquadrare insieme a te il valore e il significato dei Fiori Australiani e, in generale, della Floriterapia e della Medicina Vibrazionale.. Ho trattato ampiamente il senso della malattia e della guarigione nel mio corso di Psicosomatica e Guarigione Olistica che forse hai già seguito e nel mio libro "Diario di Psicosomatica", ma sono convinta che tu debba comprendere come e perché la medicina vibrazionale (di cui la Floriterapia è una espressione) funzioni. Poi, ma solo poi, parleremo dei singoli fiori. La grande "novità", oggetto di discussioni oggi nel mondo della salute, la Medicina Vibrazionale, ha le sue radici nel pensiero cosmologico, tipico delle culture tradizionali, nella considerazione, cioè, che l'uomo non sia un individuo a se stante ma che sia strettamente e dinamicamente correlato alla realtà intorno a lui, dalla famiglia alla società, all'ambiente e a tutto l'universo. Hai sentito parlare chissà quante volte del Tao, il pensiero cinese lo pone alla base di tutta la realtà, é l'unità primordiale da cui tutto origina, invisibile, inaudibile, impercettibile, i cui cambiamenti e le cui trasformazioni sono senza fine e che " *produce l'Uno, l'Uno il Due, il Due produce il Tre, il Tre produce i Diecimila esseri"* (Tao Te King, cap. XLII).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Questo principio si manifesta con una maggiore o minore condensazione che danno vita ad ogni elemento della realtà, energia in costante movimento e trasformazione. L'uomo " *è formato dalla virtù combinata del Cielo e della terra, dall' incontro dello ying e dello yang"* (Liji, "Libro dei riti") e riceve le energie cosmiche del Cielo che gli infondono il suo "aspetto" mentale, psichico e spirituale e quelle nutritive della Terra che danno forma alla sua parte più propriamente fisica. Tu, quindi, non sei pensabile al di fuori del mondo che ti circonda ed ogni variazione del tuo equilibrio dipende dai cambiamenti del Qi in te, cioè della energia.

Ma i prodromi di questa visione la cui origine in Cina viene fatta risalire al tempo della Accademia Jixia di Qi (fondata nello stato di Qi dal re Xuan che vi regnò dal 319 al 301 a. C.) , si sviluppano in Grecia ancora prima, già dal VI secolo avanti Cristo con le considerazioni dei presocratici, quelli che appunto avrai certamente studiato a scuola. Vediamone insieme una carrellata: per **Talete** esiste un principio unico, l'Acqua, causa di tutte le cose; tutto è pieno di Dei perché tutto è pervaso da questo principio che, come tale, è divino, pertanto tutte le cose sono vive e animate. Vedremo più avanti come questo principio sia alla base della visione che sarà abbandonata per dare vita alla separazione tra spirito e materia.

E **Anassimandro**, con la sua "Archè" riconosce in qualcosa d'Infinito e di Indeterminato la realtà prima di tutte le cose, il famoso A-peiron, senza limiti, l'infinito quantitativo e qualitativo, senza principio né fine, ingenerato e imperituro, immortale e indistruttibile. Alla base del loro pensare c'è quel naturalismo che vede nel divino non qualcosa di "altro" dal mondo ma l'essenza stessa del mondo..

Anassimene ritornerà a dare una determinazione a questo principio, da lui identificato nell'Aria, mobile, in perenne movimento, che, per condensazione da' origine all'acqua e alla terra, per rarefazione origina il fuoco. La novità interessante di questo filosofo rispetto ai suoi predecessori sta nella considerazione che la differenza qualitativa delle cose (acqua, terra, fuoco..) abbia origine in una differenza quantitativa (rarefazione,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

condensazione), introducendo così un aspetto fondamentale per il concetto di dinamismo.[4] Concetto su cui si basa tutto il pensiero di **Eraclito**, a cavallo tra il VI e il V secolo, per il quale tutto cambia, tutto si trasforma, nulla permane e tutto diviene.

Facciamo un salto di qualche millennio e troviamo **Deepak Chopra** che, in "Quantum Healing" dimostra come nell'arco di un anno si rinnovi il 98% degli atomi del nostro corpo: lo scheletro rinnova i suoi atomi ogni tre mesi, il calcio invece richiede uno o più anni, il fegato ogni sei settimane, la pelle ogni mese; il tessuto di rivestimento dello stomaco cambia ogni quattro giorni, le cellule epiteliali si rinnovano ogni cinque minuti. Rimane stabile soltanto la nostra unità di coscienza centrale, la nostra identità. E quest'universale divenire è, per Eraclito, armonia, sintesi dei contrari, come scrive nel frammento 8 *" Ciò che è opposizione si concilia e dalle cose differenti nasce l'armonia più bella, e tutto si genera per via di contrasto"* Questo darsi vicendevolmente senso non è forse alla base del principio di complementarità che ben troviamo nel Tao, nello yin e nello yang, nel principio base della visione secondo cui la malattia è un'occasione non solo di guarigione ma anche e soprattutto di crescita e trasformazione? Leggiamo a questo proposito in un altro frammento di Eraclito *"Solo la malattia rende dolce la salute, la fame rende dolce la sazietà e la fatica rende dolce il riposo*", perché "*la via in su e la via in giù sono un'unica e medesima via*" E il Divino, il Principio Primo, consiste proprio in questa sintesi degli opposti ed è per Eraclito il Fuoco, dotato di intelligenza. Interessantissimo il frammento 41, *"Esiste una sola sapienza: riconoscere l'intelligenza che governa tutte le cose attraverso tutte le cose*" Disagio e malattia, quindi, non come mero accidente di cui far perdere subito le tracce ma come intelligenza illuminante per il cammino della nostra vita.

Continuando la breve carrellata, vediamo che con i **Pitagorici** (pare che **Pitagora** sia morto nei primi anni del V secolo a.C) che vedono l'universo come numero ed armonia, il

[4] *«Seduto in riva all'oceano, osservavo il moto dell'oceano, sentivo il ritmo del mio respiro. All'improvviso ebbi la consapevolezza che tutto intorno a me prendeva parte a una gigantesca danza cosmica. Ciò che in fisica esprimevo attraverso teorie matematiche, in quel momento diventava esperienza. Vedevo scendere dallo spazio cascate di energia, gli atomi degli elementi e del mio corpo partecipare a questa danza cosmica; percepii il suo ritmo e ne sentii la musica e seppi che questa era la danza di Shiva, il dio dei danzatori adorato dagli indù»* (**Fritjof Capra**, Il Tao della Fisica, Adelphi)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

mondo diventa ordine e pertanto al concetto di caos e di caso si sostituisce quello di causalità, reso ancora più evidente dalla dottrina della metempsicosi, insegnata da Pitagora che a sua volta l'aveva attinta dall'Orfismo. Ma qui incominciamo anche a vedere una prima scissione tra anima e corpo, perché l'unione dell'anima immortale al corpo che è "carcere", è espiazione di una colpa originaria. Ma, mentre per gli **Orfici** la celebrazione dei sacri misteri aveva il compito di innalzare l'anima in un'estasi tale da farle avvertire in sé il divino, per i Pitagorici la via della purificazione è indicata nella scienza, nel sapere e nella conoscenza, il più alto dei misteri. In loro, pertanto, possiamo cogliere "*il primo esempio di unione tra misticismo e razionalismo che, successivamente, più volte si ripeterà nel mondo occidentale"* (*Giovanni* Reale, "I problemi del pensiero antico"). Ma, come scrive Fritjof Capra in "Il Tao della fisica", "*La rottura dell'unità cominciò con la scuola eleatica, secondo la quale esisteva un Principio Divino al di sopra di tutti gli dei e di tutti gli uomini"*.

Il principio primo proposto da **Parmenide**, l'Essere uno e immutabile, è immobile, perfetto, compiuto, non ha bisogno di nulla, è uguale a se stesso, è Uno e indifferenziato. Mutamenti e cambiamenti sono pertanto, nel mondo, pura illusione dei sensi. A questo punto apro una parentesi: è interessante notare come ogni novità nel campo della conoscenza sembri apparentemente negare e sorpassare quanto è stato pensato precedentemente. Ma è altresì piacevole rendersi conto di come, invece, esaminando lo svolgersi del pensiero da una prospettiva più ampia, permessa dal passare del tempo (o, dall'illusione del passare del tempo!) ci si possa rendere conto di come nulla sia errato ma tutto contribuisca a mettere nuovi tasselli nel disvelarsi della Verità. Se da un lato, infatti, possiamo vedere in Parmenide la scissione tra Spirito e Materia (scissione che è madre della cosiddetta medicina moderna) proprio in quel separare l'Uno dalla manifestazione della realtà, troviamo anche nel suo pensiero il principio della interconnessione dell'universo, tanto caro oggi alla fisica quantistica, che ci fa comprendere come non sia possibile scomporre il mondo in unità elementari con esistenza indipendente. Le particelle di cui è formata la materia, sono astrazioni *"perchè*-dice Niels Bohr, *le loro proprietà sono definibili ed osservabili solo mediante la loro interazione con altri sistemi***"** La meccanica

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

quantistica illustra l'universo non come una collezione di oggetti fisici separati ma come una rete di relazioni tra le parti di un Tutto unificato. Ecco un punto di forza della visione olistica, fondamentale per comprendere come e perché funziona la Floriterapia, che posso riassumere riscrivendo tale e quale la frase che ho appena scritto, cambiando soltanto il soggetto: l'organismo umano non è una "collezione" di organi fisici separati ma una rete di relazioni fra le parti di un Tutto unificato!

E fu proprio il tentativo di rispondere al contrasto tra il pensiero di Eraclito e quello di Parmenide a permettere ad **Empedocle** di parlare di nascita e di morte (quindi di divenire) come di mescolanza e separazione dei quattro elementi (fuoco, acqua, aria e terra) per opera delle forze cosmiche dell'Odio, che separa, e dell'Amore che congiunge. Quando è l'amore a prevalere, gli elementi non si distinguono l'uno dall'altro ma sono riuniti nell'Uno, quando prevale l'Odio gli elementi sono separati. Quanto di più vicino alla visione spirituale del Terzo Millennio e, in modo sorprendente, ai risultati dell'analisi condotta da **Masaru Emoto** sui cristalli dell'acqua, la cui forma è condizionata dalle vibrazioni di Amore e da quelle di Odio! La vita nasce dall'intreccio dell'uno con l'altro e l'uomo continua ad incarnarsi in vite successive fino a riconoscersi divino. Ma facciamo ancora un salto in avanti e scopriamo che nel 423 a.C. era diffusa la dottrina di **Leucippo** che parla di un infinito numero di corpi, invisibili perché molto piccoli, in movimento nel vuoto che, quando si riuniscono danno vita alla generazione, quando si separano alla distruzione. Nasce così l'idea degli atomi come frantumazione dell'Essere da cui derivano tutte le cose: nascita e morte, pertanto, sono soltanto un aggregarsi ed un disgregarsi di atomi. Il corpo è formato da atomi più densi, l'anima da atomi più sottili che si propagano nel corpo, vivificandolo. Ecco allora che anima e corpo hanno finalmente una stessa natura ed è interessante notare come proprio il pensiero **Atomista** , visto come un altro passo fondamentale nella separazione tra spirito e materia, sia in realtà la base della unione tra questi due aspetti considerati nella loro identica natura. E in questi atomi che hanno la stessa origine ma una differente composizione quantitativa (più o meno sottili) c'è l'assioma fondamentale della Medicina Olistica e della Naturopatia Vibrazionale, la multidimensionalità dell'essere umano. Facendo un salto molto lungo nel tempo, vorrei

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

riconnettermi al pensiero di **Cartesio** (e siamo nel Seicento dopo Cristo!) che sancisce la separazione tra la res cogitans e la res extensa, cioè tra la mente e la materia che pertanto è considerata "*un'inerte moltitudine di oggetti differenti riuniti insieme in un'immensa macchina*", come scrive Fritjof Capra.

E' evidente come questo meccanicismo, sostenuto da **Newton**, sia alla base della scienza moderna ma anche della medicina moderna che, separando, ha perso la connessione tra il corpo fisico e tutti gli altri corpi aurici.[5] E mentre il mondo orientale continuava a non separare ciò che nel suo pensiero era naturalmente unità, quello occidentale ha seguito una strada diversa e separativa. Certamente sacra essa stessa, perché ha consentito alla scienza di conoscere, separando e dividendo, ulteriori frammenti di verità che Medicina Moderna e Medicina Naturale stanno unendo in un'ancora più ricca Medicina Complementare. Ma se torniamo per un istante al 540 a.C. e ascoltiamo quello che ha da dirci **Alcmeone da Crotone**, considerato il primo medico della antichità, rimaniamo stupiti dalla modernità del suo pensiero, sintesi della conoscenza filosofica greca e della esperienza. Per lui l'organismo umano è un composto armonico di qualità che gli sono proprie e il prevalere dell'una sull'altra è la causa della malattia. La malattia nasce quando si rompe l'armonia.

E di armonia parla **Ippocrate**: l'organismo è un insieme armonico inscindibile di organi e di umori che si mescolano tra loro e si trasformano l'uno nell'altro. La malattia nasce quando si perde questa armonia e non colpisce solo un organo, un apparato o una funzione ma tutto l'organismo nel suo equilibrio. E tutta la vita dell'individuo, nel suo scorrere incessante, è parte essenziale dell'armonia dell'organismo, tanto che il malato è un sano visto in un altro momento e ha dentro di sé la vis sanatrix naturae che è compito del medico risvegliare. Sarà la **medicina post ippocratica** a dimenticare la consapevolezza

[5] "*La famosa frase di Cartesio Cogito ergo sum ha portato l'uomo occidentale ad identificarsi con la propria mente invece che con l'intero organismo. Come conseguenza della separazione cartesiana, l'oumo moderno è consapevole di se stesso, nella maggior parte dei casi, come un io isolato che vive all'interno del proprio corpo. La mente è stata divisa dal corpo e ha ricevuto il compito superfluo di controllarlo, ciò ha provocato la comparsa di un conflitto tra volontà cosciente e istinti involontari." (*Fritjof Capra, Il Tao della fisica, Adelphi ed, pag.24)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

della Luce presente in ogni essere, la sua capacità di autoguarigione, l'armonia indissolubile del suo essere olistico, e a concentrare l'attenzione sui sintomi e sulla malattia anziché sul malato. Fino a quando **Galeno**, nel primo secolo dopo Cristo, si focalizzò sui singoli organi anziché sull'organismo intero, considerando inoltre il corpo nella sua scissione dallo spirito..

Come è organizzato questo corso

Dopo questa prima lezione che pone le basi perché tu possa capire quello che stai facendo e che farai ne seguono altre 12. In ognuna delle prossime lezioni ti presenterò alcuni fiori bush e ti insegnerò a cosa servono e come usarli. Troverai anche esempi concreti, possibili eventuali sinergie con altre metodiche vibrazionali, modalità diverse di assunzione, meditazioni o affermazioni utili durante l'assunzione di quel fiore e, sempre tenendo presenti le grandi tematiche che hai letto in questa lezione, quanto può essere utile che tu sappia su quel fiore. Gli esercizi al termine di ogni capitolo ti serviranno a capire se hai compreso il senso di quello che stai studiando. Ti consiglio, a questo proposito, di prendere un quaderno e di usarlo come un diario a tuo uso e consumo sul quale risponderai alle domande degli esercizi e prenderai nota, via, di quello che ti serve, Al termine del corso, quando ti manderò le domande per il test finale, allora userai la tastiera del web. A presto!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ELENCO DELLE ESSENZE FLOREALI AUSTRALIANE

Lezione 2
ALPINE MINT BUSH
ANGELSWORD
AUTUMN LEAVES
BANKSIA ROBUR
BAUHINIA
BILLY GOAT PLUM

Lezione 3
BLACK EYED SUSAN
BLUEBELL
BOAB
BORONIA
BOTTLEBRUSH
BUSH FUCHSIA

Lezione 4
BUSH GARDENIA
BUSH IRIS
CHRISTMAS BELL
CROWEA
DAGGER HAKEA
DOG ROSE

Lezione 5
DOG ROSE OF WILD FORCE
FIVE CORNERS
FLANNEL FLOWER
FRESHWATER MANGROVE
FRINGED VIOLET
GREEN ESSENCE

Lezione 6
GREEN SPIDER ORCHID
GREY SPIDER FLOWER
GYMEA LILY
HIBBERTIA
ILLAWARRA FLAME TREE
ISOPOGON

Lezione 7
JACARANDA
KANGAROO PAW
KAPOK BUSH
LICHEN
LITTLE FLANNEL FLOWER
MACROCARPA

Lezione 8
MINT BUSH
MONGA WARATAH
MOUNTAIN DEVIL
MULLA MULLA
OLD MAN BANKSIA
PAW PAW

Lezione 9
PEACH FLOWER TEA TREE
PHILOTECA
PINK FLANNEL FLOWER
PINK MULLA MULLA
RED GREVILLEA
RED HELMET ORCHID

Lezione 10
RED LILY
RED SUVA FRANGIPANI
ROUGHT BLUEBELL
SHE OAK
SILVER PRINCESS

Lezione 11
SLENDER RICE FLOWER
SOUTHERN CROSS
SPINIFEX
STURT DESERT PEA
STURT DESERT ROSE

Lezione 12
SUNDEW
SUNSHINE WATTLE
SYDNEY ROSE
TALL MULLA MULLA
TALL YELLOW TOP
TURKEY BUSH

Lezione 13
WARATAH
WEDDING BUSH
WILD POTATO BUSH
WISTERIA
YELLOW COWSLIP ORCHID

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ESERCIZI

1- Dopo aver letto questa prima lezione prova ancora a rispondere alla domanda che ti ho fatto all'inizio della stessa: perché vuoi affrontare lo studio dei Fiori bush australiani?

2- Cosa ritieni che ci sia in comune tra il tuo modo di pensare e di vedere la vita e le tematiche che ti ho presentato in questa prima lezione?

3- Perché, secondo te, ho messo all'inizio di questo capitolo quella citazione da William Blake?

4- Prendi in considerazione un tuo disagio (fisico oppure emozionale o mentale), scrivilo e consideralo come il punto di osservazione da cui partirai durante questo corso. Ti chiedo di non assumere il fiore che riterrai adatto al tuo disagio fino a quando non avrai terminato di seguire il corso ma di prendere appunti, man mano che scoprirai nelle mie lezioni qualcosa che può avere a che fare con quel disagio. Tutte le provocazioni che riceverai attraverso le mie parole. Solo alla fine, eventualmente, e solo se hai dimestichezza con l'autodiagnosi, potrai provare il rimedio adatto.

5- Hai mai considerato la tua multidimensionalità e cosa ne pensi?

6- Ritieni che la tua Personalità sia in contatto con la voce del tuo Sé o sei in un momento della tua esistenza in cui senti una scissione in te?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FONDAMENTI DEL PENSIERO OLISTICO

Docente: Anna Fata

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	L'olismo
Lezione 2:	I temi centrali del pensiero olistico
Lezione 3:	Il modello dei Chakra
Lezione 4:	Primo Chakra - Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere (con una visualizzazione guidata)
Lezione 5:	Secondo Chakra - Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione (con una visualizzazione guidata)
Lezione 6:	Terzo Chakra - Coltivare il ben-essere: volontà, potere, costruzione dell'identità personale (con una visualizzazione guidata)
Lezione 7:	Quarto Chakra - Coltivare il ben-essere: il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 8:	Quinto Chakra - Coltivare il ben-essere: comunicare bene e vivere con creatività (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 9:	Sesto Chakra - Coltivare il ben-essere: intuire e pre-vedere (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 10:	Settimo Chakra - Coltivare il ben-essere: una vita illuminata (con una visualizzazione guidata)
	Visualizzazione guidata conclusiva

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,**
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Lezione 1: L'olismo

Il Paradigma Olistico
Le basi del paradigma olistico

Lezione 2: I temi centrali del pensiero olistico

Verso un'evoluzione del sapere e del mondo
Un nuovo modello per la salute-malattia, il ben-mal-essere
La salute
La prospettiva olistica
I temi centrali

Lezione 3: Il modello dei Chakra

Le basi del modello
Un primo sguardo d'assieme
L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità

Lezione 4: Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere

Il primo chakra (Elemento Terra, Lavoro e autorealizzazione, La paura, Ecologia e sopravvivenza oggi), Il primo chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del chakra (L'arte del massaggio, Sport e attività fisica, Metodo Feldenkrais, Riflessologia e automassaggio, La respirazione consapevole, La bioenergetica)
Visualizzazione guidata – Primo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 5: Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione

Il secondo chakra (Elemento Acqua, Sensi e sensorialità: Vivere nel presente, Il risveglio dei sensi: l'aromatologia, Le emozioni, Gli archetipi dell'inconscio collettivo, Sessualità e Tantra: quale legame?, Le dipendenze), Il secondo chakra: Evoluzione e sviluppo (Eustress e di stress), Tecniche di guarigione del secondo chakra (La bioenergetica dolce, L'intelligenza emotiva)
Visualizzazione guidata – Secondo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 6: Coltivare il ben-essere: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale

Il terzo chakra (Elemento Fuoco, L'identità molteplice, La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana, L'autostima), Il terzo chakra: Evoluzione e sviluppo (Rabbia e affini, La gratitudine, La vergogna), Tecniche di guarigione del terzo chakra (La meditazione come pratica di vita, Lo yoga)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Visualizzazione guidata – Terzo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 7: Coltivare il ben-essere: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi

Il quarto chakra (Elemento Aria, Fame d'amore, Amarsi, amare, L'empatia, Karma e destino, Anima e Animus, Eros e Thanatos), Il quarto chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del quarto chakra (I riti, Coltivare l'amore: L'arte del relazionarsi, Trovare la 'giusta' distanza)

Visualizzazione guidata - Quarto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Respirazione nel Cuore" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 8: Coltivare il ben-essere: Comunicare bene e vivere con creatività

Il quinto chakra (Il silenzio come base per l'ascolto, La comunicazione, Il dialogo delle voci dei coniugi Stone, La creatività), Il quinto chakra: Evoluzione e sviluppo (Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi, L'arte di parlare), Tecniche di guarigione del quinto chakra (Ascoltare sé stessi, Ascoltare gli altri, Scrivere di sé, La musicoterapica)

Visualizzazione guidata – Quinto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Chakra della gola" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 9: Coltivare il ben-essere: Intuire e pre-vedere

Il sesto chakra (I simboli, Gli archetipi, Il Reiki, I mandala), Il sesto chakra: Evoluzione e sviluppo (La sindrome da perfezionismo, Colori e ben-essere, L'intuito, I sogni), Tecniche di guarigione del sesto chakra (Pittura e arteterapia, Floriterapia per la vita, La chiaroveggenza)

Visualizzazioni guidata – Sesto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Il terzo Occhio" *(Annamaria del Maestro)*

Lezione 10: Coltivare il ben-essere: Una vita illuminata

Il settimo chakra (Il senso della vita, La spiritualità), Il settimo chakra: Evoluzione e sviluppo (La conoscenza), Tecniche di guarigione del settimo chakra

Visualizzazione guidata – Settimo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata conclusiva "Il Fiore di Loto" *(Annamaria Del Maestro)*

Le visualizzazioni guidate sono tratte dal corso online "Tecniche di Visualizzazione guidata" di Sandro Savoldelli e dalle meditazioni di Annamaria Del Maestro realizzate per la Scuola di Reiki Tradizionale di Erba Sacra

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'OLISMO

1. Il paradigma olistico

Il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, nella realtà socioculturale odierna è qualcosa che solo da poco tempo sta cominciando ad essere conosciuto ed applicato.

La richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando e della sua profonda unità.

Solo di recente ci si è resi conto che i modelli meccanicistici cartesiani-newtoniani e lineari per l'interpretazione del mondo non sono più applicabili, perché semplificano, livellano ogni cosa fino a fare perdere loro l'intrinseca complessità, multideterminazione e interconnessione. Mente e corpo non appaiono più come entità separate, indipendenti, lo spazio da tridimensionale, assoluto, contenitore vuoto di fenomeni fisici che accadono in esso, viene concepito come quadridimensionale lungo un continuum chiamato spaziotempo.

Si sta progressivamente imponendo un nuovo modello di interpretazione della realtà, quello olistico, il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Smuts, dal greco ólos, tutto, intero, per indicare una visione unitaria del mondo e dell'uomo.

Alcune scoperte recenti stanno confermando la correttezza di tale modello, nello specifico:

- ✓ miti e cosmogonie: che narrano dell'unità di coscienza da cui nacque ogni cosa;
- ✓ antiche religioni: che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, che trattano dei differenti piani di realtà e dei livelli di coscienza e dell'evoluzione umana;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

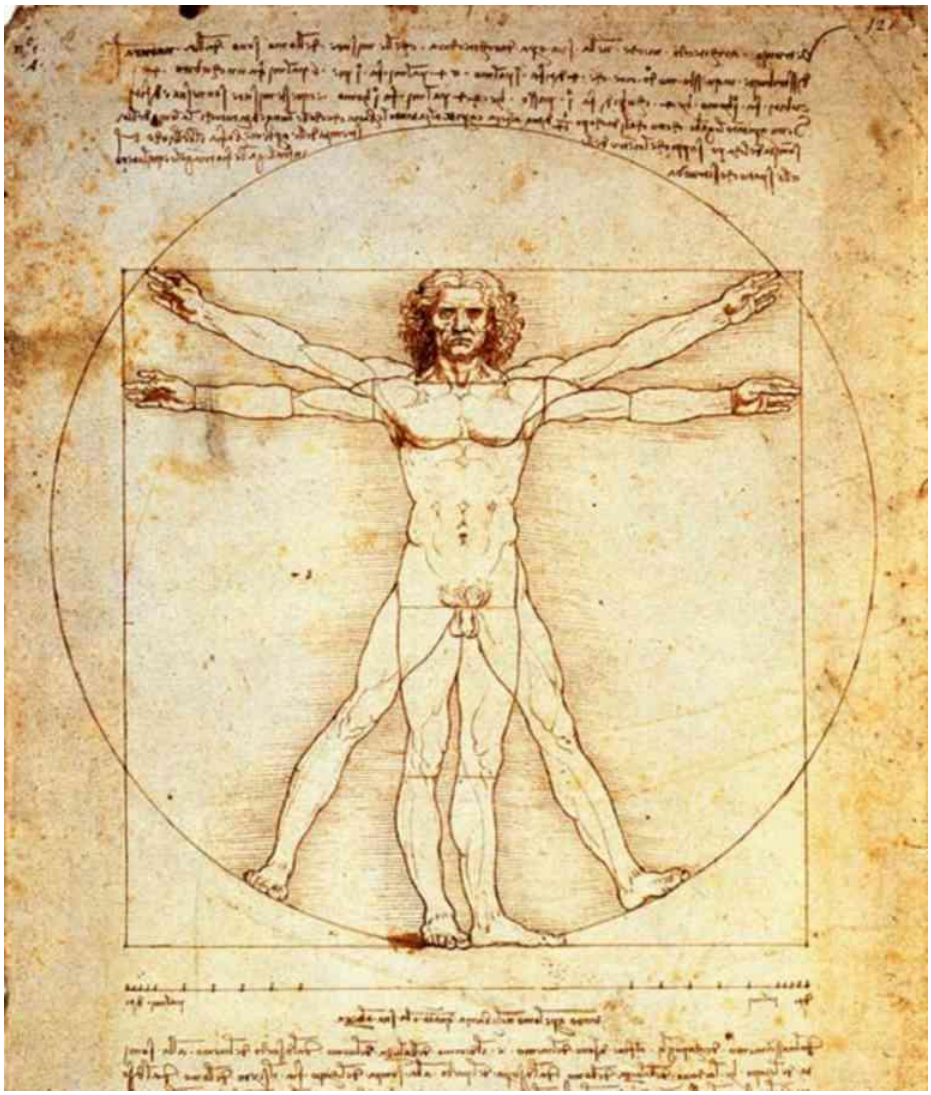
- ✓ scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronicità, la cibernetica olistica, etc. ;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di una vasta serie di scoperte scientifiche di psiconeuroendocrinoimmunologia e neurofisiologia, che comportano una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza;
- ✓ psicologia transpersonale: che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica;
- ✓ ecologia profonda: che considera la terra un immenso organismo vivente formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti;
- ✓ culture etniche e sciamaniche: basate su di un profondo legame spirituale tra uomo e natura;
- ✓ arte: molte forme di arte contemporanea – film, musiche, balletti, teatro, libri – riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale e propongono contenuti con finalità evolutive;
- ✓ nuova spiritualità;
- ✓ economia etica;
- ✓ educazione globale: le nuove direzioni dell'evoluzione propongono un concetto di essere umano multidimensionale da educare in modo coerente nelle sue varie dimensioni umane e spirituali;
- ✓ cultura planetaria: personaggi pubblici che hanno una visione olistica ed evolutiva dell'essere umano e del pianeta: ad esempio capi di stato come Gorbachev (Russia), Vaclav Havel (Repubblica Ceca), Vigdis Finnbogadòttir, (presidente dell'Islanda), Capo Seattle, grandi artisti, scrittori, registi, musicisti.

Il paradigma olistico assume che vi è un profondo legame tra il singolo e l'universo al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

all'uno sono valide anche per l'altro e disconoscere questo principio snatura l'essenza profonda di ciascun essere.

L'individuo si configura come la parte di un tutto, con una sua specificità, un suo ruolo e la sua rilevanza. Ciascuno di noi è chiamato a conoscere sé stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura multideterminata e multisfaccettata, così come del micro e macrocosmo in cui si inserisce.



L'uomo vitruviano (Leonardo da Vinci)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La visione olistica, dunque, appare essenzialmente unitaria, priva di legami semplicistici di causa-effetto, per essere molto più articolata e complessa in cui una trasformazione ad un livello (ad es. quello corporeo) comporta degli effetti anche su altri piani (emotivo, spirituale, energetico) che a loro volta retroagiscono sul primo.

Il manifesto della nuova coscienza

(secondo Ervin Laszlo)

Per poter cambiare il mondo, si deve iniziare a cambiare sé stessi. Ciascuno può intraprendere tale percorso, un passo alla volta. L'interconnessione dei singoli percorsi di ciascuno di noi può dare vita ad un processo evolutivo che si estende ben oltre la mera somma di ciascuno di essi.

Gli elementi che dovrebbero caratterizzare tale processo di maturazione e di crescita dovrebbero essere:

- ✓ l'adozione di una *prospettiva olistica* che si pone come alternativa a quella lineare, frammentata, atomistica, che separa, oppone e, in ultima analisi, è contraria al flusso della vita;
- ✓ la coltivazione di una forma di *pensiero trasversale*, globale, che comporta la comunicazione, lo scambio e l'integrazione dell'attività dei due emisferi cerebrali, destro, creativo, mistico, iconico, e sinistro, logico, ragionale, linguistico;
- ✓ la valorizzazione della *comunicazione*, intesa come possesso, messa in comune e scambio di conoscenze, che favoriscono l'evoluzione;
- ✓ la conduzione di uno *stile di vita semplice*, in cui si

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

riscopre l'essenziale, si elimina il superfluo, e si esplica in un consumo ecologico, responsabile, etico;

- ✓ l'approfondimento della *spiritualità*, meglio se sotto la guida esperta di un maestro o saggio. Essa viene riscoperta come qualcosa che alberga fin dagli albori dentro ciascuno di noi, nella natura, e che ci collega l'un l'altro. Essa rappresenta uno sprone per l'evoluzione, la crescita, e costituisce una speranza per il futuro;
- ✓ la coltivazione della *salute globale*, individuale, che si esplica nella ricerca di cibi naturali, nell'ecologia, nella protezione dell'ambiente, nell'unità tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico che non è inteso solo come assenza di malattia, ma come un più ampio e globale funzionamento dell'intero sistema, in sintonia anche con l'ambiente di cui si è parte integrante;
- ✓ la creazione di una *coscienza planetaria*, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale, planetaria.

Dalle voci di questo manifesto è importante notare come l'individuo nel suo complesso è chiamato ad un processo di coltivazione della propria consapevolezza, al fine di poter potenziare la sue risorse, farne buon uso per raggiungere un maggiore benessere personale e sociale, aspetto quest'ultimo che si declina anche nel contesto lavorativo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.1 Le basi del paradigma olistico

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale, spirituale. Numerosi sono gli scienziati e i pensatori che nel tempo hanno postulato tale concezione, Einstein, Bohm, Jantsch, Preparata, Eddington.

In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade tutta la materia e viceversa, è come se ogni essere sapesse cosa fare e perché, come se rispondesse ad un progetto di vita che è libero di decidere concretamente se e come declinare. La coscienza stessa appare come una, unica, centro sacro dell'esistenza, che implica amore, coerenza, crescita, ordine, sincronicità, proprio come può accadere per il cinguettio degli uccellini, una melodia mai stonata, ma accordata e coordinata da un direttore d'orchestra silente che tutto orienta e coordina e che alberga in ciascun vivente.

La coscienza è strettamente connessa all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

C'è un profondo legame tra il tutto e le singole parti, che si esplica nell'interconnessione e nell'interdipendenza: ciò che accade in una parte si riflette nel tutto e viceversa. Nessun uomo è un'isola, ma un arcipelago che si relaziona a tutto ciò che sta intorno, e un'onda che s'infrange su una costa provoca effetti anche a livelli più profondi e sommersi, oltre a quelli immediatamente visibili, superficiali. Lo stesso essere umano, in quanto parte del tutto, non fa eccezione a questo assunto.

Con questi presupposti appare chiaro come il ben-essere e la salute non si configurano come mera assenza di sintomi e disagi, ma come sintonia tra i molteplici piani dell'essere, e con il contesto in cui ci si colloca. Il sintomo rappresenta un segnale, un indizio, il segno di qualcosa che si è squilibrato più nel profondo e che emerge in superficie in siffatto modo. La salute e il ben-essere non sono dati una volta per tutte, ma costituiscono il risultato di un processo costante di riaggiustamento e di riequilibrio: l'ambiente circostante influisce sul nostro stato, così come noi agiamo su di esso, più o meno consapevolmente, e ogni perturbazione può allontanarci dalla

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

condizione ottimale che è peculiare e specifica per ciascuno di noi. In tale processo, ogni sintomo, ogni malattia offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di sé stessi, per affacciarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza e autoconsapevolezza.

Nel paradigma olistico, secondo l'ipotesi di Gaia, la terra viene considerata un organismo vivente, sacro, da rispettare, un punto di riferimento per la creazione delle proprie gerarchie di valori. Le religioni, seppur con le loro diverse declinazioni concrete, devono tenere in considerazione l'amore, l'interdipendenza, la pace, e un rinnovato modello scientifico, perché la religione deve unire, non dividere.

Il momento attuale di crisi di coscienza che investe a livello mondiale le comunità deve essere considerato come una fase necessaria e vitale di transizione verso una nuova prospettiva per l'esistenza, orientata verso una maggiore consapevolezza, responsabilità, e crescita. L'evoluzione, lo sviluppo, il mutamento sono infatti dei processi senza fine, espressioni stesse della vita. '*Individuazione*' e '*universalizzazione*' – per dirla con le parole di Smuts – sono le mete ideali complementari a cui ciascuno dovrebbe tendere.

In realtà, la visione olistica dell'essere vivente, più che un assunto è un'esperienza, che come tale va vissuta, pena il venir meno della sua stessa essenza. Non si tratta di qualcosa che può essere colto tramite il pensiero razionale, attualmente ancora imperante nella maggior parte dei modelli interpretativi della natura vivente, che frammenta e separa ciò che fin dall'origine appare come unità, intesa come maggiore della somma delle sue parti. Per ristabilire un contatto con l'essenza autentica di ciascun vivente è necessario mettere da parte le sovrastrutture che la cultura ha proposto e imposto nel tempo, tra le quali lo stesso pensiero razionale con il quale si pretende di poter spiegare ogni cosa. Occorre riscoprire la molteplicità di relazioni che legano ciascuno di noi e la sacralità che tutto questo sottende, per sviluppare un senso profondo di riverenza e di rispetto che da noi si estende a tutto ciò che ci circonda.

Siamo chiamati a prestare fede in ciò che ci si presenta qui e adesso, nell'irripetibilità di quel che sperimentiamo, nella nostra centralità come entità

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

coscienti e conoscenti, che si avvalgono del sovra-razionale per cogliere la natura dell'essere. E' necessario lasciarsi andare alla fluidità del movimento, all'assenza di legami strettamente causali, all'unità che caratterizza ogni manifestazione dell'essere, e trovare nella natura la vera essenza delle cose, nel movimento ritmato, relazionale, che riunisce interiore ed esteriore. In tale ricomposizione è possibile ritrovare l'anima, che è presente in animali, vegetali, e minerali e come tale degni di rispetto.

Riscoprire in questo modo la sacralità di ogni essere consente di avere una percezione d'essi non più astratta e permette di reimpostare una visione della scienza e della vita altrettanto sacra, che non lavora più separando ciò che in natura è connesso.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FONDAMENTI DI NATUROPATIA

Cure Naturali e Bioterapie

Docente: Prof. Rocco Carbone

LEZIONE 1: Introduzione alla Naturopatia

Programma completo:

Lezione 1:	Introduzione alla Naturopatia
Lezione 2:	Le Cure Naturali
Lezione 3:	I tre canoni fondamentali della Naturopatia
Lezione 4:	Introduzione alle Bioterapie e concetti fondamentali
Lezione 5:	Rimedi di origine animale
Lezioni 6-7:	Rimedi di origine minerale
Lezioni 8-12:	Rimedi di origine vegetale

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica in Salute Naturale di ***OPERA,*** *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

INDICE GENERALE

PRIMA LEZIONE
Introduzione alla Naturopatia
Definizione di Naturopatia
I principi Filosofici
Anamnesi naturopatica
La cura naturopatica
Esercizio della Naturopatia
Storia della Naturopatia

SECONDA LEZIONE
Le cure naturali
Differenza tra Medicina Naturale e Naturopatia
La Triade Medicale
Rapporti tra Allopatia-Naturopatia-Omeopatia
La genesi della malattia in Naturopatia
Concetto di salute e malattia
Concetto di terreno
Malattia acuta e cronica
Le sette fasi della malattia
Le sette regole per una vita sana

TERZA LEZIONE
I tre canoni fondamentali della Naturopatia
Vitalismo
Causalismo
Tossicosi e malattia
Tossine ambientali
Tossine endogene
Tossine geopatiche
Teoria degli umori
I sovraccarichi
I sistemi emuntoriali dell'organismo
Balance emuntoriale
Il drenaggio

QUARTA LEZIONE
Introduzione alle bioterapie e concetti fondamentali
Rimedi di derivazione animale
Rimedi di derivazione minerale
Rimedi di derivazione vegetale
Concetti fondamentali di omeopatia

la Legge dei simili *"Similia similibus curentur"*
la Legge dei contrari *"Contraria contrariis curentur".*
Unicismo, Pluralismo, Complessismo

Le costituzioni

Carbonico, Sulfurico, Fosforico, Fluorico

Miasmi e Diatesi

Concetto di "terreno" e di Diatesi
Etiopatogenesi e Fisiopatologia e rimedi omeopatici
Psora, Sicosi, Luesinismo, Tubercolismo

QUINTA LEZIONE

Rimedi di derivazione animale

Introduzione alle bioterapie

Bioterapia

Bioterapici codificati
Bioterapici semplici
Bioterapici complessi

Isoterapia

Isopatia pura
Isopatia organica
Isopatia sieroterapica o sieroterapia
Definizione di nosode
Fonti ufficiali dell'Isoterapia
Applicazioni dell'isopatia

Organoterapia diluita e dinamizzata

Fonte di approvvigionamento
Meccanismo di azione
Primo principio: l'organo agisce sull'organo.
Secondo principio: dosi e azione trifasica della diluizione.
Forme farmaceutiche e somministrazione
Repertorio degli organoterapici

SESTA LEZIONE

Rimedi di derivazione minerale

Litoterapia Dechelatrice

Costituzioni Litoterapiche
Tipo Granitico, Tipo Magnesiaco, Tipo Mercuriale
Preparazione e somministrazione dei Litoterapici
Elenco Litoterapici e loro impiego
Azioni della litoterapia dechelatrice
Apparato osteo-articolare
Sistema nervoso
Apparato digerente
Apparato cardiovascolare
Apparato genitourinario

Apparato respiratorio
Affezioni dermatologiche

Sali di Schüssler
Posologia e somministrazione
Impiego dei 12 Sali biochimici di Schüssler. Descrizione, Origine, Carenza, Impiego, Associazione

SETTIMA LEZIONE
Rimedi di derivazione minerale

Oligoterapia Catalitica
Definizione degli oligoelementi
Aspetti biochimici degli oligoelementi
Azione funzionale
Azione strutturale
Classificazione degli oligoelementi
Oligoelementi essenziali
Cobalto (Co), Cromo (Cr), Ferro (Fe), Fluoro (F), Manganese (Mn), Molibdeno (Mo), Nichel (Ni), Rame (Cu), Selenio (Se), Silicio (Si), Vanadio (Va), Zinco (Zn).
Oligoelementi non essenziali
Alluminio (Al), Argento (Ag), Bismuto (Bi), Oro (Au).
Forma farmaceutica e Somministrazione
Precauzioni e consigli utili per l'uso
Concetto di Terreno e Diatesi in oligoterapia
Diatesi I – Mn - *Allergica o artritica*
Diatesi II - Mn Cu -*Ipostenica*
Diatesi III - Mn Co - *Distonica-Neurovegetativa*
Diatesi IV - Au Cu Ag - *Energica*
Diatesi V - *Sindromi di disadattamento*
Asse Ipofiso-Genitale - Zn Cu
Asse Ipofiso-Pancraetico - Zn Ni Co

OTTAVA LEZIONE
Rimedi di derivazione vegetale

Fitoterapia
Introduzione e storia della Fitoterapia
Gli erbari
Origini della moderna Fitoterapia
Richiami di Botanica farmaceutica
Il metabolismo delle piante
Principali azioni dei costituenti delle piante medicinali
Le classi di principi attivi delle piante medicinali
Fitocomplesso
Forme farmaceutiche in Fitoterapia e Farmacopea

Aspetti tossicologici delle Piante Medicinali
Descrizione delle principali piante impiegate in Fitoterapia
Descrizione botanica, Parte utilizzata, Principi attivi, Avvertenze, Note

NONA LEZIONE
Rimedi di derivazione vegetale

Aromaterapia
Introduzione
Proprietà degli oli essenziali
Azione ed attività
Principali indicazioni degli oli essenziali
Stati ansiogeni
Azione antimicrobica antinfettiva
Azione antiflogistica, rubefacente, anestetica locale
Azione balsamica
Precauzioni d'uso e Avvertenze importanti per l'uso degli OE
Modalità d'impiego degli oli essenziali
Principali piante aromatiche impiegate nell'estrazione degli oli essenziali in aromaterapia.
Repertorio di aromaterapia

Gemmoterapia
Introduzione
Definizione
Preparazione dei gemmoderivati
Somministrazione e posologia
Piante utilizzate in gemmoterapia
Famiglia, Azione, Indicazioni

DECIMA LEZIONE
Rimedi di derivazione vegetale

Floriterapia Fiori di Bach
Introduzione alla Floriterapia
Vita e pensiero di Edward Bach
Come agiscono i Fiori di Bach
Metodo di preparazione
Classificazione dei Fiori di Bach
Metodo di preparazione
Metodo dell'infusione solare
Metodo della decozione
Posologia e somministrazione
Classificazione dei fiori secondo Bach
I 12 Guaritori
(Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Impatiens, Mimulus, Rock Rose, Scleranthus, Vervain, Water Violet).

I 19 Assistenti
(Aspen, Beech, Cherry Plum, Chestnut Bud, Crab Apple, Elm, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Walnut, Wild Rose, White Chestnut).
I 7 Aiuti
(Heather, Oak, Olive, Rock Water, Gorse, Vine, Wild Oat, Willow).
I Sette Gruppi Archetipi
Rimedi per coloro che vivono la paura
Rimedi per coloro che vivono l'incertezza
Rimedi per coloro che non hanno sufficiente interesse per il presente
Rimedi per coloro che vivono la solitudine
Rimedi per l'eccessiva sensibilità alle influenze altrui
Rimedi per coloro che vivono lo sconforto o la disperazione
Rimedi per coloro che desiderano influenzare la vita degli altri

UNDICESIMA LEZIONE
Rimedi di derivazione vegetale

Spagiria
Il pensiero filosofico e origini della Spagiria
Le quattro Leggi alchemiche
I tre elementi fondamentali delle operazioni alchemiche
Le tre fasi del processo di trasformazione alchemica
Le quattro operazioni del processo di trasformazione alchemica
Le preparazioni Spagiriche
Tecnica farmaceutica di preparazione dei prodotti Spagirici
Fasi di lavorazione dei prodotti spagirici
Prima operazione - Estrazione e separazione in solventi
Seconda operazione - Calcinazione
Terza operazione – Concentrazione
Quarta Operazione – Riunione delle tre sostanze
Forme farmaceutiche dei rimedi spagirici
1. Tintura madre (TM)
2. Soluzione Idro-alcolica Spagirica (SYS)
3. Macerato Spagirico Alchemica (MSA)
4. Tintura Spagirico Alchemica (TSA)

Confronto tra Tintura Spagirica Alchemica TSA e Tintura Madre TM.
Descrizione delle Tinture Spagirico Alchemiche T.S.A
Descrizione dei Macerati Spagirici Alchemici (MSA)
Descrizione delle Quinte Essenze Spagyriche QES

DODICESIMA LEZIONE
Rimedi di derivazione vegetale

Fitoterapia della Medicina tradizionale Cinese

Introduzione alla medicina tradizionale cinese
I tre elementi fondamentali della MTC [Jing (Essenza) - Qi (Energia) – Shen (Mente-spirito)]
Teoria del dualismo universale (Yin–Yang)
Le Legge dei Cinque elementi (il legno, il fuoco, la terra, il metallo, l'acqua)
Legge di generazione (padre-figlio) e Legge di dominazione (nonno-nipote)
Diagnosi emozionale degli organi
Elemento LEGNO - Organo: fegato - Viscere: vescicola biliare
Elemento FUOCO - Organo: cuore - Viscere: intestino tenue
Elemento TERRA - Organo: milza - Viscere: stomaco
Elemento METALLO - Organo: polmoni - Viscere: grosso intestino
Elemento ACQUA - Organo: reni - Viscere: vescica urinaria
I meridiani
Meridiani curiosi – Ministro del cuore e Triplice riscaldatore
Gli Organi (Zang-Fu)
Organi yin
Le otto regole e i quattro esami

Le principali piante impiegate nella Fitoterapia cinese

Riferimenti bibliografici dell'autore

1. Carbone R *Compendio delle terapie naturali minori*. Edizione ED srl, Roma, 2004.
2. Carbone R *Fiori di Bach, Capire l'essenza delle emozioni per vivere meglio.* Edizione ED srl, Roma, 2006.
3. Carbone R *Drenaggio e gemmoterapia: preparati e consigli del farmacista .* Il Farmacista 2006. Tecniche nuove edizioni, Milano, 2006.
4. Carbone R. *Perché non si toccano con le dita? Saggio di omeofarmacocinetica dei medicinali omeopatici.* Cahiers de Biotherapie.. Numero 2, anno XIV, p. 19-25. Roma, aprile/giugno, 2006.
5. Carbone R. *Planta medicamentum naturae – Aromaterapia, gemmoterapia e fitoterapia,* Dibuono edizioni srl, Villa d'Agri (PZ), 2006.

Definizione di Naturopatia

Il termine Naturopatia dal punto di vista etimologico e filologico è composto da "Naturae e Pathos", dove per "Naturae" vanno intesi sia l'aspetto fisico che ambientale, e Pathos, affetto, malattia o empatia della natura.

Nel 1895 dal dr. John Scheel, introduce il termine di Naturopatia unendo i termini "cura naturale" e "omeopatia". Successivamente, i naturopati Macfadden, la definì "Fisicopatia" e Lindlahr "Terapia Naturale".

Una definizione etimologica più appropriata ed unanimemente riconosciuta del termine di Naturopatia fu introdotta nel 1902 dall'idroterapeuta inglese Benedict Lust, derivante dai termini inglesi: Nature's e Path, sentiero della natura.

Possiamo affermare che oggi la Naturopatia è senz'altro di attualità e si può definirla come un'arte globale del vivere tenendo presente che: **"Per comandare la natura bisogna obbedirle"**.

La Naturopatia è un regime di vita che permette di mantenere, conservare e riottenere la salute, seguendo le norme della natura in un contesto ecologico, concetto dal quale prende corpo il movimento igienista.

Se non c'è il rispetto di un corretto regime di vita potranno nascere diversi problemi di salute conducendoci verso la malattia.

Per vocazione il naturopata si interessa a tutti i problemi sociologici ma andando più oltre si interessa anche a tutti i problemi politici che possono toccare la salute, agirà di fronte alla situazione attuale in cui ci troviamo, una società basata su di una tecnologica ad oltranza, un inquinamento cavalcante ed un allontanamento dai ritmi

naturali dell'essere umano che è sottoposto a dure leggi non consone a lui.

Il comportamento naturopatico è diverso da quello allopatico nel quale se si sopprime il sintomo la malattia diventerà cronica e si installerà e creerà una eversione della malattia su un altro organo emuntoriale; in questo caso le malattie croniche saranno delle vere malattie.

Secondo la Naturopatia dovremmo considerare da una parte le difese naturali dell'organismo, che sono delle reazioni naturali, quindi la manifestazione del problema e queste manifestazioni rappresentano l'espulsione delle tossine che si innestano prima della malattia cronica e poi evolvono in sclerosi.

Il naturopata non è necessariamente un medico od un guaritore, ma soprattutto un igienista ed un educatore.

La sua opera si sviluppa cercando di capire l'origine della malattia attraverso le abitudini alimentari ed i comportamenti errati, i quali creano un sovraccarico ed accumulo di tossine a livello dei liquidi intra ed extracellulari, creando squilibri degli organi emuntoriali, poiché deputati ad eliminare le tossine del corpo e mantenere un livello funzionale dell'omeostasi.

L'organismo, provvede naturalmente ad eliminare, le tossine nocive ed in eccesso, attraverso meccanismi di escrezioni e di purificazione: febbre, sudorazione, tosse e catarro, diarrea, ed alcune forme di dermatosi essudative, esprimono l'azione dell'organismo nel tentativo di eliminare tossine e microrganismi di troppo.

All'uopo, la naturopatia si differenzia principalmente dalla medicina allopatica in quanto considera queste manifestazioni, quali azioni dell'organismo, tendenti a ripristinare naturalmente un eccesso di sostanze non gradite all'organismo, e quindi da non impedire, cercando di far evolvere e controllare questo processo escretivo senza bloccarlo.

Tutti i processi atti a bloccare questi eventi, aggravano e portano verso la cronicizzazione.

Un aspetto importante della Naturopatia riguarda lo studio delle alterazioni della natura umana, in senso energetico ed unitario, permettendo di ottenere una visione di insieme, Mente – Corpo – Anima del soggetto, con la funzione di normalizzare un equilibrio spesso alterato da cause ambientali: inquinamento, stress (distress), intossicazioni alimentari e le cattive abitudini di vita, che i ritmi della nostra società ci impongono.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riconosce l'esistenza di effetti particolari che sono la somma di tante alterazioni non specificatamente definite ed individuate dal punto di vista medico: *"Comulation effects of Subliminal Everithing (CESE)"*, quindi, non classificate come patologie mediche o malattie, ma disturbi (disequilibri) della sfera energetica ed emozionale, che creano disequilibri o sovraccarichi riflessi su determinati organi.

Lo studio e la comprensione di questi fenomeni, nonché la soluzione volta a ripristinare tali disequilibri è specifica competenza della naturopatia.

Circa le competenze del naturopata, L'OMS ha stabilito nella dichiarazione di Alma Alta[1] del 1978: "*Il Naturopata esercita la sua professione in modo autonomo o in equipe, al fine di valutare lo stato energetico del soggetto, secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il concetto di "Forza vitale", il flusso della stessa nell'organismo, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita".*

L'attività del naturopata si svolge attraverso una consulenza non invasiva, opera al fine di valutare lo stato bioenergetico del soggetto, secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il grado di forza

[1] Pubblicata: "Dossier Medicine Tradizionali del OMS", Edizioni Red, Como, 1984.

o energia vitale, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita; fornendo suggerimenti sull'uso di alimenti, prodotti naturali ed integratori di libera vendita; consiglia cure con prodotti di derivazione naturale: Fitoterapia, Gemmoterapia, Aromaterapia, Fiori di Bach, Oligoterapia, Litoterapia, Sali di Shussler, ecc…

Utilizza metodiche non invasive di riflesso-stimolazioni: moxa, Tuia cinese, Shiatsu giapponese, Kinesiologia applicata, Iridologia, Riflessologia plantare, Auricolo-stimolazione cinese e francese di Nogier, Cromoterapia e altre affini; inoltre, apparecchiature elettroniche per rilevazioni energetiche secondo la Medicina Tradizionale Cinese: EAV, VEGA, BIOTEST.

Tali strumenti possono essere utilizzati per identificare con precisione il valore energetico di alcuni punti energetici (punti dei meridiani) o i punti ORA (aree riflesse degli organi), e di verificare l'eventuale riequilibrio con alimenti, integratori, o prodotti naturali di libera vendita, con lo scopo di armonizzare, riequilibrare e tonificare la "forza vitale" del soggetto alterata dal distress.

Pertanto, la Naturopatia rappresenta sia uno stile di vita sia un modo di concepire la guarigione in cui vengono impiegati vari mezzi naturali di prevenzione e di trattamento delle malattie dell'uomo.

Le prime metodiche di cura naturopatiche implicavano una combinazione di igiene e di idroterapia, il primo ad interessarsi, in tempi recenti, fu Benedict Lust.

Benedict Lust[2] utilizzò il termine Naturopatia nel 1902 per definire e raccogliere le varie teorie relative alle terapie naturali e che oggi si identificano in discipline, come: dietetica, dieta naturale, fitoterapia, omeopatia, manipolazione vertebrale, chiropratica, ginnastica correttiva,

[2] Benedict Lust (1872 - 1945), ispirato da Sebastian Kneipp e da Louis Kuhne diffonde negli Stati Uniti il metodo della Naturopatia ed integra con le conoscenze di altri naturopati.

idroterapia, ecc. Uno degli aspetti più importanti della sua filosofia è *"l'uso della naturopatia per trasformare la vita delle persone"*; intende per naturopatia una scuola terapeutica distinta che opera attraverso il potere delle forze naturali quali acqua, aria, sole, terra, erbe, elettricità, magnetismo, esercizio, riposo, dieta; varie modalità manuali quali massaggio, osteopatia, chiropratica nonché la scienza morale e mentale.

Egli espresse un notevole dissenso contro gli pseudo-naturopati e la medicina ortodossa affermando: "si ha interesse per la gente ammalata danneggiandola ulteriormente con vaccini ecc.". Sottolinea inoltre l'importanza del digiuno, della dieta idrica con la febbre. Fonda la scuola americana di naturopatia nel 1901 e contribuisce a inserire lo yoga in America, primo segno dell'interesse verso le cure dell'Oriente.

In una delle sue molte pubblicazioni, *"The principles aim and program of the nature cure"* descriveva la naturopatia: *"Il sistema curativo naturale si basa su un ritorno alla natura mediante un'alimentazione equilibrata, la respirazione, l'esercizio fisico, i bagni e l'utilizzo di varie tecniche energetiche per eliminare le sostanze tossiche dall'organismo, aiutando in tal modo il paziente ad ottenere uno stato di salute adeguato".*

I principi Filosofici

In primo posto la Naturopatia pone il principio del potere curativo della natura: *"Vis medicatrix naturae".*

La cura naturopatica si fonda nella capacità del corpo di *"curare se stesso".* Questo concetto deriva dal postulato di Ippocrate, *"Primum non nocere"*, cioè evitare pratiche ed azioni che indeboliscono la capacità del corpo di curare se stesso e tutte le terapie che inibiscono ed ostacolano le funzioni vitali dell'organismo.

Ovviamente quest'approccio presenta, proprio nella società attuale, dei limiti: in situazioni particolari il corpo ha bisogno di qualcosa di più di

un semplice aiuto per mantenere il normale equilibrio fisiologico, bensì, di una spinta che avvia i processi di guarigione.

L'intervento del naturopata, in queste situazioni, è quello di ricorrere a metodiche ed interventi non invasivi per ottenere un ripristino delle funzioni corporee organiche e della mente, conducendo la persona verso uno stato di salute e di benessere.

Per attuare questi interventi, si richiede un'ampia conoscenza dei sistemi di cura naturali e dei sistemi diagnosi energetica naturali, dei principi della prevenzione, della conoscenza dell'andragogia per educare il paziente alle regole di una vita sana ed armoniosa e di supportare la capacità dell'organismo di rigenerarsi e utilizzando terapie naturali ad azione riequilibrante degli umori e della energia vitale, soprattutto non tossiche.

Non a caso il vitalismo sostiene che i sintomi che si accompagnano alla malattia non sono causati direttamente dagli agenti patogeni, per es. i batteri; sono piuttosto il risultato dell'intrinseca risposta o reazione dell'organismo all'agente e il tentativo dell'organismo di difendersi e di guarire se stesso.

Anamnesi naturopatica

L`approccio del naturopata con la persona è duplice:

1. Aiutare la persona a curare se stessa.
2. Guidare ed educare la persona ad adottare uno stile di vita più salutare.

Una prima anamnesi richiede un colloquio ed ascolto allo scopo di raccogliere informazioni dal soggetto, e fare una ricognizione circa l'aspetto fisico, psicologico e il suo modus vitae, in modo da stabilire un idoneo percorso di comportamento e di ripristino di eventuali abusi, eccessi alimentari ed errate abitudini con l'assunzione di rimedi naturali atti a ripristinare le funzioni vitali bloccate o ipofunzionanti.

La cura naturopatica

Eliminare le cattive abitudini alimentari: sovralimentazione, bevande alcoliche, farmaci, il consumo di bevande ad alto contenuto di sostanze tanniche, consumo eccessivo di carne, spreco di energia vitale, surmenage psicofisico, sessuale, e preoccupazioni, secondo le seguenti regole.

1. Abitudini corrette: respirazione, esercizio fisico, atteggiamento mentale.
2. Moderazione nel perseguimento della salute e del benessere**.**
3. Nuovi principi di vita: appropriato digiuno, scelta dei cibi, idroterapia, bagni di aria e di luce, bagni di fango, terapia osteopatica, chiropratica, craniosacrale, sali minerali assunti in forma organica, elettroterapia, elioterapia, vapore o bagni turchi, semicupi etc. In realtà c`è solo una forza guaritrice esistente ed è la natura stessa, il che significa la capacità riequilibratrice naturale dell`organismo di vincere le malattie

Esercizio della Naturopatia

Il **Naturopata** svolge la sua attività professionale mediante consulenze specialistiche, fornendo suggerimenti sull'uso di alimenti, di sostanze naturali, di prodotti ed integratori di libera vendita, utilizzando anche metodiche non invasive di riflesso-stimolazione, manuali o mediante strumentazioni adeguate e prive di controindicazioni, nel rispetto di un codice deontologico e di un codice morale e spirituale, peculiare degli operatori del campo delle terapie naturali.

In **Inghilterra**, in particolare Londra, costituisce il centro più all'avanguardia ed aggiornato del mondo per i corsi di formazione in Scienze Naturopatiche.

Esistono accreditate Associazioni di Medicina Complementare che gestiscono Albi di Terapeuti di Naturopatia che hanno validità in tutto il territorio dell'Unione Europea, tra questi ricordiamo il **BCMA** (Registro Europeo della British Complementary Medicine Association).
La validità di questa associazione è stata confermata da numerose Sentenze della Suprema Corte di Giustizia della Comunità Europea (Sentenza Reiners del 21.06.1974, Van Binsbergen del 3.12.1974, Thieffry del 28.04.1977, Costa Enel del 15.07.1964, Causa 159-78 del 25.10.1979, Causa 811-79 del 10.07.1980) ed in Italia dalla Sentenza della Corte Costituzionale n. 149/1988 e dalla Sentenza del Tar del Lazio n. 1185/88 sez. I.

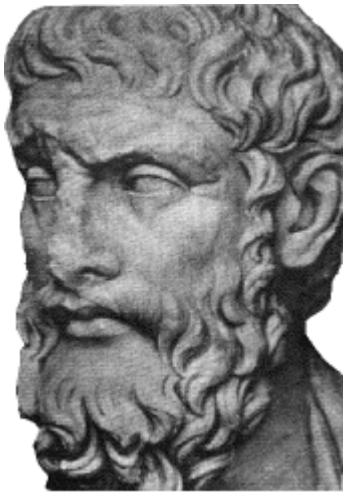
La **Germania** ha riconosciuto da più di un secolo la figura del naturopata, **Heilpraktiker**, che esercitano soprattutto a fini preventivi, ed autorizzati dal Ministero della Sanità Tedesco.

In **Spagna**, il **Sindacato FEDINE**, approvato dal Ministero del Lavoro, riconosce e regola l'attività professionale di Naturopati, Agopuntori, Omeopati ed Osteopati che hanno superato un corso di formazione almeno triennale.

In **Italia** i Naturopati esercitano la loro professione secondo le norme della legge 4/2013 e, se la loro formazione rispetta i requisiti richiesti, possono iscriversi in specifici registri professionali, tra cui **ASPIN**, gestito dal Centro di Ricerca Erba Sacra. I Naturopati iscritti in tale registro usufruiscono di vari servizi tra cui assicurazione professionale, consulenza amministrativa e fiscale e tutela legale.

Storia della Naturopatia

La medicina naturopatica è nata dalle medicine alternative del XVIII e del XIX secolo, ma le sue radici filosofiche risalgono alla scuola medica di Ippocrate (III secolo a.C.).



Ippocrate (460-375 a.C., medico greco)
Sin dall'antichità la malattia si riteneva fosse causata da forze magiche o sovrannaturali, veniva esercitata da sacerdoti configurando un aspetto teurgico, quindi, considerata medicina medico-religiosa (Asclepio).

Con Ippocrate, la medicina viene intesa come "religione della natura" in cui il medico sacerdote e filosofo diventa ministro della natura, ed il ruolo principale guaritore è riservato alla natura (naturae medicatrix).

Il ruolo del medico era quello di capire e di seguire le leggi dell`universo intellegibile. La malattia era considerata un effetto la cui causa era da ricercare nei fenomeni naturali: nell'acqua, nell'aria, nel cibo e nel cosmo.

Si attribuiva un potere curativo della natura, per indicare la capacità del corpo di guarire se stesso: *"vis medicatrix naturae".*

Dall'osservazione delle leggi della natura Ippocrate edifica i due canoni di tutta la medicina occidentale, tuttora vigenti.

Legge dei contrari: *Contraria contrariis curentur.*

Legge dei simili: *Similia similibus curentur.*

Ippocrate si può considerare il primo Naturopata ed igienista fautore della scuola di Cos.

Con tutti i limiti delle conoscenze del suo tempo, formulò il principio *"Vis medicatrix Naturae"* che costituisce il fondamento basilare della naturopatia.

Ippocrate riteneva che per curare una malattia era necessario curare il paziente nel suo complesso, quindi per Ippocrate, curare significava avere una visione olistica (*olos*, del tutto).

Quindi, il medico doveva considerare che i problemi di qualsiasi parte del corpo ne coinvolgono l'intera struttura, psichica e fisica.

Secondo Ippocrate, per essere definito "medico" un dottore in medicina doveva conoscere molto bene le scienze naturali e doveva essere consapevole che l'uomo si mantiene in relazione a come si nutre, a ciò che beve, e come vive e in relazione alla sua occupazione.

Le opere del grande medico greco sono raccolte nel "Corpus Ippocraticum".

Citazioni e aforismi, fondamentali per un naturopata:

- ✓ *"L'arte di guarire presuppone tre cose: una malattia, un malato, il terapeuta. Il terapeuta non è null'altro che un mezzo che aiuta il malato nella sua lotta"*
- ✓ *"Conosci te stesso"*
- ✓ *"La vita è corta e l'arte illimitata, l'occasione propizia e fugace, è indispensabile che tutto il necessario sia fatto e non soltanto dal terapeuta ma anche dal malato e dalle persone che gli stanno vicino la cui influenza non può essere negata"*
- ✓ *"L'alimento sia la tua prima prescrizione"*

"Come gli occhi, così il corpo."

Maimonide (1135 - 104 - d.C., medico ebreo spagnolo)

Filosofo, medico e studioso che andò di pari passo con le scoperte mediche del suo tempo. Secoli prima della evoluzione della medicina olistica egli ne prescrisse alcune prassi.

Maimonide riteneva che i fattori emotivi influissero sulla sulla salute, e che il cuore di un malato era "ristretto" dalle emozioni negative e il medico doveva aiutarlo a eliminare queste emozioni che causavano il "restringimento della sua anima".

Inoltre, riteneva che la forza vitale si rafforzare con l'utilizzo di strumenti musicali (musicoterapia attuale) oppure con il racconto di storie allegre (Antroposofia e Biodramma di L. Ostuni).

Andando contro le tendenze del suo tempo, mise in discussione l'importanza dei farmaci e della chirurgia, affermando che erano la dieta, l'esercizio fisico e mentale gli elementi principali per una salute ottimale.

Theophrast Bombast von Hohenheim (Paracelso) (1493 -1541 d.C., medico, naturalista e filosofo svizzero) Paracelso, vissuto in un'epoca cruciale e di notevoli cambiamenti nella storia del mondo occidentale, quando il Rinascimento iniziava a collocare l'uomo al centro di ogni interesse.

Studiò i segreti dell'uomo in rapporto al cosmo e fu fautore "dell'uomo integrale", latente in ogni persona. Scrisse undici trattati sulla origine, le cause, i segni e la cura delle singole malattie, 1520, e altre pubblicazioni.

Sfiduciato e contrario ai rimedi e alla scienza medica, incendiò i testi medioevali in piazza a dimostrazione della sua contrarietà ad una

medicina obsoleta. Divenne un simbolo di ribellione contro l'accettazione indiscussa delle vecchie dottrine

Egli credeva nel motto degli studenti di quel periodo: *"Sono i pazienti il tuo vero libro di insegnamento, il tuo studio è il letto dell'ammalato"* (Pachter, 1951, pag.16).

"*Considerate l'occhio, con quale arte sia costruito e con quanta mirabile finezza il corpo abbia impresso la propria anatomia nella sua immagine."*

Paracelo, fu il primo medico dell'epoca a fare rinascere il concetto del potere naturale di guarigione e non si stancò mai di ripetere che è la forza vitale che cura tutte le ferite e protegge il corpo umano dalle aggressioni esterne.

Introdusse il concetto "dell'ora nel tempo", affine alla teoria del karma dell'Oriente indiano (ecco, come detto in premessa la fusione con i concetti universali anche Orientali*): "Dio ha creato le medicine perché prevalgano sulle malattie, ed ha creato le sanguisughe allo stesso scopo, eppure Egli (anche laico) le tiene lontane dall'uomo malato finché non giunge l'Ora nel Tempo".*

Allora la Natura e l'Arte (ora Steiner) vanno per le loro strade, ma non prima". E ancora *"l'uomo ha ricevuto dalla natura la capacità di distruggere la salute e quella di preservarla"* (Paracelso 1958, p.76).

Tuttavia nonostante tutto il suo fervore per le terapie naturali, oggi si ritiene che egli non possa essere definito un naturopata in senso stretto, il suo ruolo di medico, speziale chimico e alchimista (la ricerca della quinta essenza) lo colloca tra i medici dissidenti, ma la sua ricerca fu principalmente rivolta all'applicazione del secondo postulato di Ippocrate (similia similibus curentur) ed alla sua ricerca dell'applicazione dello stesso con lo studio dei colori e della morfologia delle piante abbinate agli organi e visceri umani, contemplate nel *"Trattato delle signature"* ed alla sua visione unitaria dell'uomo, passaggio storico importante che porterà successivamente Samuel Hahnemann, alla scoperta dell'omeopatia ed Eduard Bach alla floriterapia.

Jean Jacques Rousseau (1712-1778) già nel Settecento le sue opere avevano esaltato l'ideale del ritorno alla natura contrapponendolo al declino della qualità della vita nei grandi centri urbani.

Il successo ed il rapido diffondersi degli insegnamenti naturisti fu legato in gran parte alla proposizione di uno stile di vita più semplice e appagante di quello praticato nelle città; esso mirava ad uno stato di purezza, e quindi di salute, al tempo stesso del corpo e della mente. Dal punto di vista strettamente medico si poneva in aperta competizione con le pratiche del tempo, che il più delle volte non curavano, o perfino aggravavano, la condizione dei malati.

Christian Friedrich Samuel Hahnemann

(Meissen, Sassonia, 1755 - Parigi 1843, medico tedesco).

Hahnemann si laureò in medicina nel 1779 ed esercitò la professione per dieci anni a Lipsia, nel 1789 si rese conto dell'inadeguatezza delle dottrine mediche di quel tempo ed intraprese il lavoro di traduttore di testi per guadagnarsi da vivere.

Un giorno, mentre traduceva un capitolo dedicato alla corteccia di china, riportato nella "Materia medica" del Cullen, medico scozzese, in cui veniva descritto che gli operai addetti alla lavorazione della china si ammalavano di febbri intermittenti, con sintomi simili alla malaria, intuì il significato della similitudine. Osservò in seguito che una sostanza assunta a dosi ponderali, tossiche non letali, può provocare in un individuo sano i sintomi di un'intossicazione, la somministrazione della stessa sostanza, in dosi diluite infinitesimali e dinamizzate, può guarire una persona malata con quegli stessi sintomi.

Elaborò un metodo di preparazione dei rimedi omeopatici basato sulla diluizione centesimale e sulla dinamizzazione utilizzando materie prime provenienti dal regno vegetale, animale e minerale.

Si dedicò ad una serie di studi e di sperimentazioni su se stesso dei vari rimedi; riprese l'esercizio della professione con successo e formulò la dottrina omeopatica pubblicando le opere fondamentali.

Nel 1810 pubblicò *"Organon. Dell'arte di guarire"*, opera che contiene i principi fondamentali e la descrizione degli effetti di un centinaio di rimedi. Seguì la pubblicazione della *"Materia medica pura"* (1811-1821), testo in cui vengono descritte in ordine alfabetico le patogenesi (l'insieme dei sintomi provocati in via sperimentale dalla somministrazione in dosi ponderali di una sostanza in un individuo sano) dei singoli rimedi secondo i seguenti parametri.

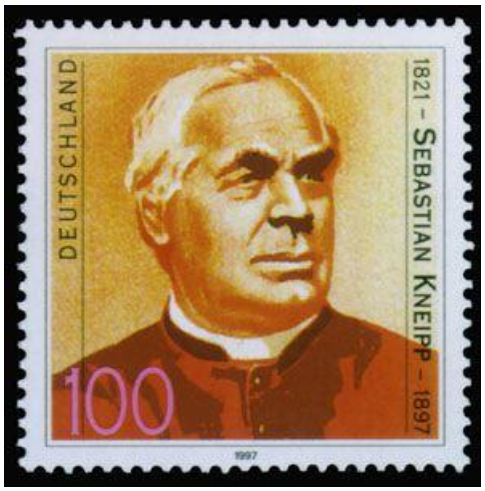
L'omeopatia è la tecnica terapeutica che, indipendentemente dalla malattia, cerca di individuare quali sono nel dettaglio i sintomi soggettivi e oggettivi del malato, al fine di scegliere come farmaco la sostanza che, somministrata a un individuo sano a dosi progressivamente crescenti, è in grado di produrre un quadro di intossicazione avente l'identica sintomatologia.

Il termine (dal greco *omoios*, simile, e *pathos*, malattia) fu creato nella prima metà del sec.XIX dallo stesso fondatore di questa scuola. Hahnemann, in opposizione al termine "allopatia" (dal greco *allos*, diverso e *pathos*, sofferenza) da lui riservato alla medicina tradizionale.

Vincent Preissnitz (1799-1851), medico tedesco, esaltò l'importanza della vita all'aria aperta e il suo effetto favorevole nel processo di guarigione.

Padre Sebastian Kneipp (1821-1897), l'abate austriaco

Continuatore dell'opera di Priessnitz fu Sebastian Kneipp convinto assertore dell'unità psicofisica dell'uomo, che diede una veste più sistematica alle idee del suo predecessore; ebbe grande notorietà nella seconda metà dell'Ottocento e influenzò notevolmente con il suo pensiero le generazioni successive di naturopati.



Egli credeva profondamente nel potere curativo delle piante e dell'acqua, ed elaborò una teoria basata su cinque pilastri fondamentali: Idroterapia, Fitoterapia, Terapia del movimento, Terapia dell'alimentazione, Stile di vita.

Come per altri naturopati, la prevenzione delle malattie era per Kneipp il momento fondamentale di ogni regime curativo. Particolare importanza rivestiva per lui l'uso dell'acqua, (calda, fredda o tiepida) per agire sulla regolazione interna degli organi e sulla funzionalità dei vasi sanguigni; sviluppando i suoi principi si è giunti in seguito a proporre qualcosa come oltre 130 diverse forme di regimi terapeutici, a base di bagni d'acqua, spesso con l'aggiunta di piante medicinali. Dell'impostazione di Kneipp sopravvivono tuttora, nei paesi di lingua tedesca, numerosi centri idrotermali che praticano il suo metodo dando importanza alla fitoterapia e alla concezione "olistica" della terapia; si può affermare che la cultura del termalismo diffusa negli ultimi due secoli, trova in Kneipp il principale assertore.

In questo periodo si diffusero le cure naturopatiche in America, fra i più noti sostenitori ricordiamo Sylvester Graham (1794-1851) e Benedict Lust (1872-1945), allievo di Kneipp, che fondò a New York la prima erboristeria.

Sylvester Graham (1794-1851) statunitense, si interessò sia delle pratiche alimentari che a delle salutistiche in genere che promosse e sviluppò il vegetarismo e l'uso di cereali integrali.

Louis Kuhne (1835-1901) è colui che oltre a Kneipp influenza i grandi naturopati americani, Lust e Lidhlahr; creò un centro naturale e sviluppò la *"scienza dell'espressione facciale",* un sistema di diagnosi fisionomica, basata sul concetto che *"il disturbo si manifesta tramite la comparsa di modificazioni del corpo, specie del collo e del volto"*.

Favorisce, per eliminare le scorie, l'uso di saune, bagni di sole, frizioni dell'addome e dei genitali, consiglia la dieta vegetariana a basso consumo di sodio. Egli afferma che *"il cibo che modifichiamo artificialmente con la cottura, il sale, lo zucchero è quello che si digerisce con maggiore difficoltà"* e porta avanti il concetto di fermentazione per eccesso di tossicosi negli sbocchi naturali (intestino, vescica urinaria, pelle, polmoni).

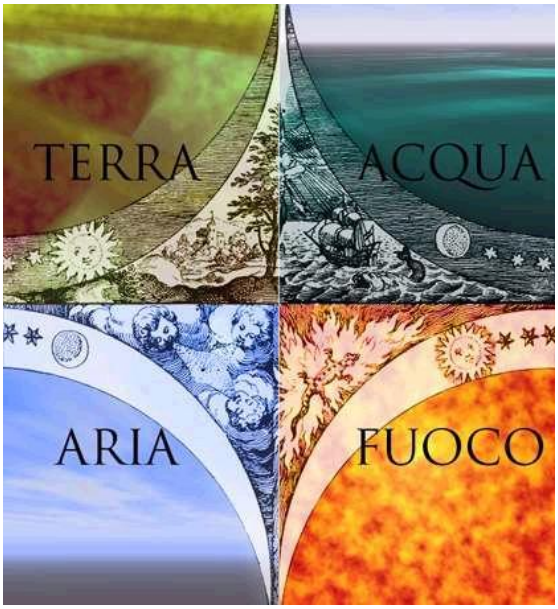
John Harvey Kellogs (1852-1943), che si concentrò sul problema della stitichezza, e propose di risolverlo con fibre a base di cereali.

Arnold Rikli (1823-1906), medico svizzero fu tra i primi a scoprire i vantaggi delle condizioni climatiche di Bled, località situata sui monti Veldes in Slovenia. Fondò l'Istituto di cure naturali e iniziò ad attuare i propri metodi di cura.

Il metodo di cura del dottor Rikli si basava sull'importanza della luce del sole e della cura atmosferica. Si effettuavano bagni sia nelle acque del lago che negli impianti balneari. Per i bagni veniva adoperata l'acqua di due sorgenti della temperatura di 10 e 15,6 gradi centigradi, alternati da bagni di vapore molto caldi, la cura veniva completata con esposizione al sole. Il programma prevedeva delle lunge passeggiate mattutine a piedi nudi sull'erba bagnata di rugiada, per migliorare la circolazione.

Henry Lindlahr (1862 - 1924), medico-naturopata, pioniere più importante per la naturopatia americana. Il suo metodo parte dal principio che i disturbi acuti diventano cronici in seguito a soppressione, la cura è il "ritorno alla natura" di cui la dieta naturale è la base: frutta (vitamina C), riso integrale (tiamina), verdura a foglia (ferro); egli promuove la cucina vegetariana, ma razionale lasciando spazio alla trasgressione periodica.

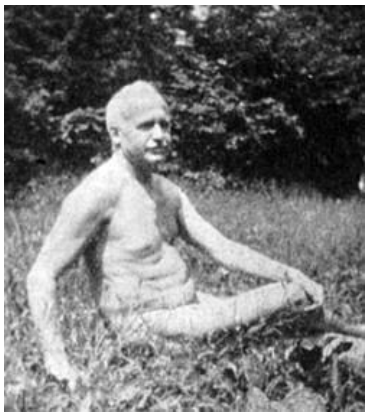
Dà importanza all'ambiente: luogo di lavoro, abitazioni, abiti, abuso del tabacco, riposo e rilassamento, aspetti fondamentali per iniziare una vera cura.



Valorizza l'acqua, la luce e l'aria (afferma "l'uomo è animale d'aria"), e i rimedi meccanici: osteopatia, chiropratica, massaggio e sport.

È precursore della medicina vibrazionale e della teoria atomica (biorisonanza elettronica).

Benedict Lust (1864-1945), naturopata tedesco, allievo di Kneipp, creò il termine "naturopata" e fondò a New York la prima erboristeria.



Fu il precursore delle cure naturali sistematizzate, consistenti in fitoterapia, idroterapia, dieta vegetariana, omeopatia, massaggio, chiropratica e osteopatia, fu il primo a sperimentare e ad utilizzare l'elettricità a scopi terapeutici. Uno degli aspetti più importanti della

sua filosofia è "*l'uso della naturopatia per trasformare la vita delle persone".*

Intende per naturopatia una scuola terapeutica distinta e separata dalla medicina, che opera attraverso il potere delle forze naturali quali acqua, aria, sole, terra, erbe, elettricità, magnetismo, esercizio, riposo e dieta, con l'ausilio di varie modalità manuali quali massaggio, osteopatia, chiropratica, nonché la scienza morale e mentale.

Sottolinea l'importanza del digiuno e della dieta idrica. Fonda la scuola americana di naturopatia nel 1901 e contribuisce a inserire lo yoga in America.

Ignaz Von Peczely (1826-1911) di Budapest, fondatore dell'iridologia unitamente allo svedese Nils Liljequist (1851-1936).

Secondo una leggenda Ignatz Von Peczely, ancora bambino, catturò un gufo o una civetta con una zampa spezzata e notò una diradazione della trama nella parte inferiore dell'iride del volatile. Da questa prima osservazione avrebbe intuito la possibile correlazione tra segni sull'iride e le patologie, congettura confermata da numerose osservazioni successive.

Ad Ignatz Von Peczely si deve la scoperta dell'importanza diagnostica delle alterazioni morfologiche dell'iride: patografia.

Nils Liljequist (1851-1936), pastore protestante svedese, rilevò come la somministrazione di alcuni farmaci modificassero il cromatismo dell'iride.

A Nils Liljequist si deve la scoperta della rilevanza delle alterazioni cromatiche nella diagnosi iridologica: patocromia. Nils Liljequist**,** iniziò a studiare l'iride più o meno nello stesso periodo di Von Peczely, egli notò, in particolare, come alcune alterazioni del colore dell'iride fossero legate

all'assorbimento, da parte dell'organismo, di determinate sostanze chimiche.

Semplificando si può dire che Von Peczely scoprì il significato delle alterazioni grafiche della trama dell'iride mentre Liljequist scoprì il significato delle alterazioni cromatiche a livello del tessuto irideo.

Tra i personaggi importanti dell'iridologia ricordiamo: **Schlege**l, allievo di **Liljequist**, e **Thiel**.
Scuola tedesca ricordiamo: **Schnabel**, **Deck**, **Angerer**.
Scuola francese: **Vannier**, **Jausas**, **Bourdiol**.
Scuola americana: **Jensen**.

In Italia i primi ad interessarsi di iridologia furono: Luigi Costacurta, Siegfried Rizzi, Emilio Ratti e Sebastiano Magnano.

Luigi Costacurta (1921-1991) ha divulgato in Italia le concezioni di Manuel Lezaeta Acharan[3], conosciuto nel 1959, a Santiago del Cile, e da questo apprese le conoscenze relative alle pratiche igienistiche naturali e l'iridologia facendo pratica ed esperienza.

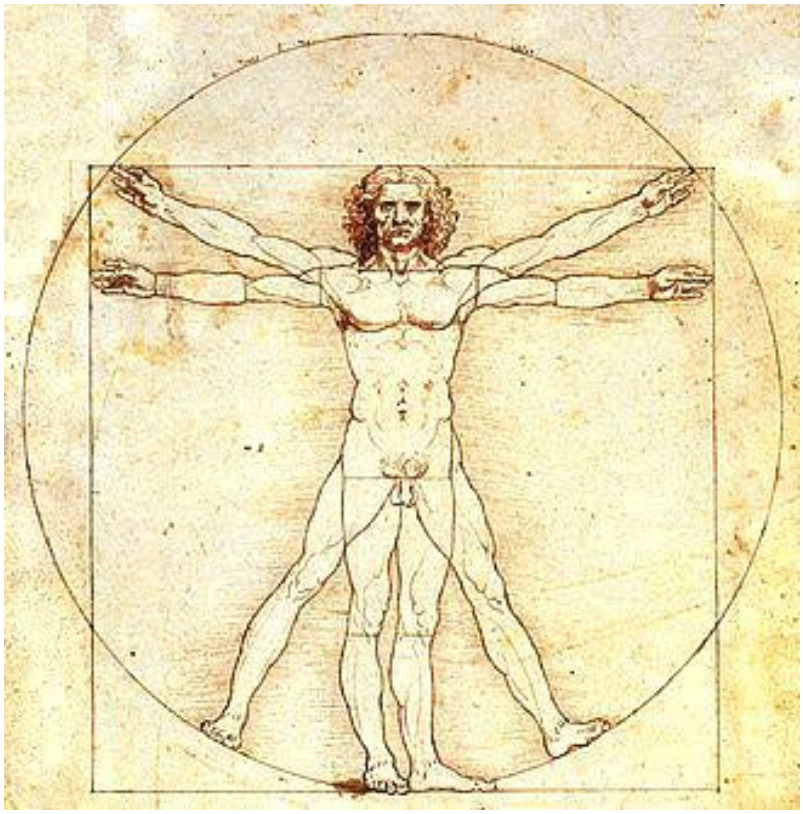
Siegfried Rizzi ha sviluppato i suoi studi evidenziando l'importanza dell'orlo pupillare interno, sviluppando gli studi sull'iridologia applicata ad individuare il rimedio omeopatico.

Emilio Ratti ha pubblicato il secondo libro[4] di iridologia in Italia, traendo spunto dal libro di J. Deck: Principi di iridodiagnosi.

[3] Custacurta L. *L'Iridologia*. Costacurta Editore – Conegliano Veneto, 1979.

[4] Ratti E. *L'Occhio Specchio del Corpo e della Mente*. Edizione Associazione Iridologica Italiana, 1981-2005.

Sebastiano Magnano costituisce nel 1985, nell'ambito dell'Associazione Scuola della Salute, il Centro Italiano di studi iridologici per la diffusione e la pratica dell'iridologia in Italia. Approfondisce gli aspetti olistici dell'iridologia ed è il fondatore dell'indirizzo psicodiagnostico[5] in iridologia, che permette una lettura ampia e complessa della personalità, paragonabile a quella ottenibile con l'esame grafologico o con un test proiettivo.



[5] Magnano S. Manuale pratico di Iridologia Psicologica. Edizioni Sarva, 1996.

Corsi on Line di Erba Sacra

INTRODUZIONE ALL'OMEOPATIA

Docente: Dott.ssa Emma Pistelli

Lezione 1

***Capitolo 1*:** *Il racconto della vita di Samuel Hahnemann, fondatore dell'Omeopatia e la descrizione del contesto storico e filosofico del tempo. Diffusione dell'Omeopatia nel mondo*

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

INDICE

Capitolo 1: Il racconto della vita di Samuel Hahnemann, fondatore dell'Omeopatia e la descrizione del contesto storico e filosofico del tempo. Diffusione dell'Omeopatia nel mondo.

Capitolo2: La salute, nelle sue varie accezioni e definizioni.

Capitolo 3: La malattia secondo l'omeopatia. Sono introdotti criteri d'interpretazione omeopatici e riferimenti ai testi.

Capitolo 4: L'Omeopatia Costituzionale. Le definizioni e l'evoluzione del pensiero.

Capitolo 5: La classificazione delle malattie secondo l'omeopatia.

Capitolo 6: I Miasmi, con riferimento alle "Malattie Croniche", testo scritto da Hahnemann, e l'evoluzione del concetto di miasma fino ai giorni nostri.

Capitolo 7: Introdotti i concetti di salute e malattia, si passa alla visita del malato: come si conduce la visita e quale valutazione dare ai sintomi.

Capitolo 8: Il rimedio omeopatico, cosa è e come si prepara. L'importanza del rimedio unico. Le varie scale di diluizione.

Capitolo 9: La sperimentazione omeopatica come unico modo per conoscere il meccanismo d'azione dei farmaci omeopatici.

Capitolo 10: Le Materie Mediche Omeopatiche e il Repertorio: gli strumenti di lavoro dell'omeopata. Cosa sono e come si usano.

Capitolo 11: L'Analisi del caso, ovvero come dopo la visita, si arriva alla prescrizione del rimedio.

Capitolo 12: Le Osservazioni da farsi dopo la prima prescrizione. La legge di Hering o Legge di Guarigione. Cenni sulla posologia e la ripetizione delle dosi.

Capitolo 13: Per chiudere la trattazione dei fondamenti dottrinari dell'Omeopatia, si confrontano le leggi dell'omeopatia con le leggi presenti in natura. Si accenna ai meccanismi d'azione delle diluizioni ultramolecolari, all'ormesi e alla memoria dell'acqua.

Capitolo 14: L'evoluzione del concetto di temperamento in Omeopatia

Capitolo 15: L'Omeopatia contemporanea e i contributi di Rajan Sankaran e Jan Scholten.

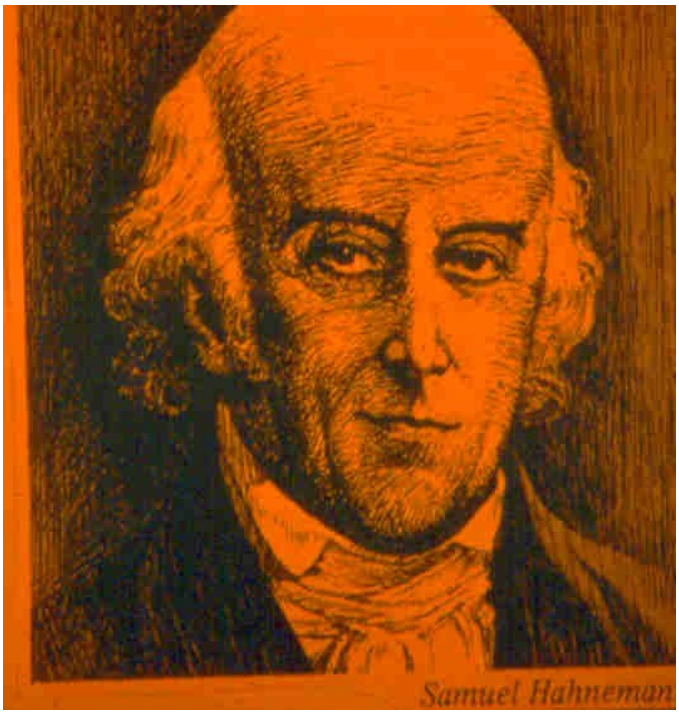
Bibliografia e **Glossario**

La Materia medica dei rimedi non è affrontata. Sono però dati gli strumenti e i riferimenti bibliografici per studiarla..

CAPITOLO 1
VITA DI SAMUEL HAHNEMANN E STORIA DELL'OMEOPATIA

1.1 Vita di Samuel Hahnemann

L'Omeopatia è stata sviluppata ed ha ricevuto i suoi fondamenti scientifici da Samuel Hahnemann.



Samuel Hahnemann nacque nel 1755 a Meissen in Sassonia. Era il figlio di un pittore di porcellane impiegato nella fabbrica della città.

A questo proposito riferisco un curioso aneddoto storico, relativo alla cittadina di Meissen, tratto dalla biografia di Hahnemann scritta da Hael:

"*I principi del tempo, famosi e non, cercavano di fare denaro con tutti i mezzi concepibili e non concepibili, per soddisfare la loro passione per il lusso, cercando di gareggiare per sontuosità e splendore con la Corte Francese…e gli alchimisti dovevano fabbricare l'oro con la loro magia. Johann Bottger ebbe un incarico di questo tipo dal Principe Elettore, Augusto il Forte, che per il tipo di vita che conduceva in Sassonia e in Polonia, era sempre e tristemente a corto di danaro. Dopo molti tentativi vani, invece dell'atteso e prezioso metallo, Bottger alla fine scoprì la porcellana. Il 6 luglio 1710, gli fu messo a disposizione il Castello Albrecht dall'Elettore con lo scopo di perfezionare la sua scoperta che trovò la materia prima nell'argilla dell'area circostante…*"

Fin da piccolo, Hahnemann dimostra grande attitudine per lo studio e nonostante le difficoltà economiche della famiglia d'origine, si reca a Lipsia, dove frequenta la prestigiosa facoltà di medicina di quella città. Deve fare sempre i conti con i suoi scarsi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

mezzi economici, per cui lavora come precettore presso alcune famiglie benestanti e traduce libri scientifici e saggi. Già conosce le lingue dei classici, il latino, il greco, l'ebraico, il caldeo e alcune lingue moderne. Lipsia è un'università prestigiosa, ma a Hahnemann gli insegnamenti sembrano insufficienti e quindi si sposta a Vienna, dove riesce a lavorare in un ospedale, annesso all'università, ed entra in contatto diretto con i pazienti, il che, sorprendentemente, all'epoca era molto inusuale per uno studente di medicina. Di nuovo le difficoltà economiche gli impongono di abbandonare Vienna e si trasferisce a Erlangen dove si laurea in medicina nella locale università. Dopo la laurea, comincia a praticare la professione medica ma ben presto si rende conto che la medicina di allora è inefficace se non addirittura dannosa. Entra in collisione con i medici più famosi del tempo, li attacca, ne critica il modo di curare e trattare i malati.

1.2 LA MEDICINA AI TEMPI DI HAHNEMANN

E' doveroso dare qualche indicazione di come fosse la medicina di quell'epoca.
Nel secolo precedente, cioè nel XVII secolo, erano state fatte importanti scoperte che avevano portato nuovi fermenti. La medicina fino ad allora era, a livello scientifico, ferma a posizioni medievali, che a loro volta si rifacevano a concezioni antiche, quali quelle di Ippocrate e di Galeno.
Harvey, un medico inglese, sovverte le ipotesi sul funzionamento della circolazione sanguigna, secondo cui si riteneva che il sangue fosse prodotto dal fegato, come effetto dell'elaborazione degli alimenti. Mediante indagini necroscopiche, osserva che la quantità di sangue che, dalla vena Cava va al cuore e da qui alle arterie, è superiore agli alimenti introdotti con l'alimentazione.

E' di quegli anni il famoso quadro di Rembrandt, che descrive una lezione di anatomia, in cui alcuni personaggi assistono alla dissezione di un cadavere. Grazie, infatti, all'osservazione anatomica diretta ed alla microscopia, vengono fatte alcune importanti scoperte.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"Lezione di Anatomia del dottor Tulp"- 1632- Rembrandt

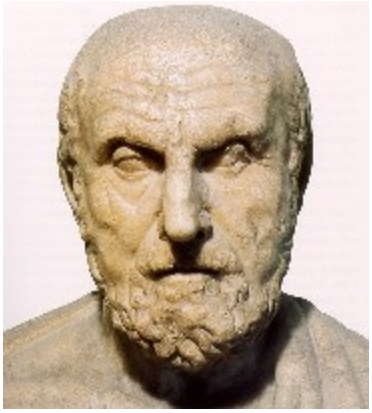
Tra i molti innovatori di quegli anni, c'è, ad esempio, Malpighi[1], che grazie al microscopio, descrive gli alveoli polmonari, i glomeruli renali e i globuli rossi. Sydenham[2], in Inghilterra introduce il concetto di "entità morbosa", come processo originato dalle medesime cause cui corrispondono alterazioni anatomiche e strutturali precise e che impone un conseguente trattamento terapeutico specifico. Inoltre Sydenham rivaluta il potere curativo dell'organismo, basandosi su personali osservazioni cliniche. Comprende che i sintomi non sono altro che reazioni ai veleni patologici presenti nell'organismo malato: il potere curativo naturale, opponendosi a tutto questo, determina la guarigione, in modo efficace nelle malattie acute e, in misura molto minore, nelle malattie croniche. Queste concezioni gli avvalsero l'appellativo di "Ippocrate inglese" ed è considerato il padre della medicina inglese.

[1] Marcello Malpighi (1628-1694) è stato un medico, anatomista e fisiologo italiano.

[2] Thoma Sydenham (1624-1689), classificò le malattie in croniche e acute, studiò le febbri, riconobbe il cosiddetto Ballo di S.Vito, noto come Corea di Sydenham.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Tuttavia, nonostante queste importanti acquisizioni, la pratica della medicina ed anche l'insegnamento della medicina nelle università, rimangono fermi su posizioni ormai sorpassate. In quei tempi prevalgono due modi di considerare la malattia e il malato.



Un modo è quello detto dell'Ippocratismo. Ippocrate (Grecia, V° secolo a.C.), considerato padre della Medicina e autore di molti libri, noti come Corpus Hippocraticum, introdusse concetti quali la diagnosi e la prognosi e sottolineò l'importanza di osservare il malato e i suoi sintomi. Introdusse la teoria degli umori, secondo cui la salute, la malattia ed anche il carattere delle persone deriva dall'equilibrio di quattro umori: la bile gialla del collerico, irascibile e permaloso; la bile nera del malinconico, pallido e triste; la flegma del flemmatico, pigro e lento e il sangue del sanguigno, goloso e rubicondo. Introduce anche il concetto della Vis medicatrix naturae, secondo il quale la natura ha la facoltà di guarire, da sola, l'organismo malato. Dopo secoli, questi insegnamenti si riducono al cosiddetto "ippocratismo" che, al tempo di Hahnemann, si configura come una visione naturalistica e autocratica della natura e questa visione finisce per escludere ogni intervento scientifico da parte del medico: la natura opera, giudica e guarisce. Alla fine, portato ai suoi estremi, l'ippocratismo si presenta come un'impotente attività osservatrice e come un adattamento passivo alle leggi di una natura dispotica e padrona.

L'altro modo di fare medicina è rappresentato dal Galenismo. Galeno (Asia minore, II secolo d. C.), sviluppa le idee di Ippocrate e ne è un eclettico sintetizzatore, approfondisce la concezione dei quattro umori e introduce il salasso. Il galenismo dell'epoca di Hahnemann è caratterizzato da un interventismo accanito, spesso disgiunto da un'attenta osservazione e interpretazione dei dati

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

raccolti. Quindi per rimuovere gli eccessi di umori, si somministrano purghe, emetici, oltre ai citati salassi e s'impongono estenuanti digiuni.
Inoltre le cosiddette "prescrizioni"di farmaci non avevano alcuna base scientifica e nessuna nozione di farmacologia che li giustificasse.

Al tempo di Hahnemann una prescrizione doveva essere costituita da quattro tipi di componenti.

1) La Base: la sostanza principale ed efficace.
2) L'Adiuvante: la sostanza di supporto.
3) Il Costituente: il veicolo che dà consistenza (liquida o solida) al tutto.
4) Il Correttore: la sostanza aggiunta per correggere l'odore, il gusto, il colore, ecc.

In più di un'occasione, nelle lettere e nei saggi, Hahnemann fa notare come sia sciocco operare in questo modo. Non si può imporre a un organismo debilitato, che deve recuperare le forze, digiuni estremi e fare prescrizioni così complesse e basate sull'empiria.
Erano prescrizioni suggerite da questo o da quell'altro "eminente medico", senza alcun fondamento scientifico. Inoltre il farmaco, così costruito, produceva nell'organismo, risposte determinate non solo dalla sostanza principale, ma anche dalle altre sostanze presenti nel preparato.
E' opportuno fare una riflessione di come la medicina moderna "allopatica" o "convenzionale", si trovi bloccata in una situazione analoga. Per soddisfare il mercato delle multinazionali farmaceutiche, il paziente, che è visto come una serie di apparati tra loro scollegati, è curato secondo protocolli di cura e spesso con molte medicine insieme, ognuna delle quali ha un lungo elenco di effetti collaterali. Ma non importa, se compare un sintomo iatrogeno, esiste un altro farmaco che lo "curerà". Anche l'accanimento terapeutico del galenismo d'allora ricorda i tempi nostri, che non vedono più salassi o purghe drastiche, ma in cui si somministrano cicli di cortisone e antibiotici nei bambini più piccoli senza pensare alle conseguenze, cioè ai danni che una terapia del genere può procurare.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.3 L'ESPERIMENTO CON LA CORTECCIA DI CHINA

Tornando a Hahnemann, nel 1784, egli, nonostante riscuota già un certo successo professionale, abbandona completamente la pratica della medicina. Rimarrà lontano dalla professione per diciotto anni e si dedicherà ad approfondire i suoi studi di botanica e di chimica e, per sostentarsi economicamente, tradurrà in tedesco saggi e libri scientifici e di medicina.

La sua è una traduzione critica e molte sono le note in cui espone il suo personale punto di vista, oppure corregge o critica le tesi esposte nel testo da tradurre.

Nel 1790 traduce la Materia Medica dell'inglese Cullen. I testi di materia medica dell'epoca contenevano dissertazioni sulle proprietà terapeutiche delle varie sostanze medicinali. Nel capitolo dedicato alla corteccia di Cinchona (la china), l'autore afferma che questa sia un rimedio specifico per la febbre, perché, grazie ai suoi principi amari e astringenti, ha un'azione tonica sullo stomaco. Hahnemann, in una nota, afferma che ci sono sostanze più amare e astringenti di China e nessuna di queste agisce contro la febbre per cui la farmacodinamica della sostanza deve essere differente. In un'altra nota riferisce di un esperimento, fatto su se stesso, prendendo a più riprese piccole dosi di china e producendo i sintomi caratteristici della febbre intermittente[3], la stessa febbre curata da China. Poco tempo dopo, Hahnemann ripeté di nuovo l'esperimento su di sé e su alcuni collaboratori ed anche questa volta si produssero gli stessi sintomi. Si trattava di un fenomeno davvero strano: un rimedio noto per essere efficace in una certa malattia, se era somministrato in una persona sana, produceva proprio i sintomi di quella malattia. Riflettendo e studiando i testi antichi, di cui padroneggiava le lingue, si rende conto anche che già Ippocrate aveva ipotizzato la possibilità di curare con i simili. Ippocrate aveva notato che c'erano due modi di guarire e la natura ci suggeriva tutto questo: uno era basato sulla legge dei contrari, cioè i sintomi si curano contrastandoli con un farmaco di azione opposta, l'altro era basato sulla legge dei simili, curando con ciò che nell'uomo sano procura i sintomi della malattia in questione.

[3] La febbre intermittente è caratterizzata da momenti di rialzo febbrile seguiti da periodi di apiressia, cioè di assenza di febbre, con un preciso andamento periodico. La febbre intermittente è la febbre che si osserva nella malaria.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.4 INFLUENZE FILOSOFICHE SUL PENSIERO DI HAHNEMANN

E' giusto dare qualche indicazione sulle idee filosofiche che, ai tempi di Hahnemann influenzarono la medicina e, di conseguenza, lo stesso Hahnemann. Alla fine del XVII secolo, avevano preso piede le opinioni di Ernst Georg Stahl, che riteneva che l'anima avesse una posizione prevalente nei confronti del corpo, cioè l'anima dominava e dava forza al corpo in tutte le sue parti e funzioni e sosteneva l'organismo. Secondo questo pensatore, la malattia era qualcosa che ostacola la normale tensione dell'anima e i sintomi della malattia rappresentano gli sforzi dell'organismo, stimolato dall'anima, a recuperare l'equilibrio della salute. Quindi ogni sintomo trae origine dall'anima e, solo sotto l'influenza dell'anima il corpo, che di per sé sarebbe morto e inanimato, può diventare un essere vivente.

Altre correnti di pensiero influenzarono Hahnemann. Una è quella del "vitalismo" che nasce nella scuola medica di Montpellier in Francia e vede tra i suoi rappresentanti i francesi Bordeu, Barthez e Pinel e il tedesco Reil. Il vitalismo afferma che il fondamento di tutti i processi dell'organismo è costituito dalla "forza vitale", come la definisce Barthez. La natura della forza vitale è ignota e incommensurabile, ha sede nel cervello e nel plesso solare e, attraverso i nervi, trasmette agli organi la funzione corrispondente alle loro strutture. Non corrisponde alla mente pensante e possiede movimento e sensibilità; ha la capacità di conservare la forma in tutte le parti corporee e di restaurare la normalità in presenza di un'alterazione delle sue parti. Secondo il tedesco Reil la forza vitale non è una singola forza fondamentale, ma la risultanza di forze fisiche di natura materiale che, combinandosi danno luogo ai fenomeni vitali. La malattia non è soltanto la deviazione dalla normale composizione e forma della materia, ma, al tempo stesso, anche la tendenza a eliminare questa deviazione. La terapia deve essere concepita per conservare le forze necessarie all'organismo per realizzare la guarigione. L'opera principale di Reil, "Dissertazione sulla forza vitale" è del 1796.

In Germania, il vitalismo era diventato un'idea predominante grazie a Hufeland, medico influente e direttore di un'importante rivista scientifica. Egli, tra l'altro scrive "Idee sulla patogenesi e l'influenza della forza vitale sull'origine e la forma della malattia".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Altre influenze sul pensiero di Hahnemann provengono probabilmente dalla filosofia naturale dal tedesco Schelling (1775-1854) autore del "Progetto di Filosofia naturale" del 1799. Secondo Schelling, la natura deve considerarsi come un qualcosa che contiene il tutto, tenuto insieme da un collegamento mentale. La natura non è un semplice meccanismo soggetto a leggi esterne, ma ha una vita retta interiormente da una profonda unità, come un organismo vivente. Definisce "anima del mondo" la forza unitaria che muove la natura.

Gli storici che hanno studiato la vita di Hahnemann hanno riconosciuto anche molte contiguità di pensiero del medico tedesco con i filosofi della "Scuola scozzese" il cui capostipite è stato Thomas Reid (1710-1796) e di cui l'esponente più noto è David Hume[4]. Reid, ponendosi in contrasto con alcuni filosofi del suo tempo, elaborò una teoria della conoscenza che si basa sul senso comune. Ecco cosa scrive, alla fine del 1700, sul metodo della filosofia: "*Gli uomini saggi convengono, o devono convenire, che non vi è se non una via per conoscere le opere della natura: la via dell'osservazione e dell'esperimento…*" E ancora: "*Se vogliamo conoscere le opere di Dio, dobbiamo osservarle con attenzione e umiltà, senza pretendere di aggiungere alcunché di nostro a quello che ci mostra l'osservazione. Una giusta interpretazione della natura è l'unica filosofia sana e ortodossa: qualsiasi cosa vi aggiungiamo di nostro è apocrifa e priva di autorità.*" Hume perfeziona e approfondisce lo studio scientifico dell'uomo. Per progredire nelle scienze è necessario conoscere l'uomo. L'unica fonte della conoscenza è l'esperienza che attraverso le sensazioni, corrispondenti alla percezione diretta dei fenomeni, porta alle idee. Quindi la fonte della conoscenza è data dai sensi dell'uomo affiancata dall'intelletto.

Il metodo logico, impiegato per risalire, da dati esperienziali singoli, a idee più complesse è quello induttivo, introdotto da Francis Bacon[5], che ha dato avvio al pensiero scientifico moderno, introducendo un modo nuovo di studiare la natura e i suoi fenomeni.

[4] David Hume (1711-1776), scozzese, autore della "Ricerca sull'intelletto umano"
[5] Francis Bacon (1651-1726), il cui nome è stato italianizzato in Francesco Bacone.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Bacon fu autore del "Novum Organon", in cui spiega come arrivare alla conoscenza certa dei fenomeni naturali e teorizza il sistema induttivo.
E' anche probabile che Hahnemann, attento lettore della letteratura medica del tempo, fosse a conoscenza dei lavori e delle teorie di Edward Jenner che, negli ultimi anni del 700, gettò le basi della vaccinazione. Jenner affermava che inducendo una malattia di forza minore ma simile alla malattia naturale, mediante l'inoculazione del vaiolo vaccino, cioè isolato nelle mucche, era possibile ottenere uno stato di protezione dal virus del vaiolo che invece colpiva l'uomo.

Anche se Hahnemann non ha mai voluto ammettere di esserne stato un erede, sono fuor di dubbio molte analogie di pensiero tra il fondatore dell'omeopatia e Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim detto Paracelso, medico, astrologo e alchimista svizzero (1493-1541). Il soprannome Paracelso, che significa "alla pari di Celso"[6] se l'era dato da solo e infatti non aveva un carattere facile, anzi era piuttosto superbo e orgoglioso, tanto che dal suo nome Bombastus è derivato in inglese l'aggettivo *bombastic*, che indica una persona piena di sé ed arrogante.

Secondo Paracelso, i migliori insegnamenti per un medico non provenivano dai veneratissimi medici del passato come Ippocrate, Galeno o Avicenna, ma dovevano derivare dall'esperienza e da uno studio approfondito della natura, in cui, era convinto che ci fosse la cura per ogni tipo di malattia.. Respinge l'ipotesi dei quattro umori e ipotizza che tutti i corpi, organici e inorganici, uomo compreso, siano costituiti da tre elementi basilari: il sale, lo zolfo e il mercurio. Se queste sostanze sono in equilibrio e

[6] Aulo Cornelio Celso, romano, naturalista e esperto in arti mediche vissuto nella prima metà del 1° secolo d.C.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

formano una perfetta unità avremo lo stato di salute, se invece queste sostanze si separano e quindi diventano riconoscibili avremo la malattia. Inoltre accetta che l'unica terapia possibile sia quella attuata con i simili e respinge l'ipotesi di cura mediante i contrari. Introduce nella farmacopea, e ne raccomanda l'impiego, sostanze minerali per la cura delle malattie, diversamente da quanto si era fatto fino ad allora, limitandosi all'uso di piante ed estratti vegetali. Ma c'è un altro aspetto di stringente analogia con il pensiero di Hahnemann che possiamo condensare nel famoso aforisma "è la dose che fa il veleno": anche le sostanze velenose sono curative se solo ne riduciamo la quantità e quindi la dose. Era infatti un alchimista e a lui si deve il perfezionamento della spagiria, procedimento alchemico che mira a estrarre, con operazioni di "divisione" e di "ricongiungimento", i principi attivi di una pianta o di un minerale, cioè la cosiddetta "quintessenza". Entrambi chimici o alchimisti, Paracelso e Hahnemann individuano modi, tra loro assai simili, per estrarre le forze terapeutiche delle sostanze medicinali, annullandone la tossicità. Riporto un altro aforisma del medico svizzero, come conclusione di queste brevi note sul suo pensiero: "Vi è nell'uomo un duplice potere attivo: l'uno che agisce invisibilmente, o potere vitale, e l'altro che agisce visibilmente o forza meccanica. Il corpo visibile ha le sue forze naturali, e il corpo invisibile ha le sue forze naturali egualmente; i rimedi di tutte le malattie o lesioni che possono colpire la forma visibile sono contenuti nel corpo invisibile."

1.4 NASCE L'OMEOPATIA

Hahnemann, dopo alcuni anni dedicati alla sperimentazione di nuove sostanze sull'uomo sano, fatta per conoscerne le esatte proprietà terapeutiche, nel 1796 scrive e pubblica, su una rivista scientifica, il "Saggio su un nuovo principio per identificare le proprietà terapeutiche delle medicine". Questo saggio sancisce la nascita dell'omeopatia. In questo saggio si afferma che l'unico modo per conoscere l'azione dei farmaci è quella di sperimentarli in uomini e donne sane. La sperimentazione sugli animali non è attendibile, dato che molte sostanze, nocive per l'uomo, sono innocue per

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

gli animali. Inoltre afferma che l'unico modo di curare è quello che rispetta la legge di similitudine. Chiaramente, per poter curare secondo la legge dei simili bisogna che il medico conosca a fondo gli effetti di ogni medicina, per poterle usare nella cura, e quindi le materie mediche dovranno essere riscritte.

Gli anni successivi sono dedicati ai suoi studi e vedono Hahnemann viaggiare in lungo e in largo per la Germania in cerca di un ambiente poco ostile alle sue nuove idee che diffonde senza risparmiare, in modo diretto, ai colleghi medici e ai farmacisti, critiche e accuse.
Dopo alcuni saggi, tra cui "La Medicina dell'Esperienza" del 1806, in cui dà concrete anticipazioni sul suo nuovo sistema terapeutico, nel 1810 dà alle stampe "L'Organon della medicina razionale". A questa prima edizione ne seguiranno altre cinque, di cui, l'ultima è stata pubblicata postuma nel 1921, molti anni dopo la sua morte. Le altre edizioni sono le seguenti:
2° edizione (1819) in cui il titolo cambia e diventa "Organon der Heilkunst", cioè Organon dell'arte del guarire. 315 paragrafi.
3° edizione (1824), che mantiene lo stesso titolo.
4° edizione (1829), in cui si fa cenno alla teoria dei Miasmi, espressa per esteso ne "Le Malattie Croniche", la cui prima edizione è dell'anno precedente (1828)
5°edizione (1833), in cui s'introducono i concetti di forza vitale e si parla della dinamizzazione dei rimedi.
6° edizione (1842), dal titolo "Organon della Medicina". Basata sulla 5° ma con molti paragrafi riscritti e note aggiunte. Alla forza vitale si sostituisce il principio vitale, s'introducono le potenze LM, ci sono cambiamenti nella preparazione dei rimedi, nella loro somministrazione e nella ripetizione delle dosi.
L'altro libro fondamentale dell'opera di Hahnemann è costituito da "Le Malattie Croniche" che vede la pubblicazione nel 1838. Del contenuto delle sue due opere principali parleremo in un capitolo separato.
La pubblicazione dell' "Organon" aumenta la fama di Hahnemann che ora è ricercato anche come medico, nonostante le forti ostilità del mondo accademico. Per alcuni anni si trasferisce a Lipsia e qui insegna alla facoltà di medicina della locale università. Sono

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

però anche tempi di persecuzione. I farmacisti si oppongono alla sua determinazione a preparare da solo i suoi rimedi e a somministrarli egli stesso ai suoi pazienti. Subirà un processo in cui sarà condannato. Lascia Lipsia nel 1820 e si rifugia a Koethen, un paesino del principato di Anhalt, non troppo distante da Lipsia, dove il principe locale gli dà l'autorizzazione a preparare i rimedi e a somministrarli direttamente ai suoi pazienti. Qui rimarrà circondato dai familiari e dagli allievi, continuando a studiare e a scrivere saggi e articoli e a esercitare la professione, fino al 1835. In quell'anno il vecchio maestro sposa mademoiselle Melanie D'Hervilly, una parigina trentacinquenne che si era recata a Koethen per farsi curare dal famoso medico. Lo stesso anno, si trasferisce con lei a Parigi dove rimane fino alla morte, sopraggiunta nel 1843. Hahnemann, che era rimasto vedovo della prima moglie nel 1835, aveva condotto fino a questo momento una vita tranquilla e grigia di studioso. Con il suo trasferimento a Parigi, dove è accolto con grande entusiasmo dalle istituzioni mediche francesi, si lascia definitivamente alle spalle i dissidi e le lotte con i colleghi tedeschi e inizia una nuova vita. La nuova vita, grazie alla crescita vertiginosa della sua fama e della professione, è sfarzosa e scandita da feste e ricevimenti. Muore l'11 luglio 1843 ed è sepolto, in un primo momento nel cimitero di Montmartre. Anni dopo, nel 1898, la salma è trasferita nel più prestigioso cimitero di Pére Lachaise, dove riposa vicino alle tombe di Rossini, Moliere e Racine.

Tomba di Hahnemann a Parigi (Cimitero di Père Lachaise)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

A conclusione di queste note sulla vita di Hahnemann, per meglio comprenderne la natura e la costituzione morale, cito una frase, tratta dall'autobiografia che lo stesso Hahnemann scrisse quando aveva quarantacinque anni. Dice, parlando del padre: "*Le sue idee sui principi fondamentali dell'universo, sulla dignità dell'uomo e sul suo nobile destino erano assolutamente coerenti con il suo modo di agire. E questo fu il fondamento della mia educazione morale*".

1.5 L'ODISSEA DELLA SESTA EDIZIONE DELL'ORGANON

Al momento della morte di Hahnemann, tutti i suoi scritti non ancora pubblicati, la sua corrispondenza, le cartelle cliniche dei suoi pazienti, passano in mano della vedova. Tra questi scritti c'è anche la sesta edizione dell'Organon. La quinta edizione era stata pubblicata nel 1833 e da tempo gli omeopati attendevano la pubblicazione di una nuova edizione. Con la morte di Hahnemann, molti sono i personaggi che, per conto dell'omeopatia, soprattutto inglese e statunitense, cercano di avviare trattative con la vedova per entrare in possesso degli scritti. Le trattative sono molte ed economicamente molto vantaggiose per la vedova, che però non cede. Dopo la sua morte, gli scritti passano alla figlia e quindi al marito di lei. Solo nel 1920, dopo trentacinque anni di negoziati estenuanti, gli scritti del maestro e la famosa sesta edizione saranno acquistati da una "cordata", come si direbbe oggi, di eminenti omeopati americani, forti di una sottoscrizione a molti zeri. L'anno successivo, finalmente la sesta edizione dell'Organon sarà pubblicata. Perché è così importante questa edizione? Prima di tutto è stata molto discussa e ne è stata messa in dubbio persino l'autenticità, ma dopo anni di perizie calligrafe, si è potuto verificare che tutte le annotazioni al manoscritto erano state apposte dallo stesso Hahnemann. E' stata molto discussa anche perché contiene molte innovazioni e quindi, molte delle idee presentate nelle edizioni precedenti, sono radicalmente cambiate. I cambiamenti riguardano soprattutto la preparazione dei rimedi, l'introduzione della scala cinquantamillesimale e la ripetizione delle dosi. Cose, per un omeopata, di non poco conto e quindi è comprensibile come si sia acceso, dopo la pubblicazione della sesta edizione dell'Organon, un grande dibattito e molte polemiche. Inoltre, molti grandi omeopati del

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

passato non ne erano a conoscenza. Tra questi c'è James Tyler Kent (1849-1916), morto molti anni prima della sua pubblicazione. Tuttora, molti omeopati contemporanei, che si professano "kentiani" convinti, non accettano la sesta edizione dell'Organon e fondano le loro convinzioni solo sulla quinta edizione.

1.6 DIFFUSIONE DELL'OMEOPATIA NEL MONDO

Si stima che nel mondo ci siano 100.000 medici omeopati e che siano più di cinquecento milioni le persone che sono curate con l'omeopatia.

Italia

La diffusione dell'omeopatia in Italia avvenne al seguito delle truppe austriache chiamate, nel 1821, dal Re Ferdinando I per sedare le sommosse avvenute nel Regno di Napoli. L'Omeopatia era diffusa fra i medici militari dell'armata austriaca che all'epoca presidiavano il Nord Italia. L'omeopatia era praticata ufficialmente dato che il dottor Marenzeller, medico in capo alle armate austriache, era un Omeopata e che Carlo Filippo, Principe di Schwarzenberg, Feld-Maresciallo austriaco, era stato un paziente di Hahnemann. Tra i medici militari tedeschi, fu il Dott. Necker di Melnik quello che più contribuì alla diffusione dell'Omeopatia in Italia; egli aprì a Napoli un dispensario e attorno a lui si coagularono quei discepoli che poi saranno i principali artefici della storia dell'Omeopatia di Napoli, cioè i dottori Cosmo de Horantiis, Francesco Romani e Giuseppe Mauro. Agli esordi (1822-1830) lo sviluppo dell'Omeopatia in Italia fu decisamente difficile, malgrado fosse apertamente sostenuta dai Borboni. Infatti, essendo un sistema terapeutico diffuso tra gli austriaci, fu boicottato a causa dell'odio contro l'invasore e tutto ciò che fosse "asburgico". Un evento eccezionale che fece ricredere molti medici italiani ostili all'omeopatia fu la guarigione del maresciallo Radetzky**,** che, affetto da un tumore all'occhio destro, dopo aver consultato i migliori medici di Pavia e di Milano, fu guarito in sei settimane da un medico omeopata, il dottor Hartung. La massima diffusione è dal 1830 al 1860, periodo in cui operano almeno cinquecento medici omeopati, presenti soprattutto in Campania, Sicilia, Lazio e Umbria.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La medicina omeopatica si diffuse anche nello Stato Pontificio. Nel 1841 papa Gregorio XVI riconobbe ai medici omeopati il diritto di distribuire gratuitamente i rimedi omeopatici. Lo stesso papa dispose che gli ecclesiastici, in casi urgenti, potessero dispensare farmaci omeopatici anche in assenza di un medico. Leone XIII, guarito dal medico omeopata Talianini, lo chiamerà sempre a consulto in caso di malattia, Pio XII nominò archiatra pontificio il dott. Galeazzi-Lisi. Nel regno sabaudo, fu fatta la prima legislazione sull'omeopatia nel 1843, che regolò la produzione e la vendita dei rimedi omeopatici. Queste leggi, promulgate da Carlo Alberto rimasero in vigore per novanta anni, quando nel 1933 furono abolite dal fascismo, che non riconobbe un sapere medico diverso da quello insegnato nelle università.

Nel dopoguerra nascono varie scuole di omeopatia classica hahnemanniana. In attesa di una legge dello stato che regoli la formazione del medico omeopata e l'esercizio della medicina omeopatica, vigono leggi regionali. La Toscana è stata all'avanguardia ed ha promulgato la Legge Regionale 9 del 19/2/2007, "Modalità di Esercizio delle Medicine Complementari da parte dei Medici e odontoiatri, dei medici veterinari e dei farmacisti" pubblicata nel Bollettino Ufficiale della Regione Toscana del 22/2/2007.

Inghilterra

In Inghilterra l'omeopatia fu introdotta da Frederick Quin, medico che era stato allievo di Hahnemann nel suo periodo parigino. Quin è ricordato per aver fondato il Royal Homeopathic Hospital di Londra. Durante un'epidemia di colera che colpì Londra e l'Inghilterra nel 1850, fu documentato, con un'indagine parlamentare, che le cure praticate nel suo ospedale avevano ottenuto risultati molto migliori degli ospedali "allopatici" londinesi. Da allora la medicina omeopatica è stata riconosciuta come medicina a tutti gli effetti. Quin fu anche medico della famiglia reale, che ancora oggi si affida alla medicina omeopatica. Intorno al 1870, in Inghilterra c'erano molti ospedali omeopatici a Liverpool, Birmingham, Bristol, Glasgow. Nel 1946, il National Health Service Act ha incluso i medici omeopati e nel 1950 il "Faculty of Homeopathic Act" ha incorporato la facoltà di Omeopatia, presso il Royal Homeopathic Hospital di Londra,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

autorizzandolo alla formazione di medici omeopati e al rilascio di diplomi. Adesso ci sono cinque ospedali omeopatici che insieme con ambulatori diffusi nel territorio garantiscono terapie omeopatiche gratuite perché inserite nel Servizio Sanitario Nazionale.

L'Ospedale omeopatico di Londra

India

L'omeopatia fu introdotta in India dal dottor Martin Honigberger, che dapprima si stabilì nel Punjab, nel 1829. in India ci sono moltissimi omeopati, quasi duecento facoltà universitarie e più di trecento ospedali. L'India spesso rappresenta un campo di sperimentazione dell'omeopatia in patologie gravi, perché l'omeopatia rappresenta, in molte aree, l'unica terapia possibile. Quindi sono stati documentati molti risultati riguardo al cancro e l'AIDS.

USA

Il primo omeopata americano è stato il dottor Gram che la introdusse nel 1825. Presto si diffuse in tutta la nazione anche grazie all'impegno di Constantine Hering, un medico

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

tedesco emigrato negli USA nel 1833, soprannominato il "padre dell'omeopatia americana".

L'Omeopatia raggiunse il massimo della diffusione e della popolarità, in Europa e negli Stati Uniti, fra gli anni 1865-1885. Gli ultimi "college" privati dove s'insegnava l'omeopatia furono chiusi intorno agli anni trenta del secolo. Il declino della diffusione dell'omeopatia deriva dall'avanzamento della medicina convenzionale e allopatica, spinta sicuramente dalle consorterie delle multinazionali farmaceutiche e dal crescente scetticismo da parte degli organismi scientifici ufficiali, in assenza di adeguate "evidenze" dell'omeopatia.
Negli anni delle origini dell'omeopatia, ottenne grandi consensi, perché la medicina dell'epoca i medici convenzionali ricorrevano a salassi e veleni, come l'arsenico o il mercurio per ogni tipo di disturbo. Con l'avvento della "teoria batterica" alla fine dell'ottocento, la medicina allopatica recuperò molte posizioni e la medicina omeopatica apparve antiquata e "poco scientifica". Oggi, con il crescente diffondersi delle malattie croniche e con la medicalizzazione estrema dei pazienti per mezzo di protocolli di cura esasperati, molti sono coloro che trovano conforto nel sapere che esiste, nell'Omeopatia, un'alternativa di cura non tossica, rispettosa della loro vita ed efficace.
L'Omeopatia contemporanea, a parte qualche eccezione, si è anche molto diffusa in aree del mondo meno industrializzate e avanzate. Molti paesi, dove i bilanci statali non permettono l'importazione dei costosi farmaci convenzionali, hanno promosso il ricorso a terapie alternative. C'è l'esempio di Cuba, che anni di embargo hanno costretto a rivalutare la medicina tradizionale pre-colombiana e l'omeopatia. In Africa, flagellata da malattie inesorabili come la tubercolosi, la malaria e l'AIDS, si cercano strategie alternative di cura e molti sono gli ospedali, magari di dimensioni rurali, diffusi nelle regioni più povere di questo continente. In Brasile l'omeopatia ha trovato collocazione nell'insegnamento universitario ed è spesso presente nei progetti di recupero delle popolazioni che vivono nelle favelas. In Sudamerica, comunque, come d'altra parte in India, molte sono le personalità di spicco di questa disciplina che sono state e sono ancora capaci di dare nuovi stimoli a questa disciplina medica.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Un elemento che potrebbe spiegare la diffusione dell'omeopatia in queste aree è sicuramente il fattore economico, la sostenibilità di questa cura. Leggendo il capitolo dedicato alla preparazione dei rimedi omeopatici avremo modo di farlo comprendere meglio. Comunque, da una goccia di tintura madre, ottenuta da una pianta o da un minerale o da una sostanza animale, è possibile curare, grazie al sistema delle diluizioni così estreme, moltissime persone malate. L'omeopatia è quindi anche la terapia più eco-sostenibile tra tutte le terapie conosciute.
Un altro elemento è dato dal sospetto, fondato, che chi vive in queste aree meno industrializzate dia ancora grande spazio alla spiritualità, alla concezione dell'essere vivente visto non come un semplice assemblaggio di organi e di pezzi scollegati. Di conseguenza è più facile, in un terreno simile, che il seme del pensiero omeopatico possa trovare un humus accogliente e possa germogliare.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Introduzione all'Omeopatia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

IRIDOLOGIA OLISTICA

Docente: Tatiana Muccioli

LEZIONE 1

Programma completo del corso

PARTE PRIMA – La teoria

Lezione 1: Introduzione all'iridologia olistica
Lezione 2: La visione dell'uomo nelle medicine antiche
Lezione 3: Le mappe iridologiche e gli strumenti utilizzati per l'analisi iridale
Lezione 4: Le costituzioni in iridologia
Lezione 5: Le sottotipologie costituzionali
Lezione 6: Come si interpretano i segni e le colorazioni nell'iride

PARTE SECONDA- La pratica

Lezione 7: Le tecniche di depurazione per ogni biotipo costituzionale
Lezione 8: Le patologie più comuni e le distonie
Lezione 9: Come si fa un'analisi iridale olistica nella pratica
Lezione 10: Lo sviluppo progressivo dei segni nell'iride
Lezione 11: Prodotti, pratiche salutistiche e tecniche.
Rimedi naturopatici consigliati per ogni costituzione
Lezione 12: Glossario

VIDEO 1 (29' 43"): Uomo e Cosmo - Iride, Olos e MTC - Occhio come specchio dell'anima - L'iridologia e il trauma - Iride e FH Hamer - Focus sul conflitto biologico - Un valido strumento di analisi

VIDEO 2 (12' 12"): Gli strumenti per l'analisi dell'iride - I movimenti pupillari - Le fibre e la struttura iridea - Le mappe e l'analisi radiale - Come si svolge l'analisi - La pupilla e le sue dimensioni - La pupilla e l'hippus

VIDEO 3 (14' 05"): L'Anatomia dell'occhio - I segni e le colorazioni - Macchie e pigmenti – Eterocromie - Densità della trama - Lacune e cripte - Anelli e raggi - I biotipi costituzionali

VIDEO 4 (21' 20"): Esame e studio di alcuni casi nella pratica

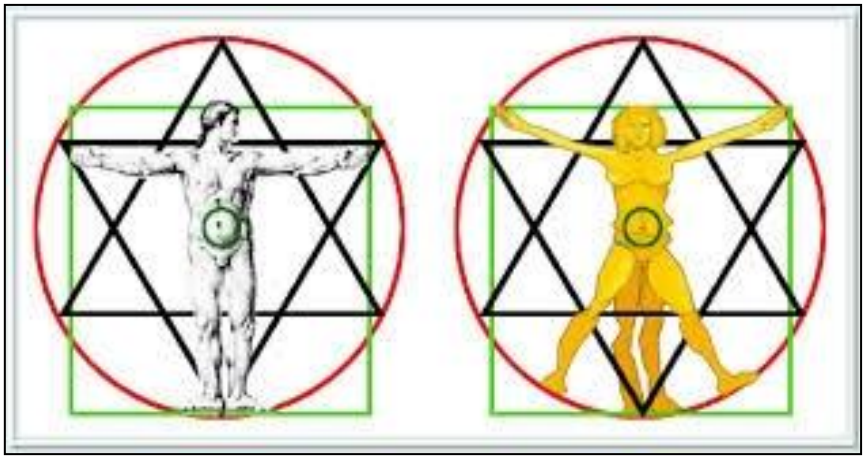
VIDEO 5 (19' 06"): Esame e studio di alcuni casi nella pratica

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico valido nella formazione di **OPERA***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

PARTE PRIMA

INTRODUZIONE ALL'IRIDOLOGIA OLISTICA.

L'iridologia olistica è un sistema in cui l'uomo viene visto nella sua totalità. ***Olismo,*** infatti vuol dire tutto, intero; l'essere umano è formato da un corpo fisico, da un'anima e da una mente, queste parti sono collegate continuamente tra loro e comunicano attraverso un sistema di interconnessioni. Il nostro cervello ci permette, attraverso la sua rete neuronale, di mettere in atto tutti quei processi che sono indispensabili per la vita. L'Uomo entra in relazione con il ***Macrocosmo***, perciò si trova a far parte di tutta una serie di meccanismi universali. A sua volta, egli contiene dentro di sé un suo ***Microcosmo***, in cui si svolgono i processi atti allo svolgimento di funzioni della fisiologia, della manifestazione delle emozioni, del mantenimento della vitalità. In altre parole, ***Uomo e Cosmo si trovano in relazione attraverso rapporti psicosomatici e somatopsichici***, che determinano la crescita, lo sviluppo, l'interazione degli esseri umani con il proprio interno e l'ambiente esterno.



Uomo e Cosmo

Questi ***presupposti del vivere***, relativi al benessere dell'Uomo e del Cosmo, sono ben evidenti, se rapportiamo il tutto alla visione della ***Medicina Antica***, detta tradizionale, che cerca soluzioni più vicine alla dimensione della natura, con i suoi cicli, i suoi ritmi, le sue stagioni. Più di ***5000*** anni fa, l'individuo viveva nel rispetto di tali canoni, possedeva una sua mente intuitiva, un istinto molto sviluppato, che gli permetteva di vivere, anche se spesso con poche risorse, in una maniera più tranquilla. L'uomo antico, si curava con cose provenienti dalla natura, si cibava di alimenti freschi, era attento ai propri bisogni. In altre parole era più concentrato sulla propria spiritualità ed interiorità. Al contrario, l'uomo di oggi, sembra avere dimenticato queste cose basilari per la sua sopravvivenza, dato che non è più in grado di riconoscere quando ha bisogno di mangiare o di dormire.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

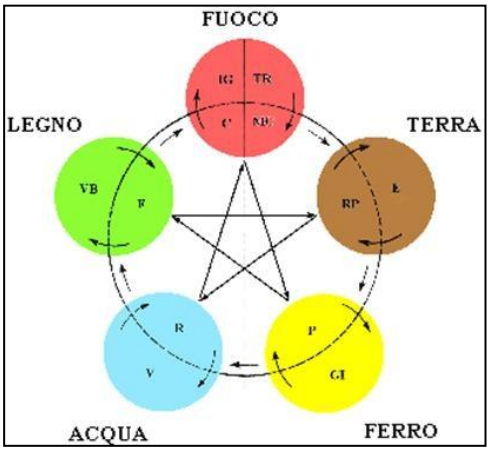
Siamo tutti preda di bisogni futili e materiali, compriamo e consumiamo più del necessario, non abbiamo più rispetto per l'ambiente; invece di riposare, facciamo palestra la sera tardi, oppure di notte si va a festeggiare nei locali, o si mangia a tutte le ore e soprattutto, introduciamo dentro di noi cibi poco salutari, confezionati, non freschi, ma che si cuociono in pochi minuti nel microonde. Tutto questo, ha modificato nel tempo la visione delle cose, le persone sono sempre più distanti dai loro reali bisogni primari, non si ascoltano più nel loro interno, ma sono completamente proiettate verso l'esterno, o meglio, amano l'esteriorità.

Ma allora… Come si colloca l'iridologia olistica in questo contesto?

Innanzi tutto è una pratica antichissima, già in uso nella civiltà egizia, poi, presso popoli orientali. È un sistema di diagnosi molto efficace, immediato e semplice, con il quale il medico cinese o quello ayurvedico, potevano rendersi conto del reale stato di salute delle persone. Un bravo iridologo olistico era quello in grado di capire l'individuo e le sue distonie, i suoi squilibri, attraverso l'esame di pochi segni. Spesso questi terapeuti del passato, erano anche in grado di inquadrare la persona, semplicemente analizzando i segni del volto, il suo colorito, la postura, i gesti e il modo di parlare, la pianta del piede, con le sue rughe, screpolature, il colore, l'analisi della mano, testando i punti in cui faceva male, insomma, conoscevano un sistema olistico, in cui l'iridologia rappresentava la diagnosi principale, affiancata da tutto il resto.

Nell'iride possiamo trovare ***OLOS, il tutto***. Se pensiamo alla **MTC (Medicina Tradizionale Cinese)** c'erano delle basi ben precise, si parlava dell'analisi attraverso gli elementi: legno, fuoco, terra, metallo, acqua. La ***stella dei 5 elementi*** (vedi figura) individua la completezza delle condizioni dell'essere umano. Nessun elemento ha una funzione a se stante. Ad esempio, l'elemento legno non può vivere senza l'elemento fuoco, il quale non vive senza la terra, che non può vivere senza il metallo, il quale non vive senza l'acqua, che non vive senza il legno, e il cerchio si chiude. Il fegato per poter vivere ha bisogno della vescica, ha bisogno del cuore, del tenue, dello stomaco, della milza, del polmone e del rene. Tutti hanno bisogno di tutto e tutti controllano tutto.

<u>Tutti controllano tutto e tutti sono controllati. OLOS.</u>



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

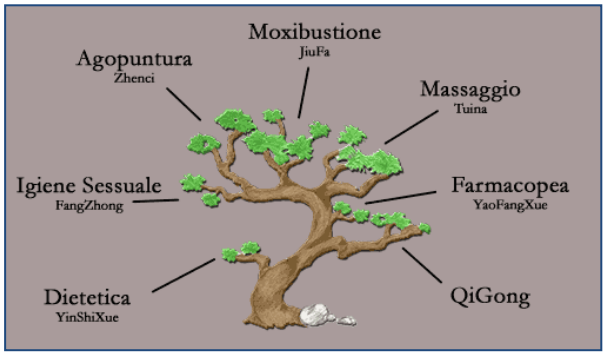
In ***Iridologia Olistica*** non si parla di organi, se ne parliamo è solo per capire dei concetti fondamentali su delle funzioni del corpo. Si considera l'occhio come se fosse una cellula, quindi un organismo completo. ***L'occhio ci permette di cogliere l'essere umano nella sua totalità.***

Se una persona ha gli occhi che splendono e sono fioriti, noi pensiamo che sia in salute, perché è questo quello che un occhio luminoso e sano trasmette. Un occhio che brilla è benessere, la persona e la sua anima vivono in quell'istante qualcosa di positivo; un occhio spento, cupo, arrabbiato si vede. Ecco, noi dobbiamo controllare che quegli occhi siano sempre in quello stato di benessere, altrimenti c'è qualche cosa che non va. Se prima di fare un massaggio, un trattamento, oppure una meditazione, controllate lo stato dell'iride, e poi lo controllate dopo, noterete delle differenze. L'occhio cambia, perché la persona dentro di sé, dopo aver fatto un trattamento sta meglio, e il cambiamento si vede.

Occhio sano e luminoso

Se l'Iridologia Organica è funzionale a vedere il disturbo nello specifico, e quale organo è coinvolto nello squilibrio, nell'Iridologia Olistica si noterà se la persona ha bisogno di fare una depurazione, perché l'iride risulterà sporca, quindi è un sistema finalizzato principalmente al ripristino in generale dello stato di salute di tutto il corpo. E nell'iride abbiamo tutto il corpo. Utilizzando rimedi fitoterapici, ma anche tecniche di depurazione quali yoga e meditazione, oltre al massaggio, possiamo depurare la persona, e se esaminiamo un iride, prima e dopo il trattamento, la differenza si nota benissimo. In un sistema olistico, possiamo usare diversi strumenti per ripristinare lo stato di salute, utilizzando delle ***sinergie terapeutiche*** che permettano di sviluppare i naturali meccanismi del corpo, in modo che da solo riesca a ripristinarsi e a diventare più forte. Si parla infatti di ***metodiche integrate***, che vanno dalla diagnosi iridologica, all'esame del polso, alla decodifica dei segni del volto, dei segni del piede e della mano. Il ripristino si può fare con tecniche manuali, quali massaggio, digitopressione, shiatsu, tuina, oppure meditazione, yoga, Qi Gong, pranoterapia. A questo, si affiancano i Fiori di Bach, le quintessenze spagiriche, i macerati glicerici, le tisane, i fitoterapici, gli oligoelementi, la micoterapia, l'alimentazione ecc…

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



LE MEDICINE TRADIZIONALI

In antichità, prima che si diffondesse l'utilizzo dei medicinali, si parla di almeno un periodo vecchio di ***5000 anni*** or sono, l'uomo si curava con gli elementi della natura. La sua vita era molto semplice, si cibava di quello che trovava, era organizzato in comunità in cui la guarigione era opera di uno speciale individuo con doti soprannaturali, ***lo sciamano***, il quale era in grado di leggere i codici della natura, mettersi in contatto con gli spiriti negativi responsabili della malattia, utilizzare le proprie abilità per dominare il mondo vegetale, animale e minerale, conoscerne tutti i segreti più profondi.

Se facciamo un paragone con il mondo Orientale ed Occidentale, troveremo alcune similitudini relative all'approccio alla malattia, ed agli strumenti utilizzati per curarla. Ma prima di analizzare questo, cerchiamo di comprendere come l'iridologia, nello specifico, si è affermata nel tempo, fino ad arrivare ad essere di nuovo riscoperta in epoca attuale, come strumento di diagnosi naturopatica.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nelle ***medicine antiche***, si trovano i primi rudimenti di iridologia, soprattutto nella ***cultura egizia***, in cui, l'occhio è per l'uomo ciò che il Sole è nel sistema solare, da qui nasce il culto per l'immagine dell'occhio di Horus. Nei ***papiri medici dell'Antico Egitto (1500 a.C.)*** ci sono dei riferimenti relativi ***all'analisi dell'occhio,*** in relazione con le malattie. Successivamente agli Egizi scopriamo tracce della conoscenza dell'iridologia, o meglio, del suo utilizzo, anche in altre popolazioni quali, ad esempio, ***i Caldei***, popolazione semitica proveniente dall'Arabia orientale alla fine del ***II millennio a.C.***

Infatti, le tracce più antiche che riguardano l'analisi dell'occhio, utilizzata per cogliere gli aspetti della personalità e della funzionalità dell'organismo, risalgono a circa ***2000 anni prima di Cristo,*** anche se qualche autore colloca, a livello cronologico, ***la pratica della tecnica iridologica prima del 4000 a.C.*** nei paesi orientali. Antichissimi libri di scienza e di ***medicina cinese e indiana***, riportano le primissime osservazioni conosciute sull'occhio e sull'iride, come ricerca per stabilire la salute oppure la malattia della persona. Questi studi, venivano fatti per individuare le ***relazioni tra essere umano, natura e cosmo.*** In antiche opere di ***medicina indiana ayurvedica e cinese di oltre 2000 anni fa,*** sono presenti importantissime osservazioni sistematiche sull'occhio di carattere iridologico, anche se sono inserite in un contesto concettuale diverso dal nostro, quindi difficile da comprendere.

Nella ***medicina tibetana,*** nell'ambito della cura ai malati, lo stato patologico veniva rilevato, tramite i diversi segni e i colori che apparivano nell'iride. Nella ***tradizione medica cinese,*** l'osservazione dell'occhio e dell'iride veniva utilizzata in senso diagnostico, legando le varie zone dell'iride e della sclera agli elementi della costituzione dell'uomo, per poi intervenire con l'agopuntura. ***In Mesopotamia,*** sono stati riesumati alcuni documenti che risalgono al ***669 a.C.*** in cui si accenna alla presunta relazione presente tra la variazione del colore dell'occhio e le malattie epatiche o con gravi patologie mortali. La storia dell'iridologia inizia nel mondo occidentale con il ***filosofo e medico greco Ippocrate di Cos,*** padre della medicina (460-377 a.C.). Lo stesso Ippocrate si riferisce all'occhio come strumento di indagine, in quanto afferma: ***"Considerate l'Occhio, con quale arte sia costruito e con quanta mirabile finezza il corpo abbia impresso la propria anatomia nella sua immagine".***

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Si tramanda così quel principio, secondo il quale, dall'osservazione dell'iride e dell'occhio, si possono trarre preziose informazioni sullo stato di salute della persona.
Le prime osservazioni sull'occhio e sull'iride di rilevanza diagnostica, sono state individuate negli antichi testi di ***fisiognomica***. Il più antico testo, giunto fino a noi completo, è stato attribuito ad ***Aristotele (384-322 a .C.).*** La fisiognomica fu poi sviluppata in epoca romana, per tutto il Medio Evo ed ebbe grande fioritura durante il Rinascimento: l'opera più rilevante di questo periodo è ***''Della fisionomia dell'uomo''*** di ***Giovan Battista Dalla Porta,*** pubblicata nel ***1586.*** Ulteriori citazioni con significati fisici e spirituali, sono contenute anche nella ***Bibbia*** ed in particolar modo nel ***Vangelo di Luca*** (che probabilmente risale al ***70 d.C.)*** nel Cap. 11, versi da 33 a 36:

"La lucerna del tuo corpo è l'occhio. Se il tuo occhio è sano, anche il tuo corpo è tutto nella luce; ma se è malato, anche il tuo corpo è nelle tenebre".

Verso il ***1300/1400*** troviamo notizie sull'iridologia nel manoscritto ***"Pelegrinage de la vie humaine",*** di ***Guillaume de Deguileville.*** Inoltre, ***Paracelso*** (Philippus Aurelius Teophrastus Bombastus von Hoenheim), medico e alchimista, padre della chimica nel Cinquecento, il quale, nacque in Svizzera nel ***1493,*** dotato di una forte personalità (si autodefinì, infatti, Paracelso, ovvero più grande di Celso, la massima autorità medica nel 1° secolo d.C.), in un momento di illuminazione, evocò il principio base dell'Iridologia: ***"Considera l'occhio nella testa con quale arte ammirevole è costruito e come il corpo medio ha impresso così meravigliosamente la sua anatomia in quest'organo e vi ha lasciato la sua impronta. E' da questa immagine e da questa impronta che deriva la conoscenza della medicina".***

Nel ***1670*** il fisico ***Philippus Meyens*** pubblica il libro ***"Chiromantica Medica"*** in cui sono descritte le rappresentazioni degli organi nell'iride. In realtà il testo pubblicato si intitolava ***''Phisiognomia***

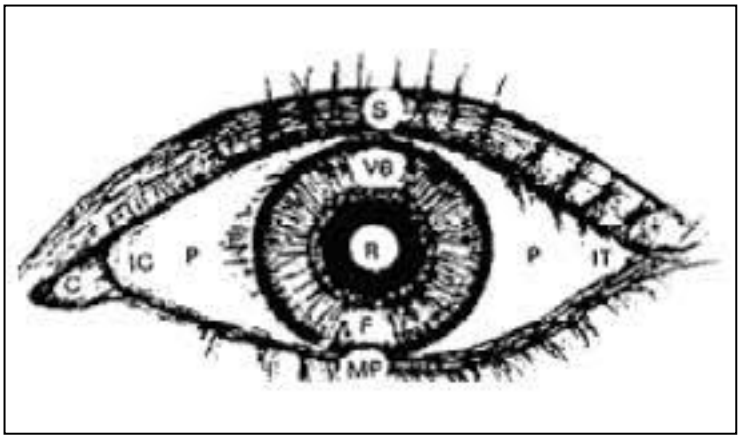
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

medica'' e contiene osservazioni dettagliate sull'iride, compresa una prima mappa di proiezione degli organi, secondo quanto è riportato in molti testi di iridologia. Anche ***in Cina nel 1724 l'Imperatore Chen Lung*** propone una sua suddivisione dell'iride in cerchi concentrici e sempre ***in Cina nel 1742, Yi Zong Zin Zian*** descrive otto zone in cui suddividere l'iride.

Nel ***1786 Christian Haertels*** pubblica ***"De oculo et signo"*** cioè ***"L'occhio ed i suoi segni".***

Ancora oggi si dà molta importanza alla luminosità dell'occhio: un'iride luminosa, è indice di profonda vivacità energetica, mentre un occhio spento, si trova facilmente in persone affette da gravi patologie fisiche ed emotive. Secondo l'iridologia, analizzando l'iride di un paziente, si potrebbe determinare l'esistenza di un problema non solo relativo a qualche apparato o funzionalità del corpo, ma anche alle funzionalità mentali e psicologiche della persona. Gli iridologi sostengono di poter determinare se un organo sia malato, ma non quale sia la malattia.

In realtà, si parla di ***distonia*** e non di malattia. Non c'è nessuna dimostrazione scientifica che possa confutare la validità al 100% di un'analisi iridale, anche perché le mappe che si usano sono diverse, oltre 400 mappe esistenti, e quindi, ogni iridologo fornisce una sua personale interpretazione. Ad ogni modo, è uno strumento molto utile per comunicare con la persona, e permette di comprendere la personalità, i punti di forza e di debolezza del soggetto, il suo approccio alla vita e la predisposizione biologica ed ereditaria nell'insorgere di uno squilibrio nella salute. Viene comunque, utilizzata al meglio, quale ***strumento di prevenzione,*** per chi fa ***igienismo della salute*** (naturopata, nutrizionista, operatore del benessere).



L'Iridologia moderna si introduce, come già accennato in precedenza, negli studi rinascimentali di fisiognomica di ***Giovan Battista Dalla Porta*** (Della fisionomia dell'uomo, ***1586***) e viene fatta coincidere con la pubblicazione, ad opera del dottor ***Ignatz von Peczely (1826-1911),*** della prima topografia iridea sulla rivista ***Homeopätische Monatsblätter*** del ***1886.*** L'oftalmologo viennese ***Georg Joseph Beer,*** nel suo ***"Trattato delle malattie dell'occhio"*** nel ***1813,*** affermava che: "Tutto ciò che influisce sull'organismo di un individuo non può rimanere senza un effetto sull'occhio e viceversa".
Probabilmente l'opera di ***Beer*** ha avuto qualche influenza sulle ipotesi elaborate più tardi da ***Pèczely ,*** il quale nel ***1880*** pubblicò: ***"Scoperte nel regno della natura e arte di guarigione".*** Egli era riuscito a stabilire, studiando numerosi casi clinici, che esistevano precise relazioni fra certe

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

malattie e determinate parti dell'iride. Secondo ***una leggenda del 1837,*** il medico ungherese, che all'epoca aveva solo dieci anni, catturò un gufo nel giardino della sua casa in Ungheria. Nel tentativo di fuggire dalla mano del suo predatore, il gufo si ruppe una zampa e ***von Peczely*** notò, immediatamente, che gli si era formata una macchia nell'iride, nel punto della posizione che, nel grafico dell'iride, corrisponde alla gamba:

"Nel tentativo di catturare una civetta, incidentalmente le spezzai una zampa; il giorno seguente notai la comparsa di una larga fessura nera nella sua grande iride".

Peczely descrive così l'osservazione casuale che lo condusse all'intuizione del legame esistente fra l'iride e gli altri organi del corpo. Questo segno colpì molto il giovane Peczely il quale, a distanza di tempo, notò un fenomeno simile in un'iride umana; in seguito ai suoi studi di medicina, divenne noto come "il medico che poteva formulare una diagnosi osservando gli occhi". Nello stesso periodo un altro ricercatore, il reverendo svedese ***Nils Liljequist*** pubblica le prime osservazioni sulla variazione del colore delle iridi a seguito dell'assunzione di chinino e di iodio; nell'opera ***"On Oegendiagnosen"*** descrive in dettaglio le osservazioni del colore dell'iride dopo l'assunzione protratta di sostanze chimiche farmacologiche; il suo interesse per l'iride iniziò nel ***1864*** quando notò alcune alterazioni di colore nelle sue stesse iridi.

Si riconosce, pertanto, a ***Ignatz Von Peczely*** la scoperta dell'importanza diagnostica delle alterazioni morfologiche dell'iride, e a ***Nils Liljequist*** la scoperta della rilevanza per la diagnosi delle alterazioni cromatiche: si suole dire che il primo è il padre della ***"patografia iridologica"*** e il secondo della ***"patocromia iridologica".*** Una cosa molto curiosa è che i due ricercatori disegnarono una mappa iridologica, simile pur non essendo a conoscenza l'uno del lavoro dell'altro.
Fra i primi autori moderni nel campo dell'iridologia, ricordiamo: ***Schlegel,*** allievo di Liljequist, e ***Thiel.*** E' importante ricordare anche il grande lavoro di promozione svolto dal sacerdote ***Emanuel Felke.***
Il pastore Felke, studiò i tipi costituzionali ed il loro legame con la terapia applicata all'omeopatia.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel secolo scorso, l'iridologia viene considerata come importante strumento di indagine, prevalentemente dai naturopati e dagli omeopati, diffondendosi in Europa con i tedeschi: ***Pastor Felke, Maubach, Thiel, Deck, Angerer, Schnabel*** ed altri che sono stati loro allievi; i francesi: ***Leo Vannier, Gaston Verdier, A. Roux, Bourdiol, De Bardo, Jausas, Fragnay;*** gli spagnoli: ***Bidauzzurraga,*** che probabilmente venne in contatto con la scuola americana ***(Lahn, Lindlahr),*** poi troviamo ***Ferrandiz,*** ed infine, nei giorni nostri ***J.L. Berdonces.***

E' ancora da segnalare ***l'iridologia russa,*** che negli ***anni Ottanta,*** ha compiuto passi da gigante, inserendo ***l'iridologia nella pratica clinica ospedaliera ed universitaria,*** documentando pienamente la veridicità della mappa iridologica (rappresentazione nell'iride del corpo umano) attraverso centinaia di migliaia di casi. Pionieri dell'iridologia russa sono da considerarsi ***Eugeni Velkhover,*** neurologo, professore all'Università di Mosca e ***Valery Bondur;*** entrambi hanno sviluppato, inoltre, una tecnica chiamata ***Iridofotocromoterapia,*** basata sulla stimolazione dell'iride attraverso la luce.

Appartengono alla scuola americana, d'oltre oceano: ***Lane, Lindlahr, B. Jensen, Harry Wolf***. ***Bernard Jensen,*** chiropratico, ha fondato la ***casa salute di Escondido,*** in cui viene dato grande peso all'alimentazione; egli è stato uno dei naturopati più conosciuti al mondo, soprattutto come ***iridologo e nutrizionista tra i più autorevoli.*** Instancabile viaggiatore, per diversi decenni, ha visitato moltissime persone ed i popoli più lontani e meno "civilizzati", alla ricerca del segreto della longevità e di uno stato di salute psicofisico duraturo. Da tutti questi studi e viaggi Jensen ha concluso che: "La maggior parte dei problemi di salute oggi diffusi nelle società industrializzate, è dovuta ad un cattivo stato di pulizia intestinale!". ***Harry Wolf*** , invece, è uno dei padri dell'***iridologia psicologica*** americana.

In Cile, l'iridologo naturalista ***Manuel Lezaeta*** è stato il fondatore della moderna "Medicina Naturale". Allievo di ***Padre Taddeo di Wiesent,*** dopo una lunga esperienza con il suo "maestro", studiò tutti i precursori dell'igienismo ed arrivò per primo a formulare il concetto dottrinale dell' ***equilibrio termico*** fra la temperatura interna ed esterna del corpo.

In Italia il promotore dell'iridologia applicata alla Naturopatia è stato in primis, il naturopata ***Luigi Costacurta.*** Nato a Vittorio Veneto (TV) nel 1921, egli inizia la sua opera divulgativa nel 1961 al rientro in Italia dal Cile. Egli ***ha divulgato in Italia le concezioni di E.Lazaeta,*** ed ha pubblicato il ***primo libro di iridologia in Italia (L'Iridologia, 1979,*** Costacurta Editore - Conegliano Veneto). Successivamente pubblicò i libri: "La Nuova Dietetica" e "Vivi con gli agenti naturali", aprendo una nuova Era scientifica nell'ambito della medicina biologica, avviando così, una pietra miliare nel percorso evolutivo delle scienze mediche naturali, trovando la sua naturale connotazione nello studio attuale della ***Forza R.E.M. Vitale***.

Le sue conferenze ed incontri presso centri culturali in tutta Italia, gli faranno guadagnare l'appellativo del "medico delle mele"; dopo aver tradotto e pubblicato in Italia il libro del suo maestro Lazaeta, "La Medicina Naturale alla portata di tutti", aprirà a Conegliano la ***prima Scuola in Italia per Iridologi Naturopati ,*** ed assieme ai primi medici usciti da detta scuola, istituirà l' **A.N.I.M.I.N.** (Associazione Nazionale Italiana Medici Iridologi Naturopati) tra i quali: il ***dott. Antonino D'Ascari***, il ***dott. Leonardo Campagnaro*** e il medico naturopata ***Ettore Hyeraci***. Nel proseguire l'opera divulgativa il prof. Luigi Costacurta, nel 1983 assieme ad ex ammalati, darà vita

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

all' **A.C.N.I.N.** (Associazione culturale nazionale discipline igienistiche naturali). I suoi **"LIBRI BIANCHI"** rappresentano tutt'ora i testi essenziali di studio presso la **Scuola ACNIN** ed anche in numerose altre Scuole di Naturopatia sparse in Italia, in particolare presso ***l'Accademia* G.GALILEI** di Trento, altra creatura di Costacurta ***fondata nel 1988*** assieme ai suoi primi assistenti e collaboratori, tra i quali: l'iridologo-naturopata ***Corrado Tanzi***, il ***dott. Antonino D'Ascari*** di Messina, medico iridologo-naturopata, l'insegnante di naturopatia ***dott. Giacinto Bazzoli*,** l'attuale rettore dell'Accademia ***dott. Costantino Iliopulos*** assieme al medico-ricercatore iridologo ***Ettore Hyeraci*** operante attualmente a Roma.
Inoltre, sempre in Italia, abbiamo ***Siegfried Rizzi*** della scuola omeopatica, che ha elaborato la sua mappa sulla base di quella principale e completa di ***Josef Angerer*** fondatore dell'omonima scuola a ***Monaco di Baviera in Germania.*** Siegfried Rizzi ha sottolineato l'importanza *dell'**orlo pupillare interno (OPI)*** ed ha sviluppato l'iridologia in un ottica, volta ad individuare il rimedio omeopatico. La sua forza, oltre ad un grande intuito, stava proprio nella padronanza dell'utilizzo di metodi radiestesici.

Negli anni Ottanta Joseph Angerer*,** riunisce le nozioni dell'iridologia classica con le più moderne conoscenze di biochimica, creando un ponte teorico e pratico fra biochimica e medicina naturale, capace di determinare un comune arricchimento e il superamento della divisione dottrinale fra medicina accademica e tecniche di medicina naturale, fra cui in particolare l'iridologia. ***Anton Markgraf è autore di un'opera sistematica, dove ogni organo viene posto in precisa relazione con i segni iridei corrispondenti, ma anche con tutti gli altri segni presenti sull'occhio, sul viso e sulla pelle. La dieta viene impostata in base a segni iridologici e il successo della terapia è valutato e seguito, attraverso il comparire di particolari ***"fibrille argentee"*** nelle lacune dell'iride.

In Italia, nonostante l'iridologia non sia ancora del tutto riconosciuta come disciplina medica alternativa, esistono, come si può vedere, grandi figure, che si sono occupate di dare un significato alla materia e di creare metodiche efficaci, per indagare sullo stato di salute e di malattia dell'essere umano. Da quanto esposto in precedenza, si comprende come ***Luigi Costacurta*** abbia un'impostazione di tipo naturista-igienista, mentre, ***padre Emilio Ratti,*** si basa su una metodica di stampo tedesco. ***Siegfrid Rizzi,*** medico omeopata, ha fondato *l'**Associazione Iridologica Italiana**.* Attualmente, si cerca comunque di migliorare e supportare la ricerca, per rendere la disciplina sempre più coerente con i principi scientifici, anche se non si può definire ancora come un unico strumento di guarigione, ma si inquadra maggiormente come ***strumento di prevenzione e di ricerca dello stato probabile di intossicazione dell'organismo umano.***

Lo stesso ***dott. Rizzi,*** attraverso le sue lezioni, cerca di trasmettere una tendenza più naturalistica nel campo della guarigione medica e olistica, ricercando una medicina naturale più vicina all'uomo. Ecco che ***l'Iridologia si annovera come una disciplina non invasiva e del tutto sicura, nella diagnosi di eventuali distonie psicofisiche dell'individuo.***

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

iridi colorate

Fondamentale fu la ricerca di una chiave interpretativa dei messaggi dell'iride sui cosiddetti piani sottili. L'avvento della tecnologia nella diagnostica medica, infatti, stava sempre più evidenziando i limiti dell'analisi iridale sul piano fisico, perciò, gli studi dell'iridologo, si sono spostati verso la ricerca delle cause profonde della malattia. Si svilupparono così, i concetti di ***corpo energetico, emotivo, psico-mentale, spirituale,*** ed iniziarono le ricerche di alcune ***correlazioni tra segni iridologici e disarmonie di tali corpi.*** Dopo Rizzi, alcuni suoi allievi proseguirono il suo lavoro ampliandolo. Particolare impulso alle nuove conoscenze, fu dato dagli studiosi del cosiddetto ***gruppo di ricerche iridologiche del Brenta,*** coordinato dal ***dott. Lo Rito,*** che ***dal 1992 al 2002,*** ha approfondito la materia, sotto vari aspetti molto ***sperimentali*** del tipo:

- **Daniele Lo Rito,** Iridologia Spirituale
- **Loredana Turi**, Iridologia e Arteterapia
- **Antonella Zerbo,** Iridologia ed Energie
- **Lucio Albertini,** rapporti tra iride, solidi platonici, spagiria
- **Lucio Birello,** relazione fra iride e MTC, cioè Medicina tradizionale Cinese
- **Alessandro Bisetto,** Iridologia e simboli
- **Luciano Fagiotto,** iride e armonie musicali, con occasionali partecipazioni di **Harry Wolf e Domenico Bassi.**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Negli anni più recenti, si sono attivati anche all'estero studi per la conoscenza di ***relazioni fra iride ed energie profonde***. Si possono citare i seguenti nomi:

- **D. Johnson,** ha ricercato l'aspetto emozionale legato ai biotipi iridologici e l'influsso delle caratteristiche materne e paterne sulla formazione dell'iride del nascituro (sistema RAYD).
- **J. Andrews,** ha studiato le correlazioni tra endocrinologia, sistema immunitario ed Iridologia; altre ricerche si sono sviluppate sul tema del Cronorischio e dell'aspetto emozionale legato ai segni presenti sul bordo della corona.
- **G. Bellinfante**, ha svelato le connessioni tra l'aspetto spirituale dell'uomo e l'iride, dividendo quest'ultima in tredici settori, a cui corrispondono delle qualità che sono legate allo spirito. Inoltre a livello della corona, ha posto la rappresentazione, dei nove coni informativi.
- **H. Wolf**, svolge la sua ricerca nella bioenergetica applicata all'Iridologia, dove i biotipi umani, sono la base reattiva su cui impostare l'approccio interpretativo. L'iride viene divisa in nove parti, volontà, matrice, ecc…
- **B. Jensen**, ha pubblicato un vero trattato di Iridologia, che resta ancora oggi un punto validissimo di riferimento.
- **Salomè**, medico spagnolo, si può ritenere il fondatore dell'***iridologia quantistica,*** che utilizza come supporto un programma computerizzato.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

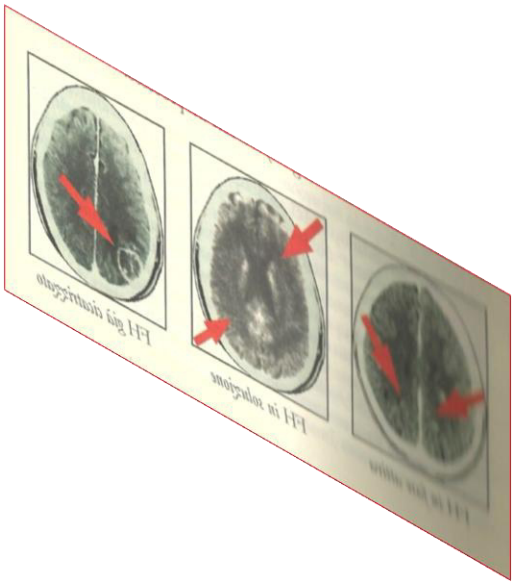
L' IRIDOLOGIA COME METODO DI DIAGNOSI DELLE DISTONIE UMANE

"L'Iridologia è quella scienza che studia i fenomeni dell'occhio, colori, disegni, architetture, anomalie, e li mette in relazione con la salute, o i disturbi che il soggetto accusa fisicamente o psichicamente. È una scienza giovane, sono circa 100 anni che è nata, tuttavia, come tecnica diagnostica (oltre alla diagnosi clinica, che è la più importante e non potrà mai essere sostituita), si sta affermando come la migliore e la più rapida. Dall'occhio si riesce a vedere quasi istantaneamente, da che cosa deriva il sintomo che la persona accusa, entro 2-3 minuti, si può individuare la causa prima, che determina il sintomo; applicando poi omeopatia, oppure rimedi naturali, si dà rapidamente sollievo al paziente".

Con queste parole, il dott. ***Siegfrid Rizzi*** dava inizio, negli ***anni Ottanta***, ad una serie di ***lezioni di Iridologia***, che avrebbero influenzato il movimento iridologico italiano fino ai giorni nostri.

La parola ***iride*** deriva dal greco e significa ***arcobaleno*** per la sua colorazione o aureola, perché è considerata come un'aureola che circonda la pupilla; è la sua pigmentazione che conferisce all'occhio il colore che lo caratterizza. Secondo l'iridologia, ***l'iride è come una speciale carta topografica*** che riproduce, nel suo piccolo, tutta la mappa del corpo umano, la sua anatomia, le sue funzioni: un minuscolo archivio in cui è individuabile la salute dei nostri organi e il benessere dell'anima. L'iridologia è, secondo alcuni, un metodo di analisi, ovvero, la valutazione dell'integrità dei tessuti, chiamati collettivamente costituzione, perché comprende punti di forza e di debolezza intrinseca; tale analisi, secondo gli studiosi dell'iridologia, può valutare lati positivi e negativi della costituzione individuale, risalendo anche per quattro generazioni. L'iridologo in base alla macchie e alle sfumature cromatiche dell'iride o alla forma della corona, riesce ad individuare il tipo di costituzione del paziente (linfatica, ematogena, disbiotica, etc....) ed i possibili segni evolutivi delle sue patologie, scoprendo alcune volte, le cause di quei disturbi che sfuggono ad una sicura definizione, se ci si basa solo sul racconto della persona.

Spesso è lo stress, che può determinare l'insorgenza di malattie organiche. In una valutazione energetica con l'esame dell'iride, si osserva la lucentezza dell'iride, la sua velocità di contrazione, la presenza o meno di tessuto appartenente ad altre strutture oftalmiche.



lobi cerebrali di Hamer

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nella figura sono rappresentati ***i lobi cerebrali di Hamer.*** Dobbiamo infatti citare un importante parallelo tra le scoperte del medico tedesco, e l'indagine iridologica. Nei prossimi capitoli, si analizzerà ***il funzionamento del sistema simpatico e parasimpatico***, ovvero l'attività del nostro sistema nervoso, visibile nell'occhio, in cui il muscolo sfintere e dilatatore, si contraggono e si dilatano, in presenza di luce. Infatti, se si proietta a lato dell'occhio una luce con una torcia a stilo, posizionandosi davanti ad uno specchio, si può notare il movimento della pupilla, come una dilatazione ed una contrazione: ciò corrisponde all'adattamento del nostro sistema nervoso (ortosimpatico e parasimpatico).

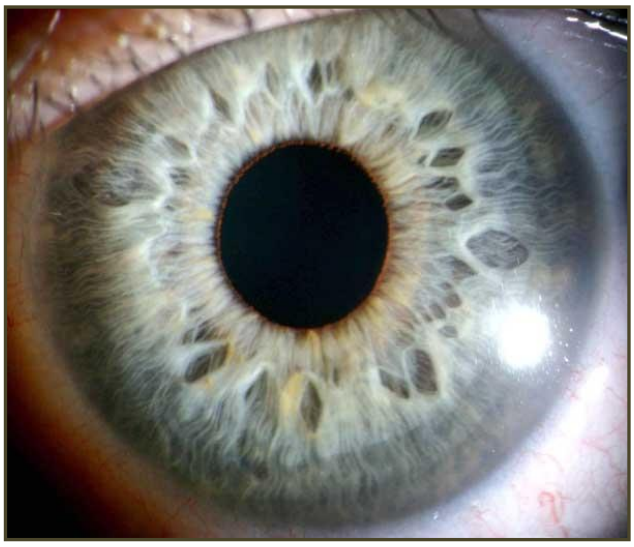
Il meccanismo parte dal funzionamento del nostro cervello, il quale, innerva tutto il corpo, dando degli impulsi per il suo normale funzionamento. Ogni tessuto ha un programma originario di normale funzionamento, e un programma speciale per i momenti di catastrofe. Questo è quello che spiega ***Hamer nelle sue leggi biologiche,*** in cui spiega come il trauma venga registrato all'interno dei lobi cerebrali. Il cervello possiede un meccanismo "atavico" per gestire il pericolo (fuga o attacco), con il quale si è organizzato in milioni di anni per far fronte alle trasformazioni dell'ambiente e alla richiesta di adattamento degli elementi che ne fanno parte. Man mano che le condizioni ambientali si sono modificate, anche il nostro cervello e il nostro organismo, si sono ampliati. Perciò il dottor Hamer, a partire dall'embriologia, cioè dal funzionamento dei tessuti degli organi e dalle loro innervazioni, ha potuto ricostruire e verificare che a seconda del tipo di emozione ("sentito biologico" o "contenuto conflittuale") percepito dalla persona nell'istante della DHS (fase conflittuale), si attiva un organo specifico "biologicamente adeguato" a far fronte a quel tipo particolare di catastrofe.

Quando c'è ***un conflitto biologico in atto (DHS),*** il relè cerebrale, l'area del cervello che innerva esattamente quel tessuto in quell'organo, è attivo, presentando nella TAC cerebrale, un disegno di cerchi concentrici a bersaglio. Questo segnale, si modifica nella sua forma contemporaneamente al processo che si sta sviluppando nell'organo e al sentito emotivo della persona. I diversi livelli, psichico, cerebrale e organico, sono sincroni, cioè procedono allo stesso passo nelle diverse fasi del programma di riparazione (SBS), messo in atto dalla natura.

SBS è un programma naturale di riparazione, che prevede il passaggio dalla fase normotonica (sono tranquillo)alla fase simpaticotonica (adrenalinica, sono in pericolo). Per chiarire, si parte da una fase di normalità in cui sto bene, poi si passa al trauma, quindi per prima si manifesta l'azione del sistema nervoso simpatico (simpaticotonia) e per seconda si manifesta la fase di assestamento, tramite l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico (vagotonia, quindi il sistema si rilassa) e la risoluzione del conflitto. Nella TAC cerebrale (l'esempio è quello dell'immagine sopra) fatta senza liquido di contrasto, i relè cerebrali si modificano in base all'alternanza delle due fasi, presentando caratteristiche diverse.

Nella fase simpaticotonica, i cerchi concentrici sono nitidi e a bersaglio, nella fase di riparazione, invece, sono edematosi e con resti cicatriziali (macchie bianche di cicatrizzazione), segno della fine del processo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



iride ghiandolare con segni di traumi

La stessa cosa succede ***nell'iride,*** in cui ***la fase simpaticotonica si vede dalla dilatazione della pupilla***, nel momento in cui si attiva il pericolo, il trauma. ***La risoluzione del conflitto, è la cicatrice*** (buco, cripta, lacuna, fibra deviante,rosario linfatico, ecc…), che si presenta in un punto esatto dell'iride, verificabile attraverso l'interpretazione della mappa organica iridale.

Alcuni ricercatori americani, hanno confermato che ***i segni presenti nella TAC cerebrale, corrispondenti all'organo coinvolto nel conflitto, sono gli stessi che si possono osservare come segni lesionali nell'iride, nel punto corrispondente sulla mappa iridea, dell'organo lesionato.*** Questo conferma come sia l'indagine di Hamer, che quella iridale, siano strumenti importantissimi nell'identificare in maniera precisa l'organo bersaglio nel corpo e la causa della malattia.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TEST: DOMANDE RELATIVE ALLA PRIMA LEZIONE

1- SPIEGA BREVEMENTE COSA SI INTENDE PER VISIONE OLISTICA DEL MONDO?
2- DIFFERENZA TRA LA VITA DELL'UOMO DI 5000 ANNI FA E L'UOMO ATTUALE, MOTIVARE LA CAUSA DEL CAMBIAMENTO NELLA VISIONE DELLE COSE.
3- QUAL'ERA IL RUOLO DELLO SCIAMANO NELLA MEDICINA ANTICA TRADIZIONALE?
4- IN QUALE CIVILTA' NASCE L'IRIDOLOGIA ANTICA?
5- SPIEGA IN BREVE COME SI EVOLVE L'IRIDOLOGIA ANTICA A PARTIRE DA ARISTOTELE E FINO AL XXVII SECOLO.
6- CHI ERA IGNAZ VON PECZELY E COSA HA SCOPERTO?
7- CHI ERA NIELS LILJEQUIST E COSA HA SCOPERTO?
8- NELL'IRIDOLOGIA MODERNA DI OGGI, QUALI SONO I MAGGIORI NOMI DELL'IRIDOLOGIA AMERICANA?
9- SPIEGA BREVEMENTE CHI SONO I MAGGIORI IRIDOLOGI ITALIANI E QUAL'E' STATO IL MAGGIORE CONTRIBUTO DATO DALL'IRIDOLOGIA ATTUALE IN ITALIA.
10- SPIEGA QUAL'E' IL LEGAME SCOPERTO TRA LA MEDICINA DI HAMER E L'ANALISI DELL'IRIDE.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Iridologia Olistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Appendice
MASTER IN IRIDOLOGIA

Questo corso fa anche parte del piano di studi per ottenere il **Master in Iridologia**, composto da **tre corsi online** e da un **manuale pratico** che nell'insieme costituiscono un percorso completo ed esaustivo ai fini formativi

I LIvello: Corso base di Iridologia Olistica
È il corso per iniziare un percorso formativo di alto livello, riconosciuto e certificato in ambito professionale. Nel corso base si studia l'iride nel suo complesso, per arrivare ad interpretare colorazioni, segni, nonché evidenziare gli aspetti fondamentali della costituzione e le principali forme di disequilibrio. comprendere la funzionalità dell'organismo e se la persona ha bisogno di fare una depurazione per migliorare lo stato di benessere generale e la salute (riequilibrio mente-corpo).

II Livello: Corso di Iridologia Organica
Il secondo livello si prefigge lo scopo di osservare lo stato degli organi, il loro livello di forza o debolezza, l'analisi della distonia, esaminando informazioni personali e fondamentali, relative allo studio del terreno individuale: punti di forza, punti di debolezza, opportunità, rischi, e altro. Si definiscono le diatesi, le disposizioni delle fibre, la presenza di sovra-colorazioni e macchie, e ogni altro utile dettaglio ed elemento funzionale al ripristino della vitalità e del riequilibrio in situazioni acute e croniche.

III Livello: Corso di Iridologia Psicosomatica
Lo studio dell'iride si è anche addentrato nel regno della psiche: la salute è legata all'esperienza psicologica ed emotiva dell'individuo. In questo corso si colgono le istanze psichiche e le conoscenze introspettive, che guidano e orientano l'evoluzione della persona nel suo cammino spirituale. Il segno può essere letto come vantaggio. La strategia utilizzata può essere preventiva, il punto di debolezza trasformarsi in punto di forza, convertendo i segni premonitori in opportunità. Il corso si conclude con la comprensione e l'applicazione delle dinamiche a livello multidisciplinare.

Manuale Pratico di Iridologia
E' una guida completa per chi vuole occuparsi di Iridologia; si compone di una prima parte in cui visionare e conoscere la storia di questa disciplina antica, l'ambito di applicazione, gli strumenti utilizzati per fare l'analisi, l'anatomia dell'occhio e l'interpretazione dei segni, l'aspetto costituzionale dei biotipi, lo studio eseguito da iridologi e medici, a livello di ricerca organica. Tutto questo, esposto in maniera assai dettagliata. Nella seconda parte, vengono illustrati diversi esempi di analisi, con fotografie delle situazioni distoniche e dei disturbi più particolari, e anche una serie di suggerimenti pratici.

Corsi on Line di Erba Sacra

KINESIOLOGIA

Docente: Iulca Birra

LEZIONE 1

Programma del corso	
Lezione 1	Dalla chinesiologia alla Kinesiologia specialistica Che cos'è il Touch For Health Teorie fondamentali del Touch For Health
Lezione 2	I Meridiani
Lezione 3	Tecniche di base nel riequilibrio con il Touch For Health Preliminari fondamentali
Lezione 4	Coordinazione dei movimenti Il Test Muscolare (1)
Lezione 5	Il Test muscolare (2)
Lezione 6	Il Test muscolare (3)
Lezione 7	Il Test muscolare (4) Tecniche ulteriori

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE

Capitolo1 - Dalla chinesiologia alla kinesiologia specializzata
Capitolo 2 - Che cos'è il Touch For Health
Capitolo 3 – Teorie Fondamentali del Touch For Health
3.1 Dal triangolo alla piramide della salute
3.2 La Teoria dei muscoli opposti
3.3 Connessione muscolo/organo/meridiano
3.4 I Meridiani
Capitolo 4 – Tecniche di Base nel riequilibrio con il Touch For Health
4.1 Il Sistema dei riflessi Neurolinfatici
4.2 Il Sistema dei riflessi Neurovascolari
4.3 Stimolazione dell'origine e dell'inserzione
4.4 Riequilibrio con gli alimenti
4.5 Stress Emotivo
Capitolo 5 - Preliminari Fondamentali
5.1 Verifica del muscolo indicatore
5.2 Tecniche iniziali di Base
Capitolo 6 – Coordinazione dei movimenti
6.1 Inibizione visiva
6.2 Energia auricolare
Capitolo 7 – Il Test muscolare
Capitolo 8 – Test dei 14 Meravigliosi
8.1 Muscolo Sovraspinato
8.2 Muscolo Grande Rotondo
8.3 Muscolo Grande Pettorale Clavicolare
8.4 Muscolo Gran Dorsale
8.5 Muscolo Sottoscapolare
8.6 Muscolo Quadricipite Femorale
8.7 Muscolo Peroniero Terzo
8.8 Muscolo Psoas
8.9 Muscolo Gluteo Medio
8.10 Muscolo Piccolo Rotondo
8.11 Muscolo Deltoide Anteriore
8.12 Muscolo Gran Pettorale Sternale
8.13 Muscolo Dentato Anteriore
8.14 Muscolo Fascia Lata
Capitolo 9 – Tecniche Ulteriori
9.1 Alleviamento dello stress emotivo ASE
9.2 Test del sostituto

FONDAMENTA STORICHE

Dalla chinesiologia alla kinesiologia specializzata

La storia della kinesiologia prende avvio all'inizio degli anni Sessanta quando George Goodheart, un giovane chiropratico statunitense (La chiropratica è una tecnica manipolativa delle ossa, soprattutto della colonna vertebrale e del bacino), stava cercando di superare i limiti e le manchevolezze delle discipline allora a lui note.

Brillantemente diplomato in chiropratica, egli si sentiva personalmente a disagio per i problemi che i suoi pazienti continuavano comunque a mantenere anche dopo la fine dei trattamenti. Con grande determinazione egli dunque esplorò scenari terapeutici differenti, cercando un metodo più efficace per poter comunicare con le persone al fine di individuare e risolvere i loro disagi.

Una svolta fondamentale in tale ricerca si ebbe quando egli applicò in ambito clinico i test muscolari già sviluppati per l'ambiente sportivo da Henry O. Kendall e Florence P. Kendall due fisioterapisti americani degli anni Quaranta.

Il termine "chinesiologia" infatti proviene del greco e significa "studio del movimento".

Egli scoprì, per la prima volta, che persone con disturbi organici simili tendevano a presentare squilibri a livello degli stessi gruppi muscolari. Osservò che un paziente che presentava la 'scapola alata', ad indicare indebolimento del muscolo gran dentato, non aveva tuttavia subito traumi riguardanti la regione del collo o delle spalle e tanto meno danni nervosi. Utilizzò alcune manovre per testare la forza del muscolo gran dentato e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

rilevò debolezza. Mentre compiva queste manovre, al fine di capire il problema, palpò la zona rilevando piccole tumefazioni dolorose. Massaggiò con un movimento modellante la zona fino alla diminuzione del dolore. Eseguendo nuovamente il test muscolare osservò che la forza del gran dentato era aumentata. Quello fu il primo intervento di kinesiologia applicata. La scoperta eccezionale era rappresentata dal fatto che lo squilibrio del corpo non era causato principalmente dai muscoli ipertonici ma al contrario dall'ipotonicità.

Alcune fonti sostengono inoltre che Goodheart riscontrò tra i suoi pazienti una incredibile concomitanza tra uno squilibrio ad un organo interno, ipotonicità e scarsa funzionalità di uno stesso muscolo. Arrivò così a codificare 60 correlazioni muscolo-organo/funzionalità.

Constatò quindi che la “debolezza” del muscolo non era sempre legata ad una sua ridotta capacità strutturale, bensì si trattava di una informazione vera e propria che il corpo della persona esprimeva attraverso quel canale muscolare specifico.

Per comprovare ciò Goodheart era solito testare differenti muscoli, e stabilito così un quadro sulla base degli squilibri riscontrati, passava poi a riequilibrare la persona. Nel giro di pochi minuti i muscoli in precedenza “deboli” diventavano ora “forti” confermando che la debolezza precedentemente riscontrata era puramente la indicazione di un disagio di altro tipo allora presente nella persona.

Nella sua ricerca di metodi più efficaci per recuperare e mantenere il benessere personale, Goodheart non mancò di avvicinarsi alla Medicina tradizionale cinese. Ciò gli fornì un ulteriore elemento fondamentale nello sviluppo della metodica. Egli infatti rapidamente scoprì come squilibri a carico di specifici meridiani energetici si riflettono in squilibri a carico di muscoli o gruppi muscolari specifici, analogamente a quanto aveva già precedentemente riscontrato per gli organi conducendolo così allo sviluppo di un concetto fondamentale: il triangolo muscolo – organo – meridiano.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Esso indica come uno squilibrio che si manifesti in uno qualsiasi di tali tre elementi del triangolo influenzi direttamente gli altri due ad esso correlati. Quindi non solo accade che lo squilibrio di un organo o di un meridiano influenzi la funzionalità del muscolo associato, ma anche che lo squilibrio di un Muscolo si rifletta sulla funzionalità dell'Organo e del Meridiano ad esso associati.

Era nata così la Kinesiologia

Rendendosi conto dell'importanza della sua scoperta Goodheart cominciò a presentare i suoi studi ai colleghi in occasione di congressi ed incontri. Fu proprio in uno di questi incontri che nel 1965 incontrò il Dr. Jhon Thie, anch'esso chiropratico. Sperimentato su se stesso il metodo di Goodheart ne rimase affascinato, cominciò così a seguirlo ed, insieme a lui, altri chiropratici tanto da arrivare all'esigenza di creare seminari per insegnare questa nuova tecnica. Goodheart autorizzò 12 chiropratici, tra cui Thie, ad insegnare le metodiche ed insieme a loro fondò il Collegio Internazionale di Kinesiologia Applicata.

Thie intorno al 1970 sentì la necessità di diffondere questo metodo il più possibile, volle renderlo accessibile ad un pubblico quanto più vasto possibile e, per questo, nel 1973 fu pubblicata la prima edizione del suo manuale " *Touch For Health*" con l'obbiettivo di fornire una serie di conoscenze, non solo a medici e specialisti, sul come promuovere e mantenere la salute. Il libro fu un gran successo e nacquero così numerosi corsi.

Nel 1975 fu fondata la **Touch For Health Foundation**.

Negli anni seguenti alcuni degli studenti che avevano partecipato ai corsi fondarono scuole loro che risultarono molto differenti le une dalle altre seguendo gli interessi e le ricerche dei rispettivi fondatori. Nel 1987 il D. Jim Reid ebbe l'idea di riunire tutti coloro che avevano frequentato le varie scuole sotto un'unica organizzazione che chiamarono Associazione Internazionale di Kinesiologia Specializzata (I-ASK) che sta ad

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

indicare tutte quelle scuole che hanno il test muscolare come metodo di approccio primario. Tra queste il Touch For Health è considerata la 'pietra miliare'.

Ma quel è la differenza tra kinesiologia specializzata e kinesiologia applicata?

Entrambe utilizzano il test muscolare come strumento di indagine ed un buon numero di tecniche usate sono simili. Ciò in cui differiscono è l'approccio al paziente e al suo disagio: i Medici che si avvalgono della kinesiologia applicata partono dal sintomo e fanno la loro diagnosi medica. L'operatore di kinesiologia specializzata (a meno che non sia anch'esso un medico) non si occupa del sintomo, non fa diagnosi, ma partendo dal presupposto che l'intelligenza innata del corpo è in grado di operare tutti quei correttivi utili al mantenimento del benessere, usa tutti gli strumenti a sua disposizione affinché la persona possa ristabilire quell'equilibrio all'interno del quale il sistema ritrovi l'opportunità per riorganizzarsi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

CHE COS'E' IL TOUCH FOR HEALTH

TFH e definizione di salute

Nel sistema TFH la salute è definita come " la capacità di sentirsi pienamente vivi e vitali, indipendentemente dal fatto che si sia 'ammalati' o meno. La salute non è la mera assenza di sintomi, né è determinata dalla presenza di parametri biomedici entro i limiti della norma. Quando sperimentiamo la salute, assumiamo il ruolo della persona sana. Lavoriamo per raggiungere i nostri traguardi e lo scopo della nostra missione di vita è vivere con felicità"

La vita è molto più di ciò che percepiamo con i cinque sensi. L'osservazione delle cose con i cinque sensi è importante, ma non si riduce tutto a questo. Il sistema TFH incorpora metodi semplici e sicuri volti a valutare gli aspetti emotivi, intellettuali, intuitivi e spirituali della persona nel suo insieme, oltre ovviamente agli aspetti sensoriali, fisici, strutturali, posturali e chimici connaturati all'esperienza umana.

Il Touch for Health è un metodo chiaro e semplice che prevede l'utilizzo delle tecniche di riequilibrio posturale ed energetico della kinesiologia applicata nell'ambito di un modello valido di benessere e mantenimento della salute. Touch for Health mette a disposizione alcuni strumenti potenti ma sicuri, in modo che anche le persone che non dispongono di conoscenze mediche professionali possano aiutarsi le une con le altre a stare meglio in una cornice di autoresponsabilità. Autoresponsabilità significa che ogni individuo ricorre al proprio buonsenso e alla propria autoconsapevolezza per determinare se la kinesiologia TFH è un trattamento adeguato o sufficiente per risolvere le condizioni di cui soffre. Se una persona non sembra in grado di decidere autonomamente, l'ideale è consigliarle di rivolgersi a un medico professionista che ne possa valutare il reale stato di salute.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

All'atto pratico, l'enfasi su autoconsapevolezza e cura di se stessi spinge le persone a cercare di risolvere i propri disturbi in anticipo rispetto alla media e a valutare proattivamente la qualità dei trattamenti ricevuti.

L'approccio TFH è volto all'individuazione di tutti i sintomi, anche quelli più leggeri, che possono interessare il corpo nel suo insieme. Tuttavia, il nostro obiettivo è quello di riequilibrare l'intero sistema piuttosto che diagnosticare con esattezza la causa dei sintomi. Ciò che pensiamo, ciò che accogliamo nella nostra mente e nel nostro cuore e ciò che introduciamo nel nostro corpo interessa tutta la persona. Quando succede qualcosa a un parente, tutti i membri della famiglia ne risentono: alcuni più di altri, certo, ma tutti ne sono toccati in qualche modo. Lo stesso avviene con il corpo umano.

Come anticipato, TFH nasce come metodo diagnostico e viene spesso utilizzato dai medici in concerto con il modello diagnostico. Ciò non significa che il metodo TFH serva a diagnosticare o trattare determinate malattie o disfunzioni, né che per sfruttarlo a livello informale entro le mura domestiche o in modo più prettamente professionale sia necessaria una formazione specialistica in patologia e diagnosi. Anche quando i medici si sforzano di curare i disturbi che hanno diagnosticato, sanno in che modo gli stessi si manifestano e che il loro significato nella vita dell'individuo è unico a seconda della persona.

Dolori addominali, mal di testa, mal di schiena, dolore alle gambe, alle spalle, alle braccia: sono i sintomi più comuni che spingono l'88% delle persone a farsi visitare da un medico. A volte basta aspettare e questi sintomi scompaiono da soli. Altre volte consultiamo il medico e sembra comunque essere tutto a posto, ovvero non pare essere in atto alcuna condizione conosciuta che permetta di adottare un trattamento adeguato, fatta eccezione per l'assunzione di antidolorifici.

Anche in presenza di un disturbo diagnosticato, lo scopo del modello TFH è quello di comprendere il significato di tale disturbo nella vita della persona. Cerchiamo di capire cosa tale persona vorrebbe migliorare nella propria esperienza di vita e riequilibrare la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

sua energia per facilitare il raggiungimento dei suoi traguardi. Spesso scopriamo che i sintomi della malattia si alleviano come parte del processo naturale di riequilibrio posturale ed energetico.

Sia che i sintomi scompaiano o meno, le persone si sentono sempre più in diritto di raggiungere i propri traguardi e seguire le terapie che ritengono più appropriate. L'aiuto aggiuntivo che cercano può includere un farmaco specifico o un protocollo medico volto a risolvere il disturbo diagnosticato. Quando energia e postura sono bilanciate, la cura dei sintomi è spesso più efficace: sono sufficienti dosi inferiori e si registrano meno effetti collaterali. Le persone si concentrano sul coltivare la salute e la tendenza a sviluppare dipendenze dai farmaci si riduce. I protocolli TFH si possono integrare ai trattamenti medici o essere utilizzati come complemento degli stessi. In alcuni casi, il metodo TFH rappresenta un approccio alternativo al benessere, in particolare nel caso dei trattamenti palliativi (provate a riequilibrarvi prima di buttare giù un'aspirina). Per adottare un approccio iniziale meno invasivo, valutate se il riequilibrio basta a farvi stare meglio; in caso negativo, rivolgetevi a uno specialista e non ignorate i sintomi. Nei casi in cui non si riesce a giungere a una diagnosi precisa o non esiste un trattamento medico conosciuto, TFH comporta comunque un miglioramento della postura, dello stato d'animo e del benessere e alimenta la speranza di una guarigione.

Le professioni mediche e i programmi di formazione attuali adottano quasi sempre un approccio che si concentra sulla patologia. Di fatto, il modello biomedico è talmente dominante che l'accesso ad approcci alternativi, comunque efficaci e sicuri, è piuttosto limitato. Anche se TFH può essere molto utile in combinazione con l'approccio biomedico alla salute non è necessario essere laureati in medicina. È importante che anche chi non possiede una formazione specifica sia in grado di apprendere nozioni che possono aiutare a mantenere la propria salute e a capire quando è il caso di consultare uno specialista. L' obbiettivo principale è quello di aiutare le persone a essere più consapevoli nel contesto delle proprie vite, condividendo con loro le potenti

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ma sicure modalità di riequilibrio posturale ed energetico previste dalla kinesiologia TFH. Le pratiche del metodo TFH sono sufficientemente sicuri ed efficaci da aiutare le persone ad acquistare una maggior autoconsapevolezza e vivere una vita più ricca, felice e salutare.

Il kinesiologo TFH deve riconoscere l'importanza e la potenza del modello olistico in opposizione a quello diagnostico ed essere sempre trasparente sulla differenza tra il suo ruolo e quello di un "dottore". Il kinesiologo che si comporta come un medico o un terapista usando i test muscolari come strumento diagnostico e trattamento dei disturbi sbaglia per due motivi fondamentali: innanzitutto, la potenza del modello olistico va persa; secondo, è gravissimo comportarsi come un dottore in medicina allopatica quando non si possiede una formazione adeguata in quel determinato modello: si rischia di provocare confusione ed è inoltre illegale. E' infatti proibito, a chi non è abilitato, eseguire pratiche pericolose quali interventi chirurgici, prescrizione, somministrazione o sospensione di farmaci, diagnosi e trattamento delle malattie.

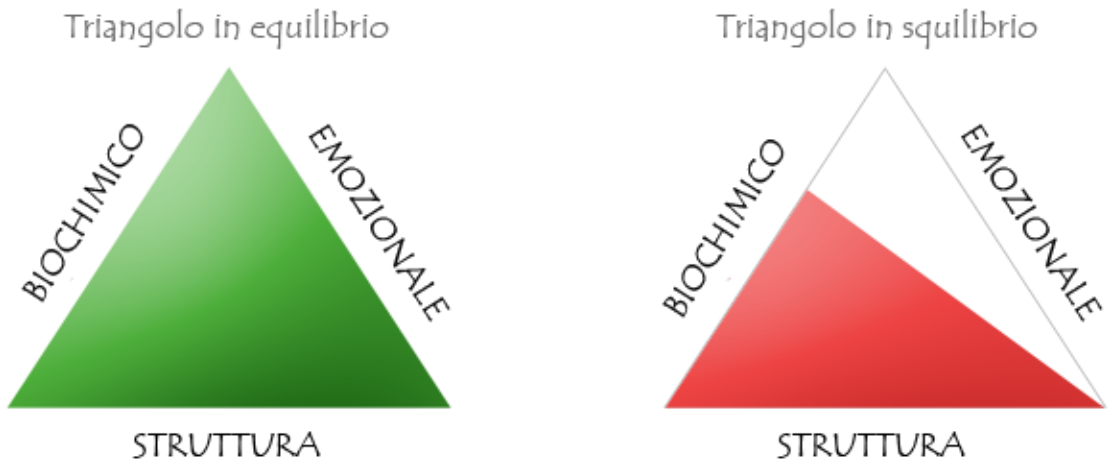
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TEORIE FONDAMENTALI DEL TOUCH FOR HEALTH

1. **Dal triangolo della salute alla piramide della salute**
2. **La teoria dei muscoli opposti**
3. **Connessione muscolo / organo / meridiano**
4. **I Meridiani**

Dal triangolo della salute alla piramide della salute

Uno dei concetti fondamentali del TFH è il così detto Triangolo della salute:



L'approccio olistico al benessere è fondamentale per comprendere che la persona è l'insieme di fattori in comunicazione ed interazione tra loro. Per la Kinesiologia, come abbiamo precedentemente sottolineato, la persona gode di uno stato di benessere quando gli aspetti strutturale, biochimico ed emotivo sono in perfetto equilibrio tra di loro. Questo concetto viene rappresentato da un triangolo equilatero in cui ogni lato è uguale (in equilibrio) rispetto agli altri ed in diretta relazione tra essi. Quando siamo in presenza di un disagio sicuramente uno dei 3 lati viene coinvolto portando il triangolo a squilibrarsi. Per compensare lo squilibrio gli altri lati devono necessariamente

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

modificarsi, allontanandosi a loro volta dallo stato di equilibrio ottimale creando compensazioni, quanto più sarà tempestivo il riequilibrio tanto meno il sistema avrà sofferto il disagio dello squilibrio.

Come possiamo notare dall'immagine i tre lati del triangolo rappresentano rispettivamente:

a) **La parte strutturale**: ossa, muscoli, movimento e locomozione, ovvero utilizzo dell'energia prodotta per esprimerci nella vita.
b) **La parte chimico-nutrizionale**: organi, ghiandole, strutture deputate al nutrimento ed all'eliminazione delle scorie dal corpo; a dire trasformazione, creazione, mantenimento ed immagazzinamento dell'energia.
c) **La parte emozionale**: parti celebrali relative agli stati emotivi, aspetti del sistema nervoso ed endocrino, reazioni di tutti i tessuti alle interpretazioni sensoriali, come e dove direzioniamo la nostra energia.

Dopo la metà degli anni novanta John Thie sviluppò ulteriormente il concetto di triangolo della salute espandendolo in ciò che definì la Piramide della Salute. In questo concetto trovarono collocazione fondamentale, oltre agli aspetti sopramenzionati, struttura/biochimica/emozioni, anche gli aspetti più propriamente mentali e spirituali dell'essere umano.

La Piramide è formata da 12 lati che rappresentano i 12 aspetti fondamentali della vita di ogni essere umano, sono di uguale misura ed importanza: quattro per i lati, quattro per la base e quattro per le fondamenta.

I quattro lati rappresentano ciò che sta sotto la pelle quindi la parte strutturale, chimica, intellettiva ed emotiva.

La base è costituita dalla storia, l'ambiente, il contesto ed il futuro.

Le fondamenta sono formate dalla verità, dalla fede, dalla speranza e dall'amore

Le tecniche che adotteremo per rimettere in equilibrio i lati del "triangolo" saranno: alleviamento dello stress emozionale per agire sul lato emotivo; la tecnica di origine-inserzione per agire sul lato strutturale; la stimolazione dei punti neurolinfatici avendo una diretta relazione con gli organi sul lato biochimico nutrizionale; stimolazione dei

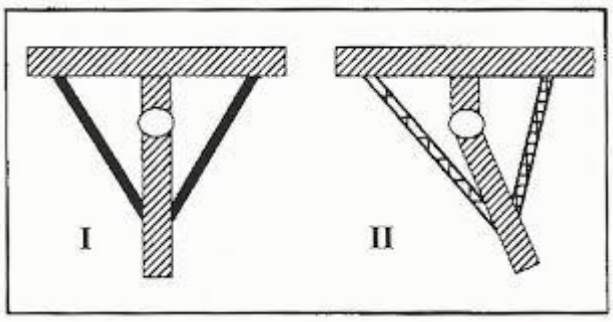
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

riflessi neurovascolari che agiscono sia sul lato emotivo che su quello strutturale; i riflessi bilaterali agiranno sulla postura, sulla struttura e sull'attività degli organi. Gli alimenti agiranno sia sugli organi che sulle emozioni; il massaggio dei meridiani per agevolare la comunicazione e l'interazione tra i vari aspetti dell'essere.

La teoria dei muscoli opposti

Il Dott. Goodheart constatò che se un muscolo risulta teso non è detto che sia necessariamente da rilassare. Questo perché si potrebbe dare il caso che esso sia in tensione per compensare l'inibizione del suo muscolo antagonista. Deve cioè contrarsi più di quel che in stato di equilibrio dovrebbe essere per mantenere salda la struttura. In questo caso si interviene quindi tonificando il muscolo antagonista per permettere al primo di tornare ad assolvere solamente il suo compito.

A questo proposito, l'immagine classica utilizzata per comprendere chiaramente questo concetto è quello di una porta a doppio battente



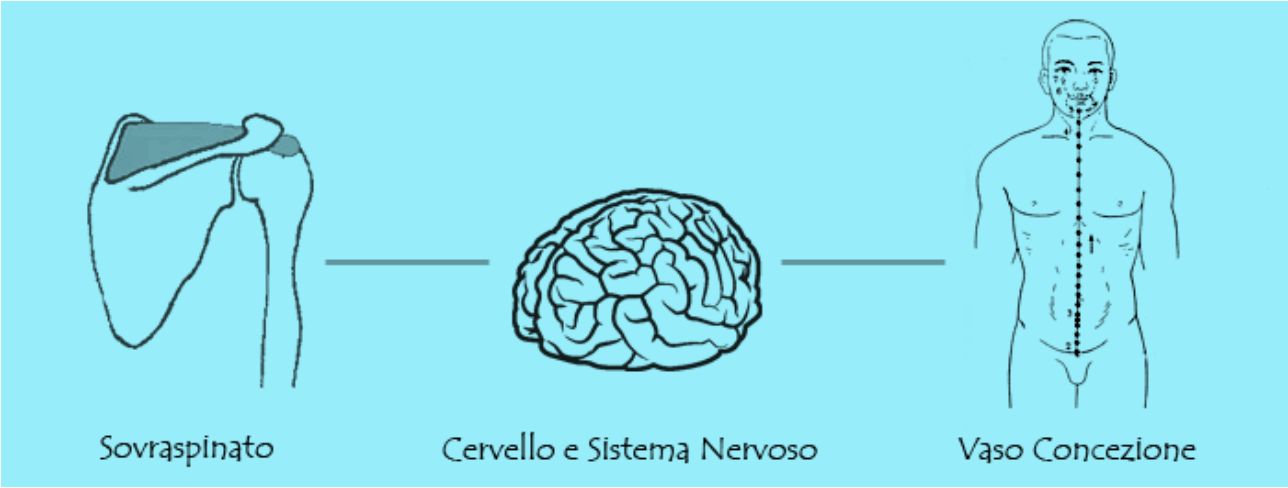
Come possiamo osservare nella prima immagine possiamo notare come le molle sono in perfetto equilibrio mentre nella seconda una delle due ha perso il suo tono quindi la molla in opposizione, per mantenere l'equilibrio, deve necessariamente tendersi oltre la tensione richiesta in stato di normalità. Ecco quindi che la tensione dell'una non è da attribuire a ipertonicità di quella ma ad ipotonicità dell'altra quindi, per ottenere il riequilibrio, bisogna quindi tonificare i muscoli inibiti e non rilassare il muscolo 'teso' che automaticamente tornerà in stato ottimale dopo l'intervento.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Solo quando il risultato di tale equilibrio non dà risultati soddisfacenti si va ad intervenire sui muscoli troppo reattivi o contratti.

La connessione muscolo/organo/meridiano

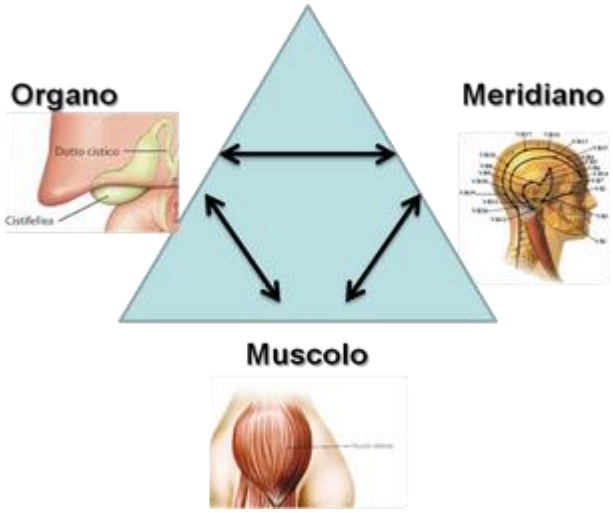
La teoria del MOM (muscolo-organo-meridiano) è fondamentale. Non a caso in inglese il termine Mom significa 'Mamma', un riferimento primario.
Questa teoria, verificata sperimentalmente, ci dice che lo stato di un muscolo specifico è in relazione con la funzionalità di un organo e lo scorrere dell'energia di un meridiano, rispettivamente associati a quel muscolo.



ESEMPIO:

Ogni muscolo è direttamente collegato ad un organo ed un apparato e indica la qualità dello scorrere dell'energia nel meridiano ad essi associato. C'è infatti una corrispondenza diretta tra la funzionalità muscolo-organo-meridiano.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



Come possiamo notare è anch'essa una interconnessione a triangolo quindi si comprende come se un meridiano, un organo o un muscolo tra quelli associati ha un calo di energia, anche gli altri due aspetti ne risentono.

E' bene dunque ricordare che ogni volta che testiamo un muscolo stiamo verificando anche il meridiano e l'organo ad esso associati.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Kinesiologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Prof. Rocco Carbone

Lettura Psicosomatica del Corpo in chiave olistica

guida all'interpretazione dei Segnali e dei Simboli del Corpo Umano

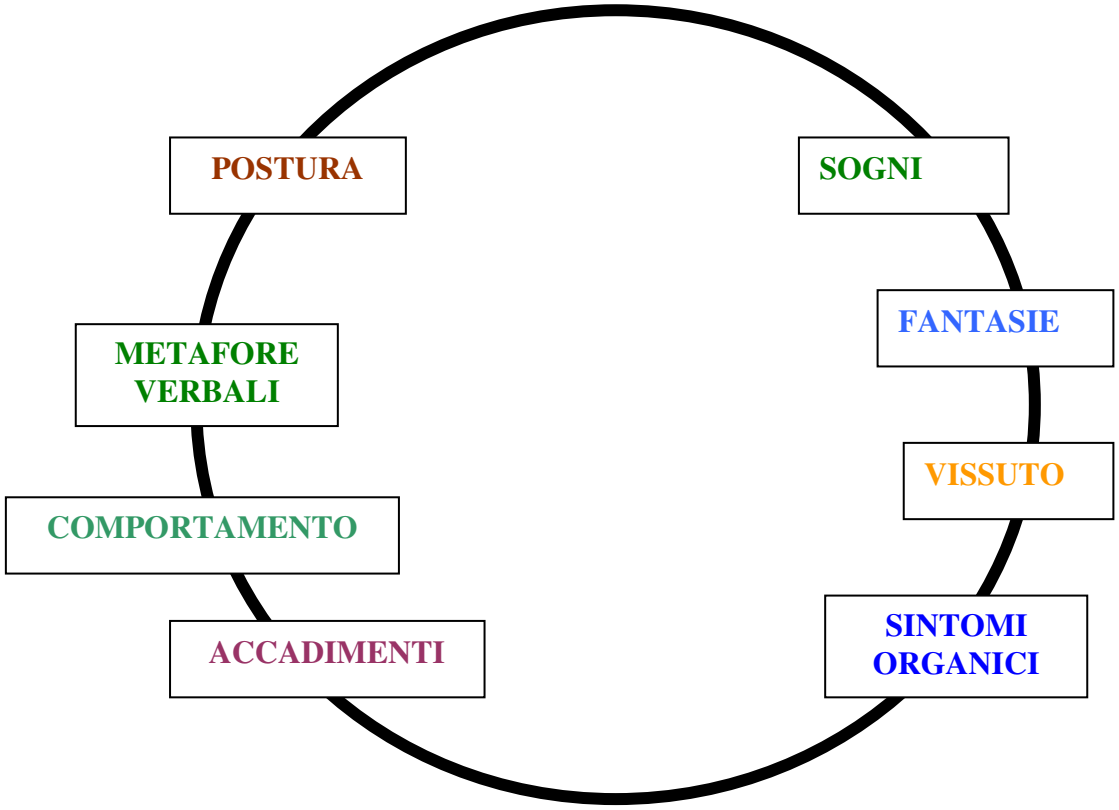
MANUALE PRATICO SINTOMO-CAUSE

Erba Sacra

Ebook

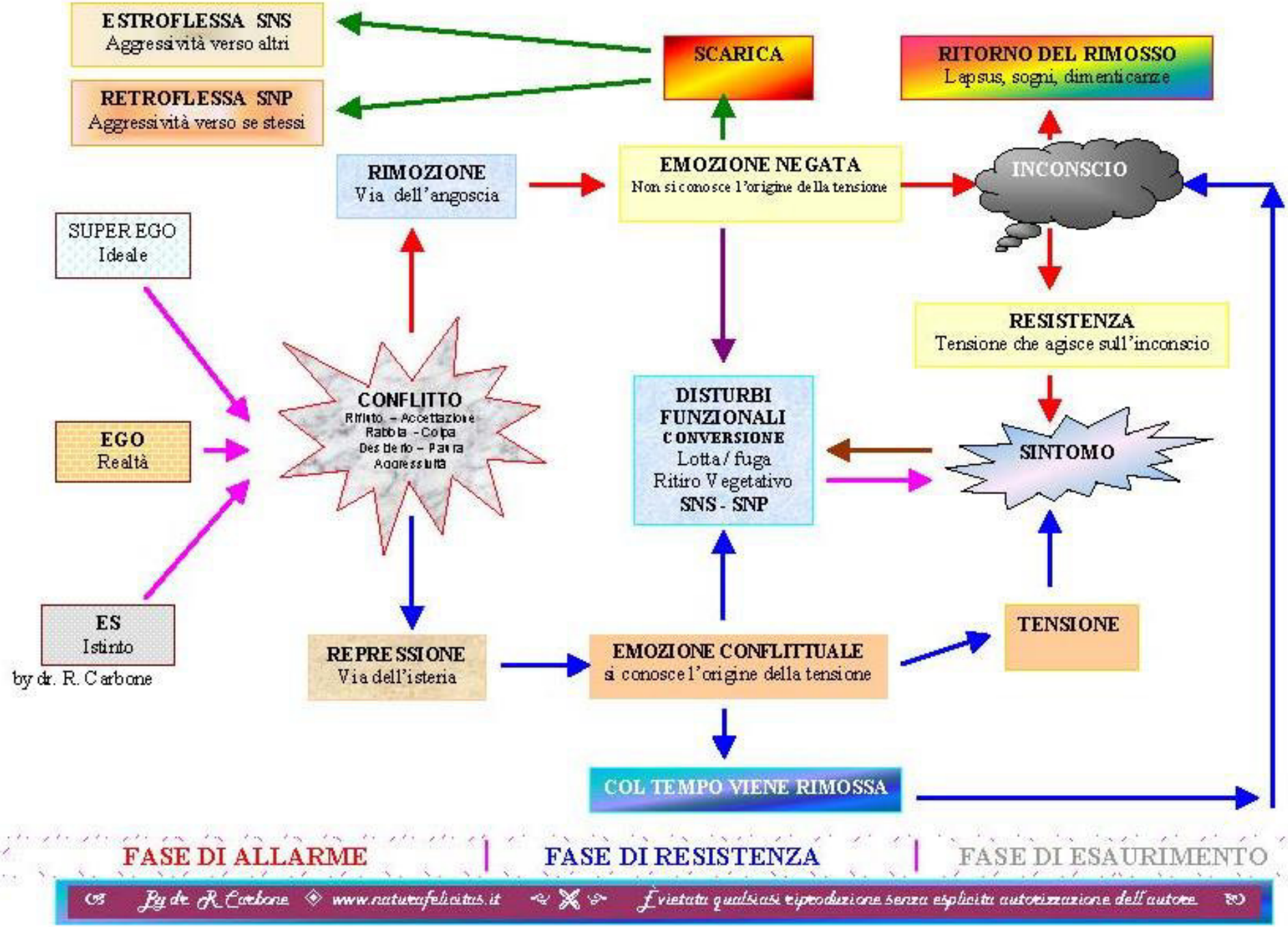
Rappresentazione schematica della

Dimensione d'Organo



Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Mappa circuito emozionale



by dr. R. Carbone

By dr. R. Carbone ◈ www.naturafelicitas.it ✂ È vietata qualsiasi riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore

Descrizione percorso

Questa mappa riproduce la dinamica emozionale e i percorsi del conflitto originato tra i livelli di personalità, procedendo attraverso un percorso soggettivo fino al deposito del conflitto rimosso nell'inconscio.

Da una iniziale fase di allarme, in cui l'individuo si trova al centro di un conflitto, scaturiscono due possibili reazioni: la rimozione o la repressione. La prima (via dell'angoscia) rappresenta un'emozione negata, che non si riconoscere; la seconda (via dell'isteria), invece, è un'emozione di cui si ha coscienza e si riconosce la causa del conflitto.

Entrambi i percorsi procedono verso una cosiddetta "fase di resistenza", in cui si ha un'elaborazione soggettiva e simbolica dell'emozione conflittuale, dando vita a veri e propri disturbi funzionali.

L'emozione negata, per la quale non si conosce l'origine della tensione, viene generalmente scaricata o in aggressività verso gli altri, o in aggressività verso se stessi. L'emozione conflittuale, per la quale l'origine della tensione è chiara, nel tempo viene progressivamente rimossa.

Nell'ultima fase, definita "fase di esaurimento", si realizza quando il disturbo funzionale comincia a manifestarsi in un sintomo, la tensione torna a sedimentarsi nell'inconscio e prende forma nei sogni, nei lapsus o nelle dimenticanze.

In entrambi i percorsi il ciclo di vita dell'emozione rimossa, è così compiuto.

PARTE SECONDA

Noi siamo ciò che pensiamo;
così come desideriamo di essere, diventiamo!
Dai nostri pensieri, desideri ed abitudini,
noi eleviamo al massimo la dignità divina
della nostra natura
oppure ci chiniamo per soffrire ed imparare.
- J. Todd Ferrier –

Il significato della lateralità

Ogni volta che nel nostro corpo si manifesta un disturbo su una lateralità dovremo cercare di capire cosa sta capitando in quel preciso momento nella nostra vita, o in un passato più o meno recente.

Auto-attributivo	Etero-attributivo
Lato Destro del corpo	Lato Sinistro del corpo
Femminile - YIN	Maschile - YANG
1° grado: La madre, la moglie, la figlia, la sorella	1° grado: Il padre, il marito, il figlio, il fratello.
2° grado: La donna in generale, la femminilità, la struttura delle cose o di se stessi, il cervello destro, il sentimento	2° grado: L'uomo in generale, la mascolinità, la personalità delle cose o di se stessi, il cervello sinistro, la forza.
3° grado: retroflessione, mancaza di autodeterminazione, sentirsi in colpa	3° grado: estroflessione, le costrizioni, colpa riversata su altri
4° sociale: La famiglia, l' impresa (che rappresenta la madre sociale, colei che "nutre e protegge nel suo seno"), la società, la Chiesa.	4° sociale: L'individualismo, la gerarchia (che rappresenta il padre sociale, colui che "educa, forma, mostra l'esempio"), mle istituzioni, l'autorità, la polizia.

Questa lateralità ci aiuta ad individuare e definire un'autodiagnosi di base. Tutti noi abbiamo un lato del corpo predominante, sia nell'aspetto generale di agilità, apertura dell'anca o del piede, grossezza del seno..., sia nell'aspetto più dettagliato come la sensibilità dell'orecchio, il lato dove si urta o ci si ferisce più spesso... Tutto questo ci fornisce una struttura generale della nostra dinamica personale di base e ci dice in modo molto esauriente se è lo Yin (rappresentazione femminile) o lo Yang (rappresentazione maschile) a dominare in noi o con il quale abbiamo, in linea di massima, qualcosa da "sistemare".

Bisogna tenere in considerazione una cosa molto importante per questo argomento così delicato e cioè il modo di "leggere" e comprendere i messaggi. Questi hanno un senso solo quando esistono. Ognuno di noi ha una soglia di espressione di ciò che sente, come pure il suo mezzo per comunicarlo. Ogni volta, ad esempio, che abbiamo male ad una gamba significa che stiamo vivendo delle tensioni relazionali, ma al contrario non vuol dire che ogni volta che incontreremo delle tensioni in ambito relazionale avremo male ad una gamba.

I disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico

La nostra "*struttura*" sia esterna che quella interiore è costituita dallo scheletro. Tutte le volte che avvertiamo dolori alle ossa significa che soffriamo nelle strutture interiori, nelle convinzioni della nostra vita, ciò su cui ci appoggiamo inconsapevolmente e costantemente nella vita quotidiana. Essendo lo scheletro l'impalcatura, ciò cui su tutto si poggia, le ossa sono quanto di più profondo esiste nel nostro corpo. Inoltre esse racchiudono il midollo osseo, quella "*pietra filosofale interiore*" nella quale si produce la più segreta alchimia umana. Quando siamo profondamente turbati, impressionati, scossi dalle nostre convinzioni profonde, la nostra struttura ossea lo manifesterà attraverso una sofferenza o disagio.
Lo scheletro rappresenta lo schema, la struttura e le regole della vita fisica e sociale.

Affermazioni: persona retta, persona ligia al dovere, uomo che non si piega, persona rigida, dura, senza spina dorsale, sento il peso delle responsabilità, Isa gobba come umiltà non vissuta, costretti ad abbassare il capo

OSTEOPOROSI

È un fenomeno che si sviluppa principalmente in certe donne, ma non tutte, dopo la menopausa. Ed è maggiore quanto più la donna vive la sua menopausa come una perdita di identità femminile.

SCOLIOSI

Con la scoliosi o inclinazione laterale della colonna vertebrale ci troviamo di fronte ad una inconscia deviazione rispetto al centro di un campo. Questa deformazione affligge i bambini durante il periodo della crescita e si arresta sempre dopo la pubertà. La sua crescita fisica si orienta attraverso quella della sua colonna, la quale si sviluppa tra due assi ben definiti che sono il bacino e le spalle. Le spalle costituiscono l'asse yang del corpo e quello dell'azione, sono la rappresentazione del padre, mentre il bacino, che sono l'asse yin e quello della relazione, sono la rappresentazione della madre.

Se il mondo degli adulti non soddisfa il bambino, il suo desiderio di spostare i suoi stessi riferimenti per raggiungere i loro sparirà e il bambino rifiuterà questo mondo poco allettante, scegliendo di restare inconsciamente nel suo mondo infantile. Inchioderà quindi i riferimenti esteriori della sua crescita, quelli che "*vede*" e che può misurare: le linee delle spalle e delle anche resteranno quindi alla stessa altezza, con lo stesso differenziale. La colonna continua a crescere, tuttavia, ed è "*obbligata*" ad inserirsi tra questi due punti fissi. Quando la crisi è "*grave*", si dice allora che la scoliosi "*si infiamma*".

Ricordiamo che questa patologia si arresta al termine della pubertà visto che questa rappresenta il periodo in cui il bambino misura i suoi affetti in rapporto al mondo esterno, in cui analizza la sua capacità di trovarsi un posto, di farsi amare e riconoscere da questo ambiente esterno. Quando il bambino trova tale posto non ha più bisogno di "*fermare*" i suoi riferimenti e lascia che si muovano nuovamente.

DISCOPATIE – ERNIA DEL DISCO

Il peso di carichi consapevoli, ma in particolar modo quello dei **carichi psico-spirituali inconsci** agisce sui dischi vertebrali. Finché è possibile, questi si adattano, ma arriva il momento in cui l'anello fibroso che contiene il nucleo cede, provocando un'ernia. Il dolore e la paralisi ci fanno notare quanto possa essere pericoloso imporre alla spina dorsale una pressione eccessiva.

La medicina allopatica tende ad "*asportare*" il problema, ma l'intervento chirurgico non risolve il problema, si limita ad accantonarlo temporaneamente. L' ernia del disco simboleggia del resto il tentativo di allontanare la pressione crescente. L'operazione

porta rapidamente alla diminuzione della tensione, il tema viene però sprofondato a livelli più profondi, dai quali riemergerà alla prima occasione.

Se l'ernia del disco permane nell'organismo per un lungo periodo, manifesta inizialmente al soggetto la propria presenza attraverso il prurito, poi qualcosa di simile ad un "formicolio" e infine attraverso la paraplegia. Il compito per risolver il problema viene indicato dagli stessi sintomi. Le cattive percezioni attirano l'attenzione verso il basso e sottolineano la necessità ad occuparsi di quel settore. Nella paralisi si manifesta una errata distensione. Occorre allora vivere in modo libero tale distensione in rapporto all'addome e alle gambe. L'ostacolo che impedisce alle gambe di svolgere le proprie funzioni è collegato ai temi dello stare in piedi (solidità, stabilità, indipendenza, autosufficienza) e dell'avanzare (procedere, progredire, alzarsi). E' necessario eliminare la tensione, portare distensione in quei campi.

Un elemento significativo è il fattore riposo a cui la maggior parte di coloro che soffrono di ernia del disco sono obbligati, dal momento che ogni movimento provoca loro dolore. Evidentemente il carico che avevano accettato di portare era eccessivo e ora soffrono sotto il peso della loro stessa vita. Il sintomo li cura costringendoli a riposarsi. Possono così riflettere tranquillamente sui perchè e i percome hanno preso su di sé tanti carichi, o hanno permesso ad altri di farlo. Alla fine di tali analisi scopriranno di aver cercato intensamente il riconoscimento altrui attraverso prestazioni particolarmente impegnative. Il compito consiste nell'accettare i propri limiti con serenità, invece di cercare attraverso faticosissime prove esteriori di nascondere il proprio senso di inferiorità.
Accade più di rado che i pazienti abbiano i dolori più atroci proprio mentre si trovano in posizione di riposo o sono addirittura sdraiati e che di conseguenza vaghino insonni a causa del male cerchino di dormire seduti. In questo caso il sintomo costringe al movimento e impone uno stato di veglia. Il problema quindi non è continuare a stare a letto e a riposare, ma agire immediatamente con rettitudine e responsabilità.

LOMBALGIA E SCIATALGIA

La lombalgia è quel dolore o tensione avvertita nella parte bassa della schiena a livello delle vertebre lombari. Le vertebre lombari sono cinque e corrispondono ai cinque principi e ai cinque piani basilari della vita di ciascuno individuo e cioè:

- *la coppia*
- *la famiglia*
- *il lavoro*
- *la casa*
- *il paese*

Quando attraversiamo un periodo difficile della nostra vita o abbiamo **difficoltà ad accettare o ad integrare i cambiamenti che si manifestano**, le nostre vertebre lombari e le lombalgie esprimono il nostro timore inconsapevole o il nostro rifiuto per tali cambiamenti. Questo è dato, nella maggior parte dei casi, che questi cambiamenti sconvolgono le nostre abitudini o i nostri punti fermi e che tutto ciò talvolta è difficile da accettare senza generare "*scatti di nervosismo*". Le lombalgie possono anche **esprimere la nostra difficoltà ad accettare di mettere in discussione qualsiasi situazione, in particolar modo nei contesti familiari e professionali.** Abbiamo difficoltà a mutare la nostra posizione, l'atteggiamento relazionale.

La sciatica, invece, è quel restringimento del nervo sciatico al suo punto di partenza dalla colonna vertebrale a livello lombare. Per alcuni aspetti, corrisponde alla lombalgia, con una precisazione: la lombalgia è un dolore "*di zona*" che parla di una sensazione globale, laddove la sciatica è un dolore di percorso, che può persino spostarsi dalla colonna vertebrale fino al mignolo. La sciatica è una sensazione più precisa che ci rivela inoltre la nostra **difficoltà a scaricare, ad abbandonare, durante i cambiamenti, alcuni dei nostri vecchi schemi**. La sciatica segue il percorso del meridiano della vescica che, a livello energetico, presiede all' eliminazione dei vecchi ricordi. Si tratta quindi di tensioni legate all'accettazione di cambiamenti su uno dei cinque piani di vita sopra citati, causate dalla nostra difficoltà ad abbandonare antiche convinzioni o abitudini, antichi schemi o modalità di pensiero, luoghi dove avevamo trovato un certo equilibrio e abitudini materiali o psicologiche di vita, la cui comodità era per noi sufficiente

MALATTIE DEL COLLO

Il collo è una regione particolarmente sensibile, la strettoia attraverso la quale transita tutto ciò che è essenziale. In questo strettissimo spazio passano tre strade principali: la trachea, l'esofago e il midollo spinale. Anche la voce prodotta in gran parte attraverso la laringe ha a che fare con la meditazione e la comunicazione verso

l'esterno per mezzo della voce e la comunicazione verso l'interno per mezzo dell'esofago sono i temi di base di questa parte del corpo, che i nervi del midollo spinale percorrono in entrambe le direzioni. Accanto alla **paura, anche l'avidità ha la sua sede naturale nel collo**, specialmente quella che ci spinge a inghiottire tutto e quindi a impossessarci delle cose.

L'atto di ingerire è per molte persone una liberazione, che supera quella del gustare. Se si osserva un uomo mentre mangia, si ha spesso l'impressione che voglia inghiottire quanto più possibile nel minor tempo. Alcune espressioni tedesche, come GIERHALS (Gier=avidità Hals=collo), ad esempio, rafforzano questa esperienza e mettono **il collo in stretto rapporto con il possesso e la cupidigia.**

Il collo ci permette di avere una visione generale e di ampliare il nostro orizzonte spirituale. Guida la testa nei suoi movimenti e in tal modo seleziona il nostro campo visivo. E' la parte del corpo che permette i movimenti laterali del collo e che gira verso la direzione più favorevole al fisico. Il portamento del collo è allo stesso tempo quello della testa, per questo racchiude in sé molti simboli.
Se a qualcuno manca il coraggio di affrontare la vita sinceramente a testa alta, comincerà realmente e non solo in senso figurato, con il capo rivolto verso il basso. L'ostinazione è, allora, la conseguenza e, al tempo stesso, il tentativo di corazzarsi contro i colpi alla nuca. Chi cammina a testa bassa non riesce a vedere bene ciò che gli sta di fronte e ciò che la vita stessa gli prospetta.

Piegare la testa di lato mostra in che misura corpo e anima camminano l'uno a fianco all'altra. Se si lascia pendere la testa anche solo un pò da un lato, lo sguardo si limita subito in quella direzione, mentre la parte opposta si apre. E' sufficiente ascoltare attentamente dentro se stessi per sentire che, con un' apertura a destra, cioè verso il lato femminile, si fa strada automaticamente uno stato d'animo più flessibile. Se al contrario, il corpo tende a sinistra e quindi al lato maschile, lo stato d'animo diverrà più duro e deciso. Tenendo sempre il capo rivolto verso un lato, si permette al sintomo di rivelarsi con estrema chiarezza e di mostrare a tutti quale parte della realtà si vuole evitare e quale invece è quella prediletta.

Corsi on Line di Erba Sacra

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
con riferimenti alla Medicina Cinese Classica

Docente: Serena Rossi

LEZIONE 1

Programma completo del corso

PARTE PRIMA: Lezioni 1-3

FONDAMENTI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

PARTE SECONDA: Lezioni 4-8

LE LOGGE ENERGETICHE

PARTE TERZA: Lezioni 9-12

APPROFONDIMENTI PER LA VALUTAZIONE ENERGETICA DELL'INDIVIDUO

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico valido per la formazione in Salute Naturale dell'**Accademia Opera** e per la **Scuola di Naturopatia Salus Energy***

Indice delle lezioni:

PARTE PRIMA: Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese

Lezione 1

- Note storiche sulla Medicina Cinese.
- Introduzione ai concetti di Yin/ Yang e al concetto di Qi come energia cosmica.
- Il macrocosmo Universo in relazione al microcosmo Uomo.
- La metafora dell'Uomo come sintesi di Cielo e Terra.
- Introduzione ai Cinque Movimenti come processo di trasformazione di Yin e Yang.
- I Cinque Movimenti e le loro corrispondenze (stagioni, climi, organi, visceri, emozioni fisiologiche/non fisiologiche).

Lezione 2

- Introduzione alle Cinque Sostanza Fondamentali, ovvero i Tre Tesori (Jing, Qi, Shen), il Sangue ed i Liquidi Corporei, come stati di aggregazione energetica. Funzioni e squilibri energetici.
- Il Qi nelle sue declinazioni fondamentali: Qi degli organi e dei visceri, Qi degli alimenti, Qi del respiro, Qi di nutrimento, Qi difensivo, Qi ereditario, Qi corretto.

Lezione 3

- La valutazione energetica in Medicina Cinese.
- Gli squilibri energetici in Medicina Cinese: le cause.
- Le cause emozionali.
- I fattori patogeni esterni ed interni.
- Gli 8 quadri fondamentali di squilibrio energetico: Yin/Yang, Superficiale/Interno, Freddo/Caldo, Insufficienza/Eccesso.
- Introduzione alla teoria dei Meridiani energetici.
- La circolazione energetica dei meridiani: il ciclo circadiano.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PARTE SECONDA: Le logge energetiche

Lezione 4

- Loggia energetica del Legno.
- Studio analitico del Fegato e del suo meridiano.
- Studio analitico della Colecisti e del suo meridiano.
- Squilibri energetici di Fegato e Colecisti.

Lezione 5

- La loggia energetica del Fuoco.
- Studio analitico del Cuore e del suo meridiano.
- Studio analitico dell'Intestino Tenue e del suo meridiano.
- Squilibri energetici di Cuore e Intestino Tenue.
- Studio analitico del Pericardio e del suo meridiano.
- Studio analitico del Triplice Riscaldatore e del suo meridiano.
- Squilibri energetici di Pericardio e Triplice Riscaldatore.

Lezione 6

- La loggia energetica della Terra.
- Studio analitico della Milza e del suo meridiano.
- Studio analitico dello Stomaco e del suo meridiano.
- Squilibri energetici di Milza e Stomaco.

Lezione 7

- La loggia energetica del Metallo.
- Studio analitico del Polmone e del suo meridiano.
- Studio analitico dell'Intestino Crasso e del suo meridiano.
- Squilibri energetici di Polmone e Intestino Crasso.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Lezione 8

- La loggia energetica dell'Acqua.
- Studio analitico del Rene e del suo meridiano.
- Studio analitico della Vescica Urinaria e del suo Meridiano.
- Squilibri energetici di Rene e Vescica Urinaria.
- I visceri Straordinari.

PARTE TERZA: Approfondimenti per la valutazione energetica dell'individuo

Lezione 9

- I Meridiani straordinari

Lezione 10

- La visione più ampia dell'individuo: le costituzioni energetiche.

Lezione 11

- Approfondimento della valutazione energetica in Medicina cinese.
- I Quattro Strati.
- I Sei Livelli energetici.

Lezione 12

- Approfondimento della valutazione energetica in Medicina cinese.
- Il polso
- La lingua

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Note storiche sulla Medicina Cinese

Un primo chiarimento: nonostante normalmente si parli di Medicina Tradizionale Cinese, è bene che lo studioso che si confronti per la prima volta con questa materia, sappia che questa dicitura (MTC) corrisponde in realtà al corpus teorico e pratico realizzato in Cina durante il governo di **Mao Zedong** (1893/1976) e quindi tutt'altro che antico. La Medicina Tradizionale Cinese presenta diversi punti di contatto con l'approccio medico occidentale e sebbene tenda a tenere in considerazione molteplici fattori, spesso utilizza "ricette" terapeutiche codificate. Attualmente il principale rappresentante italiano della Medicina Tradizionale Cinese è Giovanni Maciocia; a lui si deve un immane lavoro di clinica ed un attento e specifico sistema fitoterapico.

Attualmente conosciamo due diversi approcci orientali: la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e la Medicina Classica Cinese (MCC) che si riferisce ai modelli medici più antichi e più coerenti con la filosofia taoista.

Assieme alla medicina ayurvedica, rappresenta uno dei più antichi sistemi che fanno parte delle medicine non convenzionali.

Per capire la Medicina Cinese occorre prima di tutto comprendere l'origine filosofica e spirituale sottintesa alla disciplina stessa. Nel "Huangdi Neijing", testo classico e pilastro della medicina cinese, troviamo una simbologia molto specifica secondo la quale il "corpo" (e con esso l'individuo nella sua interezza) è un universo in miniatura ed è allo stesso tempo uno specchio dell'ordine sociale.

In questo testo antichissimo si svolge il dialogo tra il leggendario Huangdi, conosciuto come l´Imperatore Giallo, e il suo consigliere, il medico di corte Qi Bo. Il medico risponde alle domande poste dall'imperatore descrivendo organi, visceri, meridiani e analizza l'armonia dell'Uomo e dell'Universo secondo i precetti del Taoismo.

È possibile ripercorrere le tappe fondamentali della Medicina Cinese rispetto all'avvicendarsi storico delle dinastie imperiali seguendo l'evoluzione del pensiero filosofico ed etico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Dinastia Xia e Shang (2100-1100 A.C.). In questa epoca si parla di medicina ancestrale, dominata dal culto per gli antenati e dove la forma principale di diagnosi è la divinazione. La terapia consistente nell'ingraziarsi gli antenati il cui dispiacere/disappunto è ritenuto la causa di tutte le malattie. E´ in questo periodo che, secondo alcuni autori ,viene compilato il più importante e classico testo della tradizione medica cinese, il **"Huang Di Nei Jing",** scritto circa 2000 anni A.C. e da allora studiato e consultato dai medici cinesi. É bene però ricordare come questo testo abbia subito diverse manipolazioni nei secoli e molti autori collocano la sua stesura in una datazione ben più recente, tra il 400 a.C. e il 260 d.C.

Dinastia Zhou e Periodo delle Primavere e degli Autunni (1100-476 a.c.).

Gli Zhou, inizialmente sottomessi agli Shang, finiscono per prevalere verso la fine del II millennio a.C. In questo periodo la medicina accademica conosce un primo inquadramento scientifico. I medici sono distinti in quattro categorie: dietisti, internisti, chirurghi e veterinari e si praticata una medicina dominata da sciamanesimo e demonologia.

La principale causa di malattia è l´attacco demoniaco, la terapia consiste nell'esorcismo dei demoni. La diagnosi viene effettuata dagli Sciamani attraverso la divinazione.

Negli scavi del sito archeologico di Mawangdui, nel 1972, sono stati trovati i resti di opere tra le quali il famoso "Prescrizioni per cinquantadue disturbi" (**Wu Shi Er Ping Fan**) che contengono formule magiche per liberarsi dagli spiriti nefasti. Si delinea un primo abbozzo di farmacologia con la creazione di pozioni a base di rimedi vegetali e minerali. Secondo una leggenda, in questo periodo inizia ad essere impiegata in maniera del tutto empirica l'agopuntura. L'evento leggendario sembra sia stato il ferimento di un guerriero con una freccia; la ferita gli avrebbe alleviato una fastidiosa lombosciatalgia. I primi punti di agopuntura dei quali si hanno notizie sono tredici e vengono chiamati "i tredici demoni".

Il Periodo degli stati combattenti (476-221 A.C.). In questo periodo ci sono scontri e divisioni, con una continua ricerca di supremazia fra potentati minori. La violenza bellica di questo periodo si ha comunque il vantaggio di incentivare gli scambi e i rapporti reciproci fra stirpi diverse.

In questo periodo prendono forma le teorie principali della medicina cinese: Yin-Yang, Wu

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Xing (5 Movimenti), 5 sapori, 5 colori ed il sistema delle corrispondenze, il Qi, la diagnosi del polso, i canali energetici o meridiani, i punti di agopuntura, ma soltanto dopo il 300a.C. questi concetti saranno integrati in un unico sistema.

I ruoli del medico e dello sciamano si separano in modo evidente.

Sempre in questo periodo si assiste alla nascita delle cosiddette "Cento Scuole" che testimoniano le contrastate condizioni politiche e sociali del tempo. Le Scuole, infatti, ne riflettono e ne interpretano le contraddizioni e le speranze, con l'intenzione di offrire una risposta efficace. I primi storici (sec. II-I a.C.), per classificarle, ne elencano sei maggiori:

1. Yin-Yang Jia, Scuola cosmologica Yin-Yang fondata dagli astronomi.

2. Ru jia, Scuola dei Dotti o Letterati (più nota in Occidente come Scuola confuciana); specializzata nell'insegnamento dei classici, dei cerimoniali e della musica.

3. La Mo jia, Scuola mohista: specializzata nell'arte della guerra.

4. La Ming jia, Scuola dei Nomi.

5. La Fa jia, Scuola legalista.

6. La Daode jia, Scuola taoista.

L'origine della costituzione delle Cento scuole deriva, seconto Liu Xin (sec. I a.C.), dalla dispersione dei funzionari che, avendo perduto gli incarichi di governo in seguito alla crisi dello Stato Zhou, si erano dislocati nel paese. I funzionati imperiali erano a tutti gli effetti i detentori del sapere, ma con la disgregazione dello stato feudale che caratterizza il periodo degli stati combattenti, molti esponenti della di questa nobiltà perdono i loro possedimenti e si ritrovano a far parte della "gente comune". L'unica cosa che sono in grado di offrire come "merce" di scambio è proprio la loro cultura e la loro istruzione. Da questo contesto storico nascono le varie correnti filosofiche che influenzano anche l'approccio alla medicina. Questa fase storica così contrastata (dallo stato feudale in disfacimento si avranno Sette stati combattenti) diventano necessari alcuni cambiamenti sociali. Uno dei cambiamenti fondamentali è la possibilità data a giovani talentuosi ma privi di nobili natali, di accedere alla carriera militare o amministrativa.

Nasce quindi una classe di educatori (come Confucio) il cui ruolo è quello di educare i

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

giovani che aspirano a ricoprire incarichi pubblici.

Il ruolo della filosofia in Cina

Le Cento scuole pur avendo delle grandi differenza filosofiche rispondono alla medesima esigenza di conoscenza ed esprimono il bisogno dell'uomo di identificarsi con l'Universo che lo circonda e di cui l'uomo stesso è manifestazione. La ricerca della saggezza va di pari passo con l'idea di evoluzione e di cammino spirituale da intraprendere nel rispetto dei dettami della scuola di appartenenza. Il fine ultimo di ogni percorso filosofico è il raggiungimento della pace interiore, possibile solo quando si è in perfetta armonia con il cosmo.

In questa sede ci limitiamo ad approfondire esclusivamente le due scuole, con relativi approcci filosofici, che maggiormente hanno influenzato la storia della Medicina Cinese: il Confucianesimo ed il Taoismo.

Il Confucianesimo

Kong Zhong Ni, conosciuto come Kong Fuzi (grande maestro), il cui nome in italiano è Confucio, nasce a Zou, provincia del piccolo feudo di Lu, l'odierna Shandong. La famiglia, esponente della piccola nobiltà feudale, (probabili discendenti della dinastia reale Shang-Yin), pur trovandosi in ristrettezze economiche, non rinuncia a far istruire Confucio nello studio delle nobili sei arti (liuyi), degne del suo rango: riti civili e religiosi, tiro con l'arco, studio della musica, guida dei carri, storiografia e matematica.

Nel periodo di decadenza della dinastia Zhou, quando il paese è devastato da lotte fratricide per la supremazia dei vari stati vassalli, Confucio è il portavoce e rappresentante di una missione etica e spirituale; porre fine o quantomeno arginare la crisi politica e morale della Cina, auspicando il ritorno alla saggezza e all'ordine degli antichi.

Confucio, tenta di attuare questo suo progetto seguendo due strade: la via politica, mediante la sua partecipazione diretta e la via dell'insegnamento.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Questa seconda strada lo porta, dopo l'abbandono degli incarichi politici, a fondare la prima scuola di pensiero itinerante svincolata ad un centro politico-amministrativo.
Con un grande numeri di discepoli al seguito, gira per le varie corti feudali, offrendo i suoi servigi, in cambio di incarichi pubblici che comunque gli saranno sempre negati.
Con Confucio, nasce la scuola dei letterati, nota in occidente come Confucianesimo. I letterati o ru sono i nobili che pur avendo perso rilevanza politica ed economica mantengono comunque la supremazia della cultura; nelle corti sono molto ricercati come maestri di cerimonie e come educatori.
Grazie a Confucio ai letterati viene data la funzione di governare ed esprimere la solidità del governo non attraverso il potere o il successo militare, ma con una morale rigorosache garantisca il benessere della comunità.
La strada della conoscenza e dell'integrità morale (la Virtù) passa attraverso il rispetto delle tradizioni e dei riti tramandati dagli antichi.
Accanto alla scuola Confuciana, come già visto si affermano altre cento scuole di pensiero, quella predominante fu tuttavia la scuola dei legalisti, i quali sostenevano che la legge equivaleva alla volontà del signore, e che questi fosse giustificato ad applicarla con la coercizione, entro i limiti del suo potere, giustificato dal fatto che la natura umana è intrinsecamente cattiva e perciò solo un regime repressivo può riportare tutto al naturale equilibrio.
Naturalmente il pensiero legalista è quello predominante durante il periodo degli stati combattenti ed è applicato dai governanti con vari gradi di coercizione e di crudeltà.
Quando al termine delle lotte per la supremazia del potere, il re Cheng dello stato di Qin, unifica la Cina, ne diventa il primo imperatore con il nome di Shi Huang Di.
Egli fa sue le idee della scuola legalista e condanna al rogo tutti i testi che non parlino di argomenti scientifici o pratici e mette al bando i letterati di altre scuole, soprattutto Confuciane.

All'epoca della **dinastia Han** (57-75 d.C.) che si tenta di divinizzare la figura di Confucio con la nascita di un'infinità di cappelle in onore del "Maestro". Il tentativo di divinizzazione si attenua' col tempo ad opera dei suoi stessi seguaci che preferiscono considerarlo piuttosto

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

un "re senza corona". Anche se in seguito altri imperatori avrebbero aderito alle idee Taoista, il Confucianesimo rimane il fondamento ideologico e spirituale dell'impero cinese. Il pensiero Confuciano può quindi riassumersi nel mettere in pratica determinate virtù; la prima, fondamentale è la sensibilità umana, Jen, un concetto simile al nostro amore per il prossimo. Le nostre azioni devono trovare l'ispirazione dalla sensibilità umana che deve essere regolata da una seconda virtù chiamata Li. Li ingloba, nel suo significato, sia il concetto di rispetto per i riti antichi, che quello di buona educazione, etichetta, cortesia. Li non deve essere interpretata come pura formalità, ma come la forma esteriore di Jen. Altre virtù Confuciane sono la rettitudine, la pietà filiale, l'altruismo e la coscienziosità nel fare il proprio dovere. Un altro grande filosofo, vissuto tra il quarto e il terzo secolo d.C. fu Meng Zu o Menciò che insegnava che la natura umana, buona originariamente, può mantenersi tale solo se mettono in pratica le virtù Confuciane. E' il settore delle arti marziali che conserva tradizionalmente il rituale Confuciano. Fanno parte tutt'ora di questa tradizione la venerazione per gli antichi maestri, la cerimonia del saluto, la relazione tra maestro ed allievi.

Il Taoismo

Mentre il Confucianesimo è una filosofia dai risvolti pratici, il Taoismo è una filosofia dai risvolti metafisici. Le idee di base del Taoismo sono contenute nell'opera attribuita tradizionalmente a Lao Tzu (quasi contemporaneo di Confucio), ossia il **TAO TE CHING, Il Libro Classico della Via e della Virtù**.

Il Taoismo è la filosofia del Tao, parola che assume il significato di Via. Mentre nel Confucianesimo la Via ha un significato morale, nel Taoismo ha il significato di principio al di sopra di ogni legge morale, è il principio unificatore delle leggi dell'universo. Il Tao non si può definire, "il Tao che viene espresso con le parole non è il vero Tao".

Il Tao (Dao) è la legge di auto-organizzazione spontanea della natura, per la quale tutti gli elementi sono in costante trasformazione, eppure ritrovano comunque, in questo flusso perenne, un loro equilibrio. Quando l'uomo sa armonizzarsi con l'ordine naturale, sa mantenere l'equilibrio delle due polarità energetiche Ying e Yang del suo essere, quando sa

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

resistere agli elementi nocivi, quando si alimenta con consapevolezza seguendo il ritmo delle stagioni, quando mantiene il suo animo in stato di quiete, segue il Tao e vive della Via.

Quando questo equilibrio viene perturbato per ripristinare l'ordine naturale delle cose si può intervenire con una delle tecniche della MTC. In ultima istanza per il terapeuta rispettare il Tao vuol dire rispettare la realtà che è il suo paziente. L'insegnamento fondamentale del Tao Te Ching è soprattutto il concetto dell'armonia degli opposti. Tutti gli opposti vanno accettati perché sono inseparabili, proprio come lo Ying e lo Yang. Con un pensiero preso dalla fisica potremmo dire che tutto è relativo, senza la possibilità che uno degli opposti prevalga definitivamente sull'altro. Non bisogna lottare contro la natura, ma usare la sua forza per farsi trasportare. L'uomo deve seguire il ciclo cosmico delle leggi universali, senza fare nulla per opporsi perché "Il Tao non fa nulla e tuttavia compie ogni cosa". Questo è il principio del non agire o Wu Wei, che non va interpretato letteralmente ma vede nell'azione dell'individuo la realizzazione e l'accettazione delle leggi della natura. Altro concetto fondamentale è quello del Te che di solito traduciamo con il concetto di Virtù. Che non va inteso in senso morale, ma come potere virtuale (energia potenziale). Un seme ha il potere virtuale di trasformarsi in una pianta rigogliosa. Vi è dunque una potenzialità maggiore nelle cose apparentemente deboli e morbide che non in quelle dure e forti.

La Dinastia Qin (221 a.c.-210 a.c.). Ying Zheng si proclama imperatore con il nome di Shi Huang Di e regge l´impero sotto la dinastia Qin per circa 10 anni. Oltre ad essere il primo imperatore della Cina a lui si deve l'inizio della Grande Muraglia e la commissione dell'imponente esercito in terracotta. Con rigorose misure riorganizza la società e l´economia cinese, unificando misure di peso, capacità di lunghezza, moneta e scrittura. La Cina si espande a meridione, mentre la grande muraglia difende l´impero a settentrione. La realizzazione di un potere centrale forte permette successi sociali e politici, sconfinando però in misure coercitive. Nel tentativo di eliminare ogni traccia della tradizione che potesse costituire una minaccia al suo mandato imperiale, nel 213 A.C. Shi Huang Di decreta il rogo di tutti i libri cinesi, risparmiando solo i testi scientifici e tecnici. Nel 210 A.C. Shi Huang Di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

muore portando così all'estinzione della Dinastia Qin.

La Dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.). Con il I secolo a.C. Yin-Yang e Wu-Xing divengono vere e proprie categorie del Qi, usate per descriverlo. Si effettuano i primi interventi chirurgici in anestesia generale e si diffonde la pratica dell´agopuntura mediante aghi di metallo. Vengono poi utilizzati vino e tè in medicina e vi è la stesura di fondamentali testi medici, studiati ancora oggi. Tra questi ricordiamo: il "Shen Nong Ben Cao Jing", riportante 365 sostanze medicinali di cui 46 di origine minerale, 67 di origine animale e 252 di origine vegetale (il numero richiama la totalità dei giorni dell'anno ed i punti di agopuntura); lo "Shan Han Za Bing Lun", trattato delle malattie febbrili e miste, il "Zhen Jiu Jia Yi Jing", Canone di agopuntura e moxibustione.

In questa epoca vive anche Hua Tuo, grande taoista, medico, agopuntore e chirurgo, esperto di medicina alchemica. Medico personale di generali e potenti, viene condannato a morte con l'accusa di aver partecipato ad una congiura di corte. In carcere raccoglie i suoi segreti medici ed alchemici nel "Ching Nan" consegnandolo ad un secondino prima di essere giustiziato. La moglie di costui però spaventata brucia il manoscritto, mandando in fumo le conoscenze del grande medico.

Il Medioevo Cinese (220 – 581 D.C.). Nell'epoca della fine dell'impero della dinastia Han vive Ge Hong, medico, geriatra, alchimista e farmacista autore di vari trattati medici, fra cui il "Zhou Hou Jiu Zu Fang", manuale di prescrizione d´emergenza.

La sua fama fa si che alla sua morte sia eletto a divino immortale. Sua moglie, Bao Gu, è la prima donna medico tramandata alla storia, dedita soprattutto alla dermatologia e all'uso della moxibustione. Seguono secoli di frammentazione politica e dinastica specie fra settentrione e meridione cinese. A questo periodo risale una prima classificazione delle piante per scopi terapeutici.

Nel V secolo d.C. arriva dall´India Bodhidarma, patriarca del Buddhismo indiano. Egli addestra i monaci a discipline psicocorporee e marziali quale il Tai Ji Quan, e da qui prende forma il Qi Gong.

Con il nome di Ta Mo, egli è il primo patriarca del Buddhismo Cinese Chan, dal quale deriva in seguito lo Zen Giapponese. Ta Mo ha una grande influenza sulla religione, sulla

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

meditazione, sulla cultura e sulla medicina cinese.

Dinastia Tang (618 -907 D.C.). In questo periodo il Buddhismo si radica definitivamente in Cina ed influenza la medicina cinese. Vengono fondate scuole di medicina cinese; la fitoterapia viene sistematizzata e nasce la prima Farmacopea Ufficiale. É anche un'epoca di grande sviluppo economico e di scoperte quali la stampa e la polvere da sparo. Si definiscono ordini religiosi organizzati e distinti secondo le tre dottrine: confucianesimo, taoismo e buddhismo. Spiccano in quest'epoca personaggi quali Tao Hong Jing, famoso erborista che elenca in un suo trattato ben 730 rimedi, e Sun Simiao, conosciuto come il Re delle erbe, eccelso medico agopuntore, farmacologo, pediatra e ginecologo.

Dinastia Ming (1368 D.C.). Nel 1368 prendono il potere i Ming, ad opera di un monaco Buddhista che si proclama imperatore. Vive durante questa Dinastia, Li Shi Zen, grande medico e farmacologo, autore del "Ben Cao Gan Mu", compendio di Materia Medica in 52 volumi, che contempla 1892 rimedi. Nasce la teoria sulle malattie da Caldo che differiscono da quelle dovute al Freddo. Si pensa che il Caldo penetri nell'organismo dalla bocca e dal naso e lo si tratta in dispersione con piante fredde.

Dinastia Qing (1644 D.C.). Di questo periodo conosciamo Zao Xue Min che nel 1765 scrive il "Ben Cao Mu Shi Yi, supplemento al Compendio di Materia Medica, comprendente 2608 rimedi terapeutici. Proseguono gli sviluppi della teoria delle malattie calde.
Dal 1840 si ha la progressiva introduzione della medicina occidentale e graduale perdita di importanza di quella cinese. Rielaborata e aggiornata, la medicina tradizionale viene insegnata nelle università cinesi e praticata negli ospedali accanto alla medicina convenzionale. Sono definiti gli strumenti di diagnosi e terapia delle MTC secondo questi schemi:

- La diagnostica energetica, un sistema di esame del paziente che usa come punti diagnostici, polsi, occhi, cute, lingua, palpazione e auscultazione.
- La farmacologia cinese, che utilizza piante, minerali e animali in diverso modo da quello della medicina convenzionale.
- L´agopuntura: praticata attraverso l´introduzione di sottili aghi in particolari punti

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dei meridiani, dove scorre l´energia.

- Il massaggio: si può agire sul sistema tendino-muscolare, osteo-articolare, sfruttando il percorso dei meridiani e l'energia dei singoli punti di agopuntura.
- La ginnastica medica: il paziente esegue esercizi, visualizzazioni, e meditazione, coordinandoli con una corretta respirazione.
- La moxibustione è ottenuta stimolando i punti di agopuntura col calore di un sigaro di erbe (generalmente artemisia) infiammato chiamato moxa.
- La coppettazione: sulla pelle del paziente vengono applicate delle "coppette" in vetro, dopo che l´aria al loro interno è stata riscaldata; in questo modo si crea una pressione negativa (vuoto) che solleva la cute come una ventosa.

ll 20esimo secolo, ricco di cambiamenti

Una prima crisi nei confronti delle terapie mediche tradizionali si ha nel 1929. La Medicina Tradizionale Cinese viene quasi cancellata nella Repubblica Cinese, ormai quasi completamente dominata dalle ideologie occidentali, poiché considerata un retaggio culturale del passato.

Solo le grandi proteste del popolo e dei medici che la praticano salvarono la MTC da un divieto. In seguito all'assunzione del potere da parte dei comunisti nell'anno 1949, subisce quindi una rinascita leggermente ambigua.

Mao Zedong pensava che la MTC dovesse essere studiata e migliorata in quanto scienza cinese e per questo all'inizio degli anni cinquanta vengono fondate università con programmi standardizzati.

Queste università sono dirette dai migliori medici cinesi di questo periodo, tutti dotati di grande esperienza e preparati tradizionalmente nel rispetto dell'antico sistema di maestro e discepolo.

Ma negli anni 1958 e 1959 inizia "The Great Leap Forward (Il grande salto in avanti)" e Mao Zedong si pone l'obiettivo di modernizzare la vecchia medicina integrandola con la medicina occidentale. Ciò determina l'inevitabile modifica della medicina tradizionale ed un relativo impoverimento di tutte quelle pratica tradizionali che non era possibile far convivere con le tecniche mediche "occidentali".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nell'anno 1966 inizia il periodo della rivoluzione culturale proletaria.

Tutto ciò che sembra rifarsi a superstizioni, rituali tradizionali in qualche modoconnessi al passato feudale della Cina devono essere sradicati e sparire per sempre dalla società e quindi anche la Medicina Tradizionale, sebbene istituzionalizzata. Tutte le scuole vengono chiuse e medici tradizionali fino a quel momento degli di rispetto, vengono condannati ai lavori forzati e deportati nelle campagne. Molti dei più celebri e migliori medici di questi tempi muoiono a seguito del duro lavoro a cui sono stati condannati.

Dai medici scalzi ad oggi

L'agopuntura rappresentava, però, una forma terapeutica estremamente utile per la popolazione e a seguito dei provvedimenti attuati durante rivoluzione culturale si delinea rapidamente una crisi sanitaria. Per questa ragione vengono svolti corsi trimestrali di agopuntura per giovani uomini e donne fedeli al comunismo con lo scopo di farli muovere nel paese e offrire un servizio sanitario nelle regioni di campagna. Questi medici vengono chiamati medici scalzi.

Negli anni settanta, dopo la fine della rivoluzione, la situazione inizia a stabilizzarsi: le università sono riaperte, vengono redatti libri di testo e definite formazioni standard, naturalmente tutto controllato dal partito politico e quindi sicuramente non sempre nell'interesse della medicina, ovvero sempre facendo attenzione a non sconfinare in pratiche "tradizionali".

Negli anni 80 si delinea la «politica delle tre vie», che ha permesso e che tuttora permette lo sviluppo parallelo della medicina tradizionale e di quella occidentale e delle loro combinazioni in quanto tre sistemi medici autonomi. Nella Cina moderna, la MTC è strettamente legata alla medicina occidentale, molto più di quanto lo sia nel mondo occidentale. Anche se esistono ospedali che praticano la medicina cinese e quella occidentale, lo studio istituzionalizzato della MTC comprende anche la medicina occidentale e i medici di medicina cinese possono prescrivere farmaci occidentali.

La codificazione della scienza medica voluta da Mao ha semplificato il vasto e complesso mondo della Medicina Cinese, come già detto divisa in numerosissime correnti; come avviene in ogni "compendio", questo comporta la perdita di una ricchezza culturale

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

inestimabile, relativa a millenni di empirismo sulla salute dell'uomo.

Da circa venti anni in Italia è possibile far riferimento ad insegnamenti che derivano da un approccio Taoista alla cura della persona che vengono a tutti gli effetti definiti Medicina Cinese Classica. Le caratteristiche fondamentali di questo approccio più antico, ma per il grande pubblico nuovo, risiedono nella costante attenzione prestata agli stati emozionali dell'individuo e al suo sviluppo umano, considerando la malattia come l'interruzione dell'evoluzione armonica di ciascun individuo.

Altro prezioso contributo della Medicina Cinese Classica si esplica attraverso lo studio delle energie costituzionali dell'individuo e di quella parte di esse che deriva direttamente dal lascito dei suoi avi. Questo permette di inquadrate una patologia non solo rispetto alla sua attuale manifestazione, ma, seguendo il filo delle energie ereditarie, ricercarla nella famiglia di origine e identificare una relativa predisposizione nelle generazioni future.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Introduzione ai concetti di Yin/ Yang e al concetto di Qi come energia cosmica.

Il Qi: quando una definizione non basta

QI

Analisi dell'ideogramma di Qi (in uso dal III sec. a. C.; periodo degli stati combattenti): si compone di due parti, rispettivamente interpretate come aria/vapore e riso/chicchi di riso che si aprono per effetto della cottura o della digestione. L'ideogramma indica, quindi, ***l'energia vitale*** che viene prodotta da una sostanza nutritiva tramite una trasformazione che necessita di calore.

Questa spiegazione si presta a chiarire il concetto di Qi inteso come uno dei "Tre tesori" dell'essere umano, ma alcuni testi ricordano un altro ideogramma più antico. In esso compare al posto del seme, il carattere di Fuoco, ad indicare il Qi come grande forza creatrice dell'Universo ed espressione stessa di questa creazione. Qi andrebbe tradotto letteralmente con "Soffio", ma in Occidente è prevalsa l'abitudine di utilizzare il termine "Energia".

La necessità (per fini didattici) di definire il Qi, ha fatto si che molto spesso questo concetto, pietra miliare della filosofia cinese, fosse tradotto con il termine di "Energia", in qualche caso "soffio" (inteso come soffio vitale).

Il termine "energia" riporta questo concetto filosofico in un contesto linguistico comune e di facile utilizzo, ma solo perché raramente ci si prende la briga di andare a leggere, o chiedere ad un fisico, quale sia la definizione di "energia". A livello etimologico si ritorna al greco e una traduzione abbastanza veritiera è "forza in atto", "capacità di agire" di un corpo o di un sistema.

La fisica risolve con questa definizione: ***"L'energia è la grandezza fisica che misura la capacità di un corpo o di un sistema di compiere lavoro, a prescindere dal fatto che tale lavoro sia o possa essere effettivamente svolto***".

Questa, come le precedenti definizioni, è in realtà una spiegazione di "**cosa fa**" piuttosto che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

di "**cosa sia**" l'energia.

L'ambiguità della definizione di energia rispecchia esattamente l'impossibilità di definire il Qi se non nelle sue manifestazioni, nel suo essere ***l'elemento costitutivo di tutte le leggi universali, inteso come il motore che anima tutti i fenomeni della natura.***

Dalla fisica sappiamo che l'energia è una grandezza che esprime la capacità della materia di compiere un lavoro. L'energia può manifestarsi sotto varie forme: si parla di energia cinetica, ovvero dell'energia posseduta dai corpi in movimento, di energia potenziale ovvero dell'energia di un corpo sottoposto ad un campo di forze conservative, di energia termica, gravitazionale, magnetica, meccanica, chimica ecc.

Qualunque sia la forma in cui l'energia si presenta, rimangono invariate le caratteristiche fondamentale:

- L'interconvertibilità dell'energia da una forma all'altra.
- La capacità dell'energia di essere trasferita da un sistema materiale ad un altro.
- Il principio di conservazione dell'energia.

Con la teoria della relatività di Einstein si è giunti a stabilire l'equivalenza tra massa ed energia: $E= mc^2$ affermando che la massa è una forma di energia e che tutte le varie forme di energie possono trasformarsi l'una nell'altra. La relazione di equivalenza tra massa ed energia è una delle fondamenta della fisica nucleare e della teoria della relatività di Einstein e ha avuto diverse conferme sperimentali.

Queste considerazioni di tipo scientifico trovano un evidente riscontro nel concetto di Qi, del quale non possiamo dare una definizione univoca, ma che riconosciamo nel suo manifestarsi. In sintesi **il Qi è la Vita intesa nel suo fluire inarrestabile e continuo.**

In rapporto all'Uomo, il Qi rappresenta funzionalità fisiologica dei vari organi e visceri e la relazione tra i diversi livelli (alto/basso, interno/esterno, superficiale/profondo, frontale/posteriore). Garantisce la corretta circolazione del Sangue e dei liquidi, la funzionalità dei meridiani e degli organi, la generazione di Sangue e liquidi, regola la temperatura di tutto il corpo, ha valore immunitario ed ha azione emostatica nei confronti dei liquidi e del Sangue.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

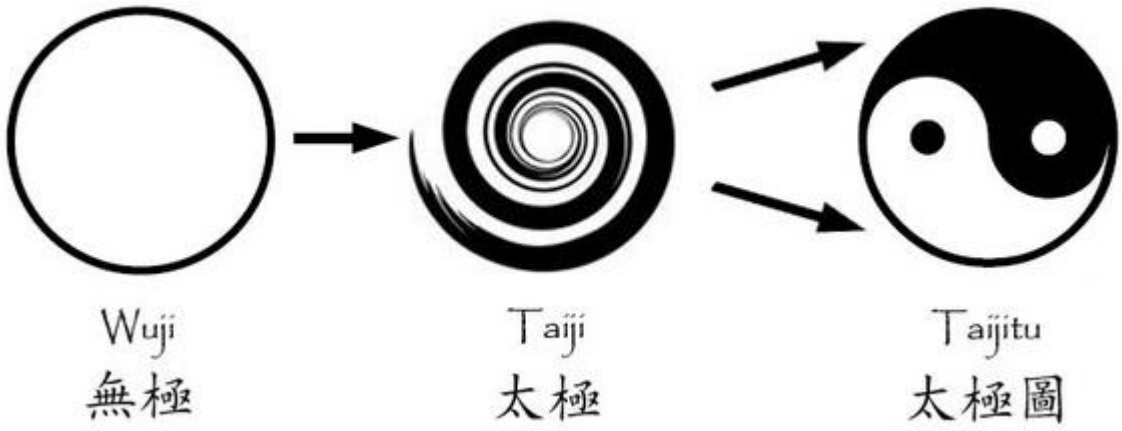
Il Qi ha, infine, anche azione metabolica poiché la produzione dei nutrienti e delle sostanze di scarto dipendono dall'azione trasformatrice del Qi.

Ma il Qi, nella sua accezione più ampia, è anche l***a grande forza che sottende la vita, è l'intero Universo nel suo manifestarsi e presuppone e trova origine nel non manifesto, inteso come potenzialità non ancora espressa, indicato con il termine Dao*** (letteralmente "la Via"; matrice dell'Universo). Il concetto di Dao/Tao è assimilabile a quello di "caos originario", l'unità indifferenziata ma feconda da cui si origina la vita.

Nei testi si evita di parlarne, il nome non è che una convenzione poiché non arriva a definire qualcosa che di per se è indefinibile. Spesso si trovano parafrasi come "La Femmina Oscura", che evoca qualcosa di profondo, misterioso e fecondo dal quale traggono origine il Cielo e la Terra. Il Cielo e la Terra sono simboli opposti di un processo di differenziazione e quindi polarizzazione, che conduce alle esistenze individuali specifiche ("i diecimila esseri").

Volendo semplificare e banalizzare potremmo vedere nel processo di polarizzazione l'inizio della vita intesa come flusso energetico in movimento, proprio come è necessario che in una pila (batteria) vi siano due poli opposti, negativo e positivo, affinché ci sia il passaggio dell'energia elettrica.

Dal Dao inteso come indifferenziazione assoluta, emerge il Wuji, inteso come un'indifferenziazione che prepara la differenziazione. Il Taiji, rispetto al Wuji rappresenta una differenziazione in potenza; si tratta di un'unita, ma contiene al suo interno il germe della divisione e quindi della nascita.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

E infine si ha la differenziazione con il simbolo del Taijitu (erroneamente definito Tao). In esso si esprime l'idea del movimento, là dove una delle sue componenti sale l'altro retrocede e viceversa, ma allo stesso tempo all'interno di ciascuna delle due parti c'è il germe dell'altra.

Yin e Yang

Questa differenziazione/polarizzazione, dalla quale trae origine tutte l'esistente viene espressa attraverso i concetti di Yin e Yang.

L'analisi degli ideogrammi di Yin e Yang aiuta a capirne il significato profondo. L'elemento comune a entrambi sulla sinistra rappresenta una collina, gli ideogrammi poi si differenziano, rispettivamente con lo Yin che rappresenta il lato ombroso della collina e lo Yang il lato soleggiato.

Ovviamente il versante del monte che al mattino apparirà soleggiato sarà in ombra nel pomeriggio e viceversa; questa considerazione chiarisce come lo Yin e lo Yang siamo due stadi di un movimento ciclico e come l'uno cambi costantemente nell'altro.

In tutti i fenomeni della vita può essere colto un aspetto Yin e uno Yang; il cielo è Yang rispetto alla terra che è Yin; il sole sorge ad est e pertanto l'est è Yang rispetto all'ovest Yin dove il sole tramonta. La sinistra corrisponde allo Yang e la destra allo Yin, come confermato dal cerimoniale imperiale per il quale l'Imperatore si rivolge a sud verso i propri sudditi che sono rivolti a nord e secondo questa interpretazione l'est (Yin) si trova a sinistra e l'ovest (Yang) a destra. Nei caratteri cinesi che significano "sinistra" è incluso l'ideogramma di lavoro (attività Yang), mentre per la "destra" l'ideogramma include una bocca che riceve i prodotti della terra (Yin).

Lo sviluppo di tutti i fenomeni dell'universo è il risultato dell'interazione di due stadi opposti simbolizzati dallo Yin e dallo Yang, ma ogni fenomeno ha in se entrambi gli aspetti

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

con gradi diversi di manifestazione; il giorno appartiene allo Yang, ma dopo aver raggiunto il picco del mezzogiorno, lo Yin presente in esso comincia a manifestarsi.

Prime corrispondenze:

Yang	Yin
Luce	Oscurità
Sole	Luna
Chiarore	Ombra
Attività	Riposo
Cielo	Terra
Rotondo	Quadrato
Tempo	Spazio
Est	Ovest
Sud	Nord
Sinistra	Destra

Lo Yin e lo Yang devono essere considerati non come due fenomeni diversi, ma come due momenti diversi di un fenomeno unico.

Le diverse forme in cui si manifestano Yin e Yang corrispondono a differenti stati di aggregazione; in questi termini lo Yang rappresenta lo stato più rarefatto della materia e lo Yin quello più denso, come l'acqua che allo stato liquido è Yin e sotto forma di vapore è Yang.

In questi termini si spiega il dualismo tra Cielo e Terra; il Cielo simboleggia tutto ciò che rarefatto, imponderabile, puro e simile a gas, mentre la Terra è tutto ciò che si presenta come denso, pesante, grezzo e solido.

Nella sua forma più estrema lo Yang è totalmente immateriale e corrisponde all'energia pura, lo Yin, nella sua forma più grezza e densa è totalmente materiale e corrisponde alla materia stessa.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ulteriori corrispondenze:

Yang	Yin
Immateriale	Materiale
Produce energia	Produce forma
Genera	Fa crescere
Non-sostanziale	Sostanziale
Energia	Materia
Espansione	Contrazione
Salita	Discesa
Sopra	Sotto
Fuoco	Acqua

Il macrocosmo Universo in relazione al microcosmo Uomo: lo Yin e lo Yang applicati alla fisiologia.

Il principio della corrispondenza tra l'Uomo inteso come "microcosmo" la cui armonia corrisponde al perfetto allineamento con l'armonia del Macrocosmo è alla luce del principio energetico dello Yin e dello Yang. Questi principi energetici pur esprimendo le due qualità opposte e complementari dell'energia (energia che forma, crea, costituisce, anima e regola ogni cosa nell'universo intero), descrivono delle qualità non assolute, ma sempre in relazione a qualcosa, quindi secondariamente ad un confronto fra due elementi o realtà.
Se ci sforziamo di applicare tali principi al mondo che ci circonda la domanda corretta da porsi è sempre "rispetto a cosa questa realtà può essere definita Yin o Yang"?.
All'atto pratico possiamo dire che il capo è più Yang dei piedi, ma la pianta del piede è più Yin del dorso del piede stesso.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Principali caratteristiche associate a Yin e Yang:

Yin		**Yang**	
Caratteristiche generali	***Caratteristiche organiche***	***Caratteristiche generali***	***Caratteristiche organiche***
Interno	Cuore	Esterno	Intestino Tenue
Profondo	Polmoni	Superficiale	Intestino Crasso
Frontale	Milza	Posteriore	Stomaco
Freddo	Fegato	Caldo	Colecisti
Umido	Reni	Secco	Vescica Urinaria
Destra	Pericardio	Sinistra	Triplice Riscaldatore
Inferiore	Sangue	Superiore	Qi
Terra	Flessione	Cielo	Estensione
Acqua	Tonificazione	Fuoco	Dispersione
Polarità negativa	Cronico	Polarità positiva	Acuto/Crisi
Pieno	Ventrale	Vuoto	Dorsale
Lento	Azione trofica	Veloce	Azione motrice
Femmina	Sapore acido	Maschio	Sapore piccante
Regredire	Sapore amaro	Avanzare	Sapore dolce
Pesante	Sapore salato	Leggero	Sapore neutro
Discesa		Ascensione	
Contrazione		Distensione	

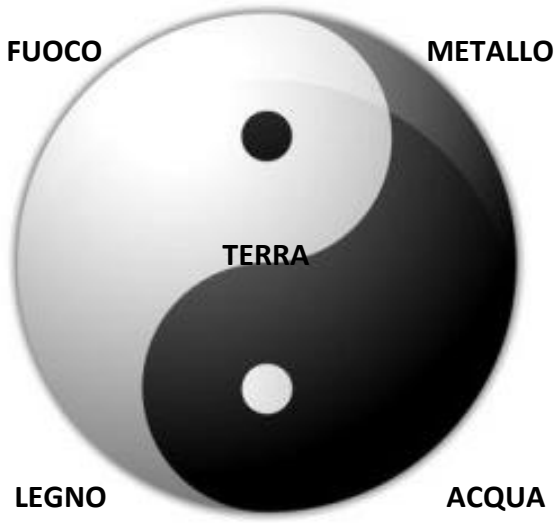
La combinazione di Yin e Yang nei diversi momenti d'espressione delle loro rispettive qualità genera i cosiddetti "5 Movimenti". Anche se più spesso sono denominati "5 Elementi" si preferisce la traduzione "Movimenti" poiché esemplifica al meglio il loro ruolo dinamico di trasformazione ed interazione continua e vicendevole.
Questo si vede nel simbolo Taijitu (vedi figura pag. 24), in cui Yin e Yang si compenetrano, si oppongono, si equilibrano e si compensano in crescita e decrescita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le leggi che governano lo Yin e lo Yang

- **Lo Yin e lo Yang sono opposti e complementari: questo concetto appare evidente dalla definizione di Yin e Yang. Tuttavia bisogna aggiungere che ogni condizione è sempre relativa. Non esistono uno Yin e uno Yang assoluti dato che ogni situazione estrema contiene la radice del suo contrario e questo principio genera il movimento che sottende alla vita.**
- **Lo Yin e lo Yang sono interdipendenti**: non esiste lo Yin senza lo Yang e viceversa.
- **Lo Yin e lo Yang si bilanciano a vicenda**: quando lo Yang è al massimo lo Yin è al minimo e viceversa.
- **Lo Yin e lo Yang si intertrasformano**: quando raggiungono l'apice del loro manifestarsi, si trasformano progressivamente nel loro opposto (alternanza luce buio).

Il Taijitu in relazione ai 5 Movimenti (Wu Xing)



La teoria dei 5 Movimenti, nella storia della Medicina Cinese, è successiva alla teoria dello Yin/Yang e origina dalla medesima scuola filosofica (Scuola detta "Yin-Yang") e ne rappresenta la naturale evoluzione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

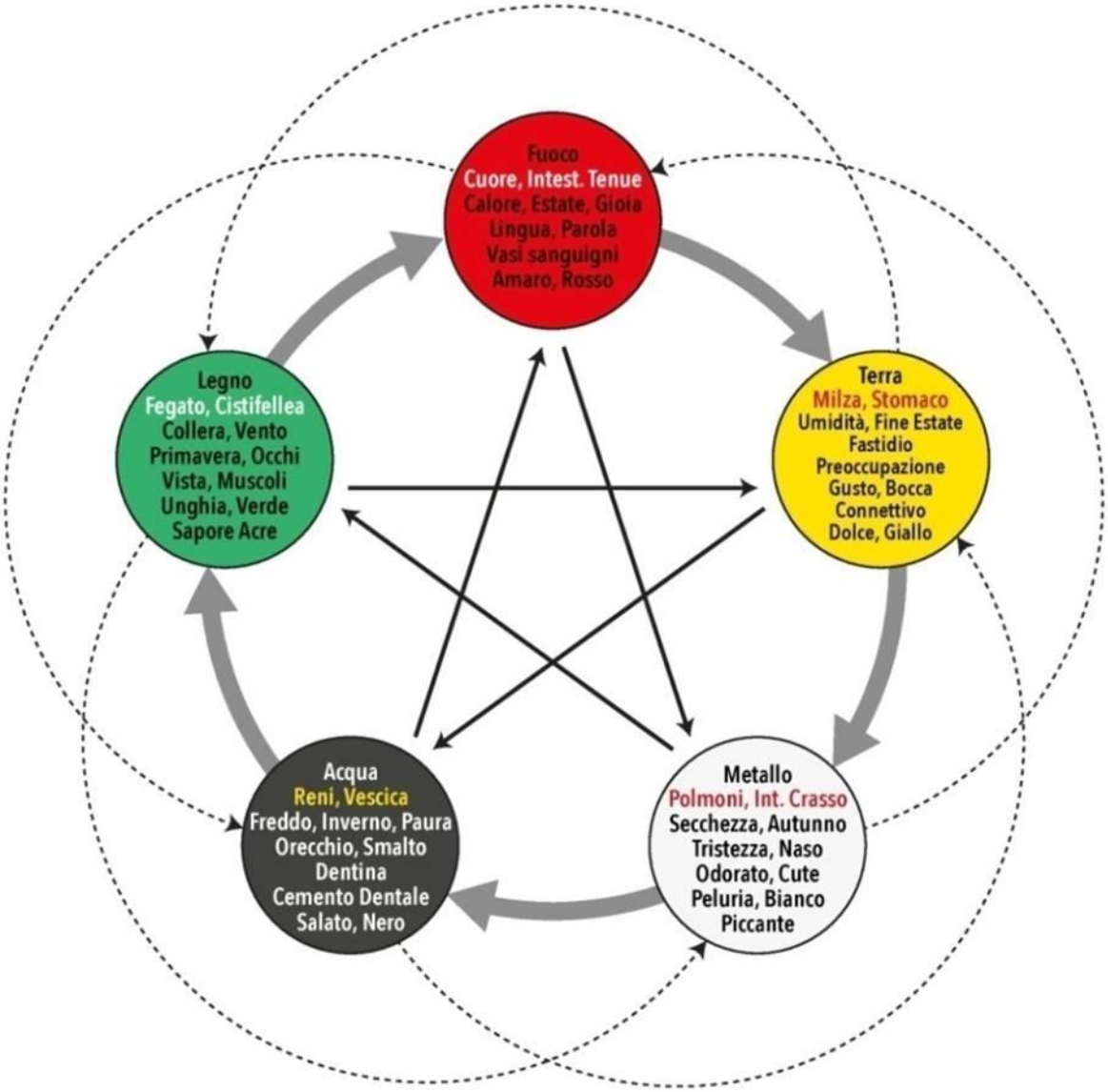
I 5 Movimenti rappresentano le fasi della trasformazione energetica di Yang in Yin e di Yin in Yang, secondo la legge di intertrasformazione per la quale al raggiungimento del loro apice do manifestazione, si trasformano progressivamente nel loro opposto.
Analizzando nel dettaglio e semplificando, possiamo leggere il Movimento Legno come la rinascita dello Yang che tocca l'apice con il Fuoco, per poi cedere il posto all'energia Yin del Metallo. Lo Yin si manifesta al massimo del suo potenziale nell'acqua. Il Movimento Terra rappresenta il perfetto equilibrio tra lo Yin e lo Yang.

In sintesi:

- **Legno:** rappresenta l'est, la primavera, la crescita, l'ascesa, il dispiegamento, lo sblocco e l'estensione. Corrisponde allo Yang in crescita e allo Yin in diminuzione.
- **Fuoco:** rappresenta il calore, il sud, l'estate ed il mezzogiorno, brucia e tende all'ascesa. Corrisponde alla massima espressione dello Yang.
- **Terra:** è l'elemento che contiene tutti gli altri elementi, è considerato il luogo dove lo Yin e lo Yang raggiungono il loro equilibrio. La terra produce e genera, sostiene ed è ricettiva, distribuisce.
- **Metallo:** rappresenta l'ovest, l'autunno e lo stato energetico del piccolo Yang, ovvero lo Yin in crescita e lo Yang in diminuzione. Ha funzione di pulizia, drenaggio e ritenzione. Sull'asse orizzontale che unisce il legno ed il metallo Yin/Yang sono in proporzioni equivalenti.
- **Acqua:** corrisponde al freddo, al nord, all'inverno e alla mezzanotte. La sua natura è fredda, idrata e porta verso il basso. Corrisponde alla massima espressione dello Yin.

Graficamente il sistema dei 5 Movimenti viene presentato anche in questa versione, identificando le prime fondamentali corrispondenze tra elementi appartenenti al Cosmo (come le stagioni) con elementi appartenenti all'Uomo (come organi e visceri).

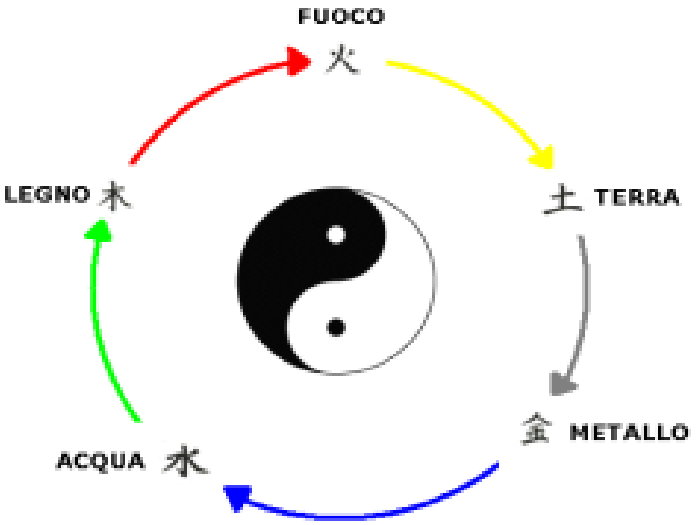
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I Cinque Elementi sono legati tra loro da una doppia relazione:

Il ciclo di sheng o di generazione



Ciclo di generazione

La sequenza ciclica della generazione è: Legno-Fuoco-Terra-Metallo-Acqua.
Il Legno dà origine al Fuoco; dalle combustione del Fuoco residuano le ceneri che diventano Humus; dal sottosuolo vengono estratti minerali e Metallo; dalla riduzione del metallo deriva l'Acqua (2H+O dell'aria).
Il ciclo di generazione viene rappresentato graficamente come il cerchio, a rappresentare la vita in perpetuo movimento; s ogni movimento produce il suo successivo ed è, a sua volta, prodotto da quello che lo precede (rapporto madre/figlio).

Lo squilibrio del ciclo di generazione altera i rapporti madre-figlio secondo questi possibili schemi:

Squilibri da eccesso energetico (pieno) o stasi energetica:

- —Eccesso del movimento Madre provoca eccesso del movimento Figlio.
- —Stasi del movimento Madre provoca deficit del movimento Figlio.

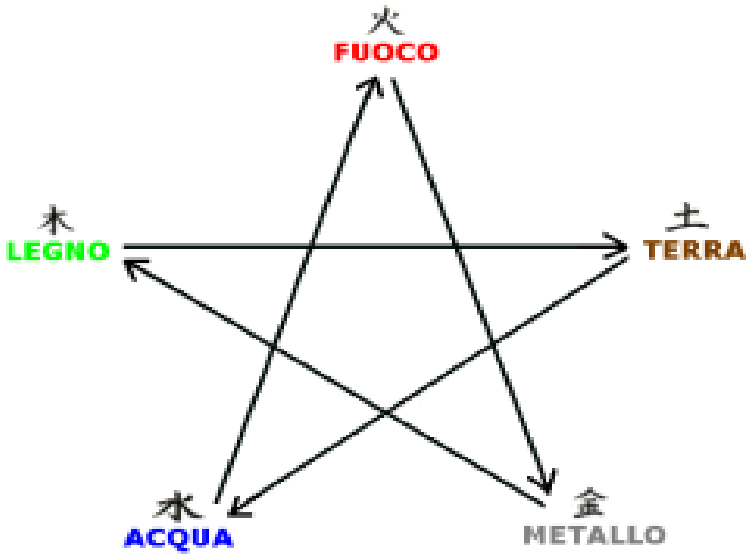
Squilibrio da deficit energetico (vuoto):

—Il deficit del movimento Madre provoca deficit del movimento Figlio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

—Il deficit del movimento Madre deriva da eccesso del movimento Figlio che svuota il movimento Madre.

Il ciclo ke di dominazione



Ciclo di dominazione

La sequenza ciclica di dominazione è: Legno-Terra-Acqua-Fuoco-Metallo-Legno.
Il Legno domina la Terra perché la sovrasta e se ne nutre; la Terra domina l'Acqua perché la argina e l'assorbe; l'Acqua domina il Fuoco e lo spegne; il Fuoco domina il Metallo fondendolo; il Metallo domina il legno perché lo taglia.
Ogni movimento sottomette il movimento nipote ed è a sua volta sottomesso dal movimento nonno; questa relazione serve a bilanciare il ciclo di generazione. Qualora uno degli elementi del sistema presenti delle anomalie di attività si instaurano delle relazioni patologiche.

Lo squilibrio del ciclo di dominazione altera i rapporti nonno-nipote secondo questi possibili schemi:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Squilibri da eccesso energetico (pieno):

- Dominazione eccessiva (distruzione) del movimento nonno sul movimento nipote che viene inibito nelle sue funzioni. Il movimento Legno ipofunzionante viene distrutto dal Metallo, il movimento Fuoco ipofunzionante viene distrutto dall'Acqua, il movimento Terra ipofunzionante viene distrutto dal Legno, il movimento Metallo ipofunzionante viene distrutto dal Fuoco, il movimento Acqua ipofunzionante viene distrutto dalla Terra.
- Ribellione del movimento nipote in eccesso energetico nei confronti del movimento nonno con inversione del ciclo di sottomissione. Il movimento Legno iperfunzionante si ribella al Metallo, il movimento Fuoco iperfunzionante si ribella all'Acqua, il movimento Terra iperfunzionante si ribella al Legno, il movimento Metallo iperfunzionante si ribella si ribella al Fuoco, il movimento Acqua iperfunzionante di ribella alla Terra.

Squilibri da deficit energetico (Vuoto):

- Deficit del movimento nipote che si fa inibire dal movimento nonno (eccesso apparente del nonno) con progressione analoga a quella riscontrata nella dominazione eccessiva (distruzione) del movimento nonno sul movimento nipote.
- Deficit del movimento nonno che fa ribellare il movimento nipote (eccesso apparente del nipote), con progressione analoga a quella riscontrata nella ribellione del movimento nipote in eccesso energetico nei confronti del movimento nonno con inversione del ciclo di sottomissione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I Cinque Movimenti e le loro corrispondenze.

5 Movimenti	***Legno***	***Fuoco***	***Terra***	***Metallo***	***Acqua***
Climi avversi	Vento	Calore	Umidità	secchezza	freddo
Funzioni	Nascita	Crescita	Trasformazione	contrazione	conservazione
Stagioni critiche	Primavera	Estate	fine estate, periodi di passaggio	autunno	inverno
Direzioni	Est	Sud	Centro	ovest	nord
Sapori	Acido	Amaro	dolce	piccante	salato
Odori patologici	Rancido	Bruciato	Fragrante	di carne cruda	marcio
Colori	Verde	Rosso	Giallo	bianco	nero
Organi	Fegato	Cuore	Milza/Pancreas	Polmoni	Reni
Visceri	Colecisti	Int. Tenue	Stomaco	Int. Crasso	Vescica
Organi di senso	Occhi	Lingua	Bocca	naso	Orecchie, genitali, ano
Tessuti	Tendini/unghie	Sangue/ vasi sanguigni	Muscoli/tessuti connettivi	Pelle/peluria	Ossa/capelli
Anime Vegetative	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
Emozioni fisiologiche	Coraggio progettualità	Gioia	Riflessione	Istinto di sopravvivenza/ relazione	Volontà
Emozioni patologiche	Rabbia	Eccitazione	Ansia	Tristezza	Paura
Tono di voce	Urlato	Ridente	melodioso	piangente	Lamento
Secrezioni	Lacrime	Sudore	Saliva fluida	Secrezioni nasali	Saliva viscosa
Numerologia CA e CP	3/8	2/7	5	4/9	1/6
Presiede a	Distribuire	Luce dello Spirito	Armonizzare	Condensare	Sedare
Zone algiche	Testa, collo	Alto torace, collo	Colonna vertebrale, ventre	Spalle, dorso	Zona lombare, cosce, estremità
Qualità del Qi	Flessibilità	Crescita ed elevazione	Essere Gravido	Maturare	Solidificare
Patognomico	Pregiudica la capacità di afferrare	Ansia	Nausea, vomito	Tosse	brividi
Potere	Armonizzare la distribuzione	Rendere manifesto	Lubrificare e idratare	Purificare	Raffreddare
Funzione	Mobilitare	Accelerare	Trasformare	Consolidare e proteggere	Immagazzinare

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di MTC solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

CORSO ON LINE

di Nutrizione e Intolleranze Alimentari

REATTIVITA' INDIVIDUALI AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

RIVISITAZIONE DEL CONCETTO DI INTOLLERANZE ALIMENTARI

DOCENTE : PROF. ROCCO CARBONE

LEZIONE 1: Introduzione epistemologica delle intolleranze alimentari. Concetti di immunologia e funzionalità dell'intestino

Epistemologia delle intolleranze alimentari
Presentazione
Prefazione
Epistemologia delle intolleranze alimentari
Concetti di immunologia dell'intestino
Generalità
Cenni di anatomia del sistema immunitario
Linfonodi
La milza
Lume intestinale-placche del Peyer
Le proteine MHC
LGS (leaky gut syndrome)
Immunità umorale, cellulare e specifica
Funzionalità dell'intestino
Ecosistema intestinale
Funzione neuroendocrina
Funzione digestiva
Funzione di trasporto e propulsione intraluminale
Assimilazione
Eliminazione
Sistema linfatico intestinale
Disbiosi e flora batterica intestinale

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione in Naturopatia di **Salus Energy** e nell'indirizzo Salute Naturale dell'**Accademia OPERA***
www.accademiaopera.it

PRIMA LEZIONE
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

PROGRAMMA DEL CORSO

PRIMA LEZIONE

Epistemologia delle intolleranze alimentari
- Presentazione
- Prefazione
- Epistemologia delle intolleranze alimentari

Concetti di immunologia dell'intestino
- Generalità
- Cenni di anatomia del sistema immunitario
- Linfonodi
- La milza
- Lume intestinale-placche del Peyer
- Le proteine MHC
- LGS (leaky gut syndrome)
- Immunità umorale, cellulare e specifica
- Funzionalità dell'intestino
- Ecosistema intestinale
- Funzione neuroendocrina
- Funzione digestiva
- Funzione di trasporto e propulsione intraluminale
- Assimilazione
- Eliminazione
- Sistema linfatico intestinale
- Disbiosi e flora batterica intestinale

SECONDA LEZIONE

Allergie, intolleranze e reattività individuale
- Classificazione delle reazioni avverse agli alimenti EAACI 1995
- Allergia alimentare IgE-mediata
- Allergie alimentari non-IgE-mediate
- Intolleranze alimentari enzimatiche
- Reazioni non immunologiche
- Reazioni pseudo allergiche da alimenti - PAR istaminiche
- Reazioni pseudo allergiche da alimenti - PAR tiraminiche
- Reazioni pseudo allergiche da farmaci - PAR da farmaci
- Cross-reazioni
- Reazioni crociate tra alimenti e allergeni
- Tabella Cross-reazioni tra allergeni e alimenti
- Gruppi di alimenti per classi e famiglie botaniche

TERZA LEZIONE

Alimentazione, ambiente e tossine
- Tossine ambientali
- Tossine endogene
- Tossine geopatiche
- Omeostasi e bilancio emuntoriale
- L'acidità degli alimenti
- I sovraccarichi
- Sovraccarico mucoso o di sostanze colloidali
- Sovraccarico acidosico o di sostanze cristalloidi
- Il sistema emuntoriale epato-gastro-intestinale
- Balance emuntoriale
- Detossicazione e drenaggio
- Possibili disturbi correlabili alle reattività individuali

QUARTA LEZIONE

Metodi di ricerca delle reattività individuali
- Test bio-elettromagnetici
- Test ematici
- Test kinesiologici
- Esame iridologico
- Test di astinenza a rotazione

QUINTA LEZIONE

Trattamenti naturali delle reattività individuali
- Il protocollo con le cure naturali
- Fitoterapia
- Gemmoterapia
- Oligoterapia
- Omeopatia
- Ricostruzione della flora batterica intestinale

SESTA LEZIONE

Correlazioni degli organi digestivi in psicosomatica
- Simbolismo dell'apparato digestivo
- Simbolismo dello stomaco
- Correlazioni tra funzioni, simboli e segni.
- Simbolismo del fegato
- Simbolismo della cistifellea
- Simbolismo dell'intestino tenue
- Simbolismo dell'intestino crasso

SETTIMA LEZIONE

Aspetti psicosomatici e uso di alcuni Fiori di Bach nei disturbi correlati alle reattività individuali
- Beech, Centaury, Chestnut Bud, Clematis, Crab Apple, Heather, Holly, Impatients, Mimulus, Olive, Scleranthus,

PRIMA LEZIONE
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Vine, Water Violet, White Chestnut, Willow.

OTTAVA LEZIONE
Le diete ad eliminazione
Esecuzione della dieta ad eliminazione

Dieta priva di grano e derivati
Dieta priva di latte e derivati
Dieta priva di olio di oliva e derivati
Dieta priva di solanacee
Dieta priva di uova e derivati
Dieta priva di caffè e sostanze nervine

NONA LEZIONE
Additivi alimentari: conservanti, coloranti, addensanti, antiossidanti

Sostanze coloranti da E100 a E199
Sostanze conservanti da E200 a E 299
Sostanze antiossidanti e regolatori di acidità da E300 a E399
Sostanze addensanti, stabilizzanti e anti-agglomeranti da E500 a E599
Sostanze esaltatori di sapidità da E600 a E699
Sostanze varie da E900 a E999
Altre sostanze da E1000 a E1999

DECIMA LEZIONE
Alimenti, piante e sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali
Repertorio delle sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali dalla A alla C

Acesulfame (E950)
Acido etanoico (E260-263)
Acido l-ascorbico (E301,302,303)
Acido benzoico (E210) - Benzoati (E 211,212,213)
Acido citrico, Citrati (E331,332,333)
Acido cinnamico
Acido etilendiamminotetracetico (EDTA – E385)
Acido malico
Acido lattico (E270) - Lattati sodici (E325) - Lattati
potassici (E326) - Lattati di calcio (da E327 a E330)
Acido propionico (E280)
Acido salicilico (ASA, salicilati)
Acido sorbico e sorbato di potassio (E200-E203), sorbitani
Acido triclorofenossiacetico
Alcool benzilico
Alcool etilico
Alcool metilico
Aldeide benzoica (Benzaldeide)
Aldeide cinnamica (Cinnamaldeide)
Alginato di sodio (E400-E401)
Alluminio (Al)
Amaranto (E 123, CI 16185)
Aminotriazolo (Amitrol)
Anetolo
Anilina
Annatto, caroteni, capsaicina - E160
Antimonio (Sb)
Antociani (E163)
Arsenico (As)
Aspartame
Atrazina
Azorubina (E122)
Azulene
Balsamo del Perù
Balsamo del Tolù
Benzalconio cloruro
Benzile benzoato
Benzile cinnamato
Benzoato di sodio - (E211)
Benzoile perossido
Benzopirene
In Natura Felicitas Corso Reattività Individuale
Bromo (Br)
Bromophos
Butilato di idrossianisolo-BHA (E320)
Butilato di idrossitoluolo - BHT (E321)
Cadmio (Cd)
Caffeina
Calciocianammide
Camfene cloruro – Campheclor
Captan
Caramello (E150)
Carbamati
Carragenina (E407)
Chinolina giallo - (E104)
Chlormequat (Cyol-halm)
Cloro (Cl)
Clorofilla e Clorofillina (E140)
Cobalto (Co)
Cobalto cloruro (CoCl2)
Cocciniglia - E120, Rosso cocciniglia - E124
Colofonia
Curcumina (E100)

UNIDICESIMA LEZIONE
Alimenti, piante e sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali
Repertorio delle sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali dalla D alla G

Dazomet
Deiquat
Diclorvos
Dietanolamina
Dieldrin
Difenile – E230-233, (v. fenili e fenilfenolati)
Dimetil-amino-azobenzolo (Buttergelb)

PRIMA LEZIONE
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Dinitrocresolo (DNOC)
Diossina
Dodecilmercaptano
Dorfosina (MPCA)
EDTA (v. Acido etilendiamminotetracetico)
Endosulfan
Eptacloro - Heptachlor
Eritrosina (CI 45430, acido rosso 51, E127)
Esaclorobenzene, HCB
Esametilentetramina - (E239)
Etilene ossido
Eugenolo
Farina di semi di carrube (E410)
Farina di semi di guar - (E412)
Fenil mercurio acetato
Fenil mercurio nitrato
Fenoli e Fenil-fenolati (E230 fino a E233)
Ferro (Fe)
Fluoro (F)
Formaldeide (E240)
Formiati (E237, E238) - Acido formico (E236)
Fosfati (E339, 340, 341) - [Fosfato di ammonio (E422) - Acido fosforico (E338) - Difosfati (E450) - Trifosfati (E451)]
Fosforo sesquisolfuro
Fruttosio
Gallati (E 310, 311, 312)
Lauril Gallati - Propil Gallati - Dodecil Gallati
Geraniolo
Giallo arancio S (CI 15985, sunset yellow, E110)
Giallo tartrazina (CI 19140, E102)
Glicole polietilenico
Glutammati
Gomma adragante (E413)
Gomma arabica o d'acacia (E440)

DODICESIMA LEZIONE
Alimenti, piante e sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali
Repertorio delle sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali dalla I alla O

Indigotina (E132)
Iodio (I)
Iodoformio
Kathon C.G.
Lattice
Lattosio
Lecitina di soia (E322)
Lievito
Limonene
Lindano
Litolrubina BK-E180
Malathion
Maltitolo (E965)
Malto
Maneb
Mannitolo (E421)
Mentolo
Mercurio (Hg)
6-Metilcumarina
Metilen-butirrolattone
Metossicloro (Methoxyclor)
Morfolinici
Nero brillante BN (E151)
Nickel solfato
Nitrati (E251,E252) e Nitriti (E249,E250)
Olio essenziale di arancio
Olio essenziale di bergamotto
Olio essenziale di chiodi di garofano
Olio essenziale di lauro
Olio essenziale di legno di cedro
Olio essenziale di limone
Olio essenziale di neroli

TREDICESIMA LEZIONE
Alimenti, piante e sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali
Repertorio delle sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali dalla P alla Z

Parabeni mix (E214 fino a E219)
Paraffina
Paraquat
Parathion (E605)
Pectine (E440)
Penicilli
Pentaclorofenolo (PCP)
Piombo (Pb)
Piretro e piretroidi
Policlorobifenile (PCB)
Poliestere
Polifosfati (E450) - Pirofosfati (E540a)
Potassio bicromato
Potassio metabisolfito (E224)
Potassio persolfato
Rame (Cu)
Riboflavina – vit.B2 - (E101)
Rosso di barbabietola (E162)
Sesquiterpene lattone
Sodio benzoato (E211)
Solfiti, metabisolfiti (E221 fino a E228) e anidride solforosa (E220)
Sorbitolo (E420)
Stagno (Sn)
Sudan III (CI 26100) e Sudan IV (CI 26105)
Sulfolano
Tartrati (E334 fino a E337)
Tetracloruro di carbonio
Tiabendazolo (E233)

PRIMA LEZIONE
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Timerosal
Tioacetamide
Tiourea (Thioharnstoff)
Titanio (Ti)
Tiurami o Tirami
Tocoferoli (E306-E307-E308-E309)
Trementina, trementina veneta
Tricloroetilene
Trietanolamina
Vanillina ed Etilvanillina
Verde S- E142
Xilolo
Xilitolo (E967)
Zinco (Zn)

QUATTORDICESIMA LEZIONE

Alimenti, piante e sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali
Repertorio di piante e polveri coinvolte nelle reattività individuali

Acari
Betulaceae
Chenopodiaceae
Compositae
Cruciferae
Cucurbitaceae
Graminaceae
Labiatae
Lauraceae
Leguminose
Liliaceae
Musaceae
Palmaceae
Rosaceae
Rutaceae
Solanaceae
Umbrelliferae
Urticaeae
Vitaceae

QUINDICESIMA LEZIONE

Alimenti, piante e sostanze chimiche coinvolte nelle reattività individuali
Repertorio degli alimenti coinvolti nelle reattività individuali

Bevande con derivati xantinici
Carne di maiale e derivati
Carni rosse
Glutine
Grano e derivati
Grassi vegetali
Gruppo delle solanacee
Latte e derivati
Lieviti e derivati
Mais
Orzo
Uova e derivati
Patate
Propoli
Riso
Sale Zucchero e derivati

Bibliografia

LEZIONE INTRODUTTIVA
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Presentazione del corso

del dott. Mario Ascolese

Fin dai tempi antichi era noto il fenomeno della reazione avversa agli alimenti; il primo che ne descrive i dettagli è proprio il padre della medicina, Ippocrate, il quale osservò che in certe situazioni alimenti che erano ben tollerati dalla maggior parte delle persone, in altre provocavano disturbi di varia natura.
Ed è proprio nell'ambito di queste manifestazioni che si inserisce l'argomento delle intolleranze alimentari, un tema che ancora divide gli addetti ai lavori. Non tutti i nutrizionisti, infatti, sono concordi nel confermare la validità delle basi scientifiche su cui poggiano le argomentazioni proposte e, anche laddove si accetta in linea di principio l'esistenza di questi fenomeni, ci si pone il problema di trovare una metodica affidabile in grado di determinarli in maniera sia qualitativa che quantitativa.
Questo corso ha il pregio di affrontare l'argomento in maniera completa, non tralasciando la trattazione di argomenti quali la funzionalità intestinale e la disbiosi, fenomeno, quest'ultimo, che sicuramente gioca un ruolo molto importante nell'instaurarsi delle intolleranze alimentari.
È particolarmente apprezzata da chi scrive (sicuramente lo sarà anche da chi leggerà) la sintetica ma esaustiva trattazione in apertura di volume dedicata all'immunità, dal momento che l'intestino è massimamente interessato dai fenomeni che vedono come protagonista il sistema immunitario, ivi comprese le reazioni avverse agli alimenti.
Si tratta in sostanza di un corso molto ben strutturato, un contributo autorevole ed al contempo fruibile dagli operatori sanitari e da tutti interessati alla tematica delle reattività agli alimenti e sicuramente contribuirà a chiarire le idee su un argomento che ancora presenta molti punti oscuri o comunque di non immediata interpretazione.
Qualcuno ha paragonato le conoscenze attuali sull'argomento alla punta di un iceberg che però presenta la maggior parte della sua massa ancora sotto il livello dell'acqua; ben vengano allora pubblicazioni come questa per aiutare nell'esplorazione delle zone sommerse e portare in superficie conoscenze sicuramente molto utili da applicare al complesso campo della dietologia.

Mario Ascolese laureato, nell'ottobre del 1986, in medicina e chirurgia presso il 2° Policlinico dì Napoli dove nella cattedra di Chirurgia pediatrica ha prodotto e curato la documentazione iconografica didattico-scientifica del reparto e dal 1989 è stato editorial secretary della rivista internazionale: "*The Italian Journal of Pediatric Surgical Sciences*".
Nel '94 ha conseguito con *lode*, primo in Italia, il titolo di: Dottore di Ricerca in "Scienze Chirurgiche dell'Età Evolutiva" elaborando un testo sulle "*Resezioni Spleniche in Età Pediatrica*" presso la cattedra di Chirurgia Pediatrica diretta dal prof. Ottolenghi dell'Università Degli Studi di Verona.
Nel '95 è tra i *soci fondatori* della S.I.V.I. : Società Italiana di Video Chirurgia Pediatrica. È autore a oggi di oltre cinquanta pubblicazioni scientifiche di Chirurgia Pediatrica edite su riviste nazionali ed internazionali. È coautore di due testi universitari di Chirurgia Pediatrica che si è tenuto nell'Aula Scozia dell'A.O. Universitaria "San Giovanni di Dio e Ruggiero D'Aragona" di Salerno.
È attualmente presidente dell'A.M.C.I (Associazione Medici Cattolici Italiani) Nocera-Sarno. e vicepresidente del "Centro Studi Schola Medica Salernitana" di medicina integrata didattico-scientifici d'interesse nazionale su tematiche scientifiche – Bioetiche.

Prefazione

IL corso online di Nutrizione e Intolleranze Alimentari è un corso interdisciplinare che spiega con parole semplici e corrette scientificamente cosa sono le Intolleranze Alimentari e introduce un nuovo modello di interpretazione costituito dalle "Reattività individuali agli alimenti e alle sostanze chimiche", secondo un modello inedito che integra la visione naturopatica e apporto scientifico delle conoscenze in questo campo. È uno studio comparato tra allergie, intolleranze, reazioni pseudo-allergiche agli alimenti e corretta alimentazione.

Questo corso si prefigge l'obiettivo di dare ai corsisti tutte le informazioni e i metodi per affrontare questo argomento in maniera completa, non tralasciando la trattazione di argomenti quali la funzionalità intestinale e la disbiosi, fenomeno, quest'ultimo, che sicuramente gioca un ruolo molto importante nell'instaurarsi delle reattività individuali.
Il corso è costituito da 15 lezioni, le prime lezioni descrivono gli aspetti anatomo-fisiologici dell'intestino, delle reazioni immunologiche, del rapporto tossine-alimento e dell'attività emuntoriali dell'organismo.

Nelle lezioni successive, nella quarta lezione, si studiano i metodi di ricerca e i test per individuare le reattività individuali, nella quinta lezione sono riportati i protocolli di cure naturali, nella sesta e settima lezione si volge lo sguardo agli aspetti psicosomatici degli organi digestivi e dell'uso dei fiori di Bach nei disturbi correlati alle reattività individuali, nella ottava lezione sono riportati e i consigli per una corretta alimentazione e le diete ad eliminazione a rotazione scalare.

Dalla nona lezione il corso affronta un interessante ed utile argomento inedito e di grande utilità dedicato agli additivi alimentari(conservanti, coloranti, addensanti, antiossidanti). Seguono le lezioni successive con la descrizione del repertorio degli

alimenti, delle sostanze chimiche, delle piante e polveri coinvolte nelle reattività individuali.

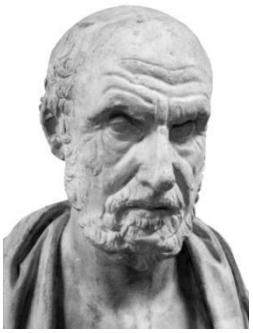
In questo repertorio vengono prese in considerazione tutte le sostanze impiegate nella filiera della produzione degli alimenti, costituendo un utile manuale da consultare durante l'esercizio della propria attività e attingendo le informazioni necessarie per poter dare consigli appropriati e scientificamente corretti. Interessante è la proposta del protocollo di cure naturali e la rispettiva dieta da applicare per la cura delle reattività individuali.

Si tratta in sostanza di un corso pratico, ben strutturato e molto apprezzato dagli operatori. Mette in relazione e guarda questo fenomeno in una dimensione olistica, mettendo in relazione il rapporto mente, corpo e ambiente, ma soprattutto, fa luce e chiarezza tra le intolleranze alimentari e le reattività individuali agli alimenti e alle sostanze chimiche, fornendo utili ed esclusi consigli per il trattamento con rimedi naturali e la corretta alimentazione da seguire.

LEZIONE INTRODUTTIVA
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Epistemologia delle intolleranze alimentari

L'esistenza di un legame tra ciò che si mangia, lo stato di salute e lo sviluppo di alcune malattie è riconosciuta fin dall'antichità.



Ippocrate (460-370 a.C.), osservò per primo l'esistenza di una correlazione tra l'assunzione di cibo e alcune manifestazioni patologiche come l'orticaria e la cefalea, è l'importanza di una sana e corretta alimentazione che descrisse col seguente aforisma: *"Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la medicina sia il tuo cibo"*.

Anassagora (475 a.C.) sosteneva che l'uomo, attraverso il cibo assorbiva dei "principi generativi" necessari al funzionamento del corpo umano, quest'osservazione fu la prima intuizione dell'esistenza dei principi nutritivi e della biochimica.
Successivamente,

Galeno (131-210 d.C.) Galeno di Pergamo è stato un medico greco antico, i cui punti di vista hanno dominato la medicina occidentale per tredici secoli, fino al Rinascimento, quando cominciarono lentamente e con grande cautela a essere messi in discussione, per esempio dall'opera di Vesalio. Introdusse alcune formule per la cura di malati che manifestavano reazioni avverse agli alimenti.

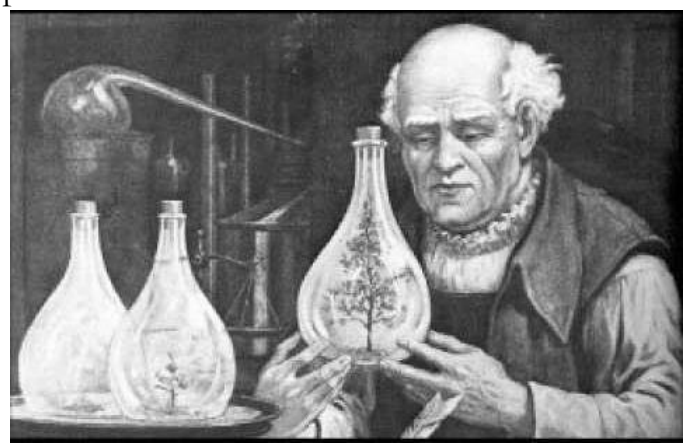
Porfirio (232-305 d. C.) racconta nella "Vita di Pitagora" che il mate-matico ammoniva i

suoi discepoli a non mangiare fave e ad escluderle dalla dieta. Infatti, il favismo è un deficit di glucosio-6-fosfato deidrogenasi (G6PDH),

enzima chiave della via dei pentoso fosfati. La carenza di enzima G6PDH costituisce il difetto enzimatico più comune nella specie umana, provocando l'anemia emolitica.

Dei periodi successivi si conosce ben poco e poco è stato documentato, fino agli studi e sperimentazioni di **Theophrast Bombast von Hohen-heim** (detto Paracelso) (1493-1541 d.C.), medico, naturalista e filosofo svizzero.

Paracelso, vissuto in un'epoca cruciale e di notevoli cambiamenti nella storia del mondo occidentale, quando il Rinascimento iniziava a collocare l'uomo al centro di ogni interesse, studiò i segreti dell'uomo in rapporto al cosmo e fu il creatore della filosofia *dell'uomo integrale*, latente in ogni persona. Scrisse undici trattati sull'origine, le cause, i segni e la cura delle singole malattie. Egli attribuiva a cinque cause principali l'insorgenza della malattia: *Ens Astrale, Ens Venenale, Ens Naturale, Ens Spirituale, Ens Deale*. Per restare nel tema delle tossine secondo Paracelso l'Ens Venenale è causata dalle impurità. Infatti, Paracelso descrive: *vi sono impurità che entrano nel nostro corpo sotto forma di cibo solido e che non seguono il naturale processo di estromissione dal sistema che seguono le parti non utilizzabili dal processo individuale. Lo stesso può avvenire anche per i cibi liquidi, per ciò che è inalato con l'aria che respiriamo, ciò che è assorbito dalla pelle*.



È stupefacente leggere questa definizione in cui, ai tempi della sua definizione, non vi era conoscenza del metabolismo e della biochimica, quindi, possiamo definire Paracelso il padre, oltre che della farmacologia, riconosciuto con i suoi lavori e l'aforisma *sola dosis facit venenum,* anche il precursore del concetto di intolleranze alimentari e reattività individuali agli alimenti e alle sostanze chimiche.

Lo sviluppo delle conoscenze sulle intolleranze alimentari vanno di pari passo con le conoscenze più generali dell'allergia e dell'immunologia che si sviluppò alla fine dell'Ottocento, con lo studio delle malattie infettive e delle relative vaccinazioni.

LEZIONE INTRODUTTIVA
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

La correlazione tra cibo e salute ricompare nella medicina, soprattutto nell'area anglosassone, con la pubblicazione di F.W. Hare*The Food factor in disease*, del 1905, in cui sostiene l'ipotesi che molte malattie potevano es-sere causate dalla presenza di intolleranze alimentari.

Nel 1906 fu utilizzata per la prima volta la parola *allergia* dal pediatra viennese **Von Pirquet**, definendola: un'alterata capacità acquisita e specifica dell'organismo a reagire a sostanze estranee presenti nei tessuti cutanei. Descrivendo le ipersensibilità (allergie) ai vaccini dei virus, ai pollini, alla polvere ecc., ma nulla dal punto di vista alimentare.

Nel 1922 **W.R. Shannon** pubblicò su riviste di pediatria alcuni casi di manifestazioni neuropatiche, compresa l'epilessia, in bambini che presentavano intolleranze alimentari.

Nel 1925 **W.W. Duke** pubblicò le casistiche su casi di asma e riniti causate da intolleranze alimentari, e sempre nel 1925 G. Piness e H. Miller pubblicarono altri studi su casistiche pediatriche legate alle intolleranze alimentari.

Nel 1926 **Albert Rowe**, pubblicò le sue prime osservazioni sulle *diete ad eliminazione* come terapia per le allergie alimentari, diffondendo la sua teoria, attraverso conferenze e seminari, alla classe medica degli Stati Uniti, dando impulso alla ricerca e allo studio di questi problemi.

Nel 1951 fu introdotto il termine di *Ecologia Clinica* usato per la prima volta dal **Dott. Theron G. Randolph** nel suo libro *"Food Allergy"*. L'ipotesi di Randolph era quella di evidenziare come, accanto ai classici processi allergici, ci potesse essere tutta una serie di fenomeni che non rientravano nel meccanismo tradizionale allergico-immunologico, ma che era legato a fenomeni di "intolleranza"; tali fenomeni si manifestavano con delle vere e proprie assuefazioni a sostanze comuni quali gli alimenti.

Nel 1964 Il **Dr. George J. Goodheart Jr.** osservò la relazione tra l'assunzione di determinati cibi e la variazione della risposta della forza muscolare, sviluppando i test kinesiologici.

Il Dr. George J. Goodheart Jr. è unanimemente considerato il Padre della Kinesiologia, grazie alla sua costante attività di ricerca la Kinesiologia si è sviluppata come disciplina

autonoma ed originale. Goodheart introdusse ufficialmente la Kinesiologia all'interno dei Giochi Olimpici nel 1980, alle Olimpiadi di Lake Placid, quale Membro Ufficiale del Comitato Medico Statunitense per gli Sport Olimpici. Nel 1998 l'International College of Applied Kinesiology, in considerazione dei successi da lui conseguiti in oltre sessant'anni di carriera, gli ha conferito il riconoscimento Lifetime Achievement Award.

Nel 1991, l'allergologo **Allen P. Kaplan**[1], descriveva la differenza tra le allergie tradizionali e le intolleranze alimentari, evidenziando che in queste manifestazioni cliniche non si rilevava una produzione di immunoglobuline di tipo E (IgE), da questa osservazione prende origine la definizione di intolleranze alimentari, meglio definite: *allergie non allergiche*. Quindi, l'intolleranza alimentare si può definire: reazione tossica all'ingestione di un determinato cibo non mediata da sistemi immunitari.

Nel 1993, l'Accademia Americana di Allergologia (AAAA) classifica le reazioni avverse ai cibi come:

1) reazioni allergiche propriamente dette dovute a meccanismi immunologici e dose-indipendenti (mediate dalle IgE ed IgG);
2) pseudoallergie da deficit enzimatici (es. deficit di lattasi con intolleranza al latte, favismo);
3) reazioni pseudoallergiche dovute a meccanismi extra-immunologici e dose-dipendenti (farmaci e alimenti liberatori di istamina), reazioni tossiche agli alimenti, ossia avvelenamento da funghi, da botulino;
4) intolleranze, in cui eliminando completamente un alimento, si verifica la scomparsa del sintomo.

Nel 1995 l'**EAACI** (European Academy of Allergy and Clinical Immu-nology), per evitare equivoci di definizione e terminologia tra le allergie e le intolleranze alimentari, propose un grafico e glossario dal nome: *Position Paper Adverse Reactions to Food*, classificazione delle reazioni avverse da ingestione di alimenti.

[1] *Allen P. Kaplan. Allergy. Editore: Churchill Livingstone. Ottobre 1985.*

LEZIONE INTRODUTTIVA
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Il costante dilagare di questo fenomeno[2] richiede un chiarimento e approfondimento della tematica suffragata da conoscenze acquisite e documentate, secondo canoni comprovati e validati.

Il termine intolleranze alimentari è usato negli ultimi decenni impropriamente, già l'EAACI nel 1995 classificava con tale termine le reazioni allergiche agli alimenti non immuno-mediate e derivanti da un deficit enzimatico. Sempre di più negli ultimi anni, anche per gli effetti indotti dalla globalizzazione, sono stati inseriti nell'alimentazione sostanze e alimenti nuovi che spesso l'organismo umano non riconosce, pertanto, non essendo dotato di sistemi enzimatici specifici, non possono essere correttamente metabolizzati dal sistema digestivo, assimilati ed eliminati. Poiché, gli alimenti spesso per problemi legati alla produzione, coltivazione, conservazione e dispensazione subiscono trattamenti chimici con diserbanti, disinfestanti, conservanti, antiossidanti, lievitanti, stabilizzanti, coloranti, aromatizzanti il problema si complica, in quanto difronte ad una reattività seguita all'ingestione di un alimento, è necessario discernere la componente che ha indotto la risposta reattiva.

Le reattività individuali si manifestano con più frequenze delle allergie, esse rappresentano un problema diagnostico discutibile e di difficile accettazione dal mondo scientifico, anche se questi metodi diagnostici esistono e sono in piena diffusione, non hanno una validazione e accreditamento scientifico. Non possono essere dimostrati, non vi è accordo tra gli operatori e studiosi, alcuni negano l'esistenza, altri invece enfatizzano i metodi.

Le intolleranze-allergia seguono un trend in aumento e le modalità delle reazioni ai vari alimenti si stanno modificando di pari passo con i cambiamenti che vengono apportati nell'alimentazione; inoltre, probabilmente l'introduzione di alimenti geneticamente

[2] Agenzia ANSA del 08 05 2010. Il problema delle allergie alimentari, specie in età pediatrica, in Italia è molto serio; infatti si hanno: 40 morti per shock anafilattico (stima); 570.000 allergici < 18 anni; 270.000 allergici tra 0-5 anni; 150.000 allergici tra 10-18 anni; 80.000 allergici alle uova; 40-50.000 allergici a grano, pomodoro, soia, crostacei, frutta e verdura, noci e arachidi; 100.000 bambini devono usare latti ipoallergenici per un costo di 50 milioni di euro ogni anno che grava esclusivamente sulle famiglie; 1.500.000 gli adulti con allergia agli alimenti.
http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/scienza/2010/05/08/visualizza_new.html_1790249961.html

modificati (OGM), nel prossimo futuro ci metterà difronte a nuove forme di reattività individuali e complessi quadri sintomatologici.

Possiamo concludere che le reattività individuali, possono derivare da varie cause, si manifestano in seguito ad un meccanismo di accumulo di tossine o metaboli, provocando

una reazione tossica all'ingestione di un cibo o sostanze non dovuta a fenomeni immunitari. Si manifestano su organi e apparati a carattere soggettivo spesso confondendosi e associandosi ad altre sindromi rendendo difficile la reale interpretazione dei sintomi.

Le reattività individuali possono insorgere da cause esterne o interne all'organismo, e si possono verificare in seguito all'azione di agenti: infettivi (batteri, virus), chimici (additivi, conservanti, farmaci), fisici (traumi, meteoropatie), ormonali (menopausa, malattie), intestinali (alterazioni della flora batterica, infiammazione della mucosa), psichici (ansia, stress, conflitti), ambientali (inquinamento, rumori, geopatie e metereopatie).

Mentre l'allergia alimentare può essere diagnosticata con relativa facilità, quando la reazione non è mediata da un meccanismo immunologico, ma da reattività individuale, la diagnosi si presenta più complessa, nonostante sia più frequente dell'allergia (solo il 5 % delle reazioni avverse agli alimenti possono essere definite di natura allergica)[3].

Le casistiche[4] fanno rilevare che l'individuo adulto percepisce le reazioni avverse agli alimenti come il principale problema della propria salute, tanto che circa un terzo della popolazione americana tende a modifica la propria alimentazione nella convinzione di avere un'allergia alimentare, atteggiamento condiviso anche in altri paesi: in Inghilterra (20% della popolazione) e in Olanda (10% della popolazione). In Italia il fenomeno è in continuo aumento e sempre una maggiore parte della popolazione viene interessata da problematiche relative alle intolleranze agli alimenti.

[3] Ospedale Fatebenefratelli Isola Tiberina - Roma - Ambulatorio per lo studio delle Intolleranze Alimentari. Responsabile Dr. Marco Visconti.
[4] http://www.wikipedia.org/wiki/Allergia_alimentare.

LEZIONE INTRODUTTIVA
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

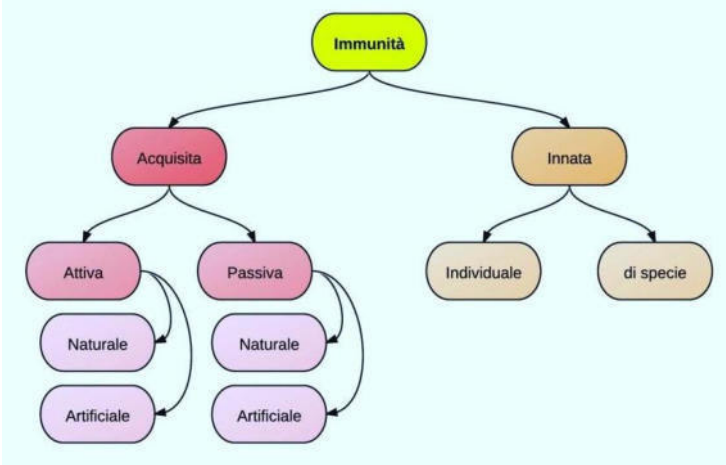
Galeno di Pergamo e i duelli medici

Concetti di immunologia dell'intestino

Generalità

L'organismo umano ha sviluppato un efficace sistema verso agenti aggressori infettivi e sostanze tossiche, attraverso la formazione di anti-corpi umorali o lo sviluppo di immunità cellulare. Dallo studio dei meccanismi molecolari si rileva che l'organismo è capace di distinguere le sostanze proprie *(self)* da sostanze non-proprie *(non-self)* e, attraverso l'attivazione del Sistema immunitario, si può produrre un'enorme varietà di cellule e molecole in grado di riconoscere ed eliminare un'infinità di agenti invasori. All'interno del Sistema immunitario vengono distinte due unità funzionali:

L'Immunità congenita è la resistenza di base alle malattie acquisita con la nascita; rappresenta una prima linea di difesa. Essa include una serie di barriere difensive ad infezioni ed aggressioni esterne: la pelle, le mucose e la temperatura corporea.



L'Immunità acquisita denominata pure Immunità specifica, mette in atto una reazione specifica nei confronti di ciascun agente infettivo che viene poi "memorizzata" dal Sistema Immunitario, attraverso la formazione di anticorpi.

La risposta immunitaria acquisita viene attivata quando il Sistema immunitario congenito non riesce a debellare un agente patogeno. Il riconoscimento di agenti avversi avviene ad opera dei linfociti, mentre l'azione di difesa e neutralizzazione del patogeno avviene sia tramite i linfociti e sia tramite altre cellule specializzate come i macrofagi e le cellule neutrofile. Il Sistema immunitario svolge le sue azioni difensive attraverso una serie di mediatori che intervengono nei processi allergici, essi sono: i globuli bianchi, le interleuchine, le proteine del Complemento e l'interferone che fungono da anticorpi, mentre batteri, virus e tossine costituiscono gli antigeni.

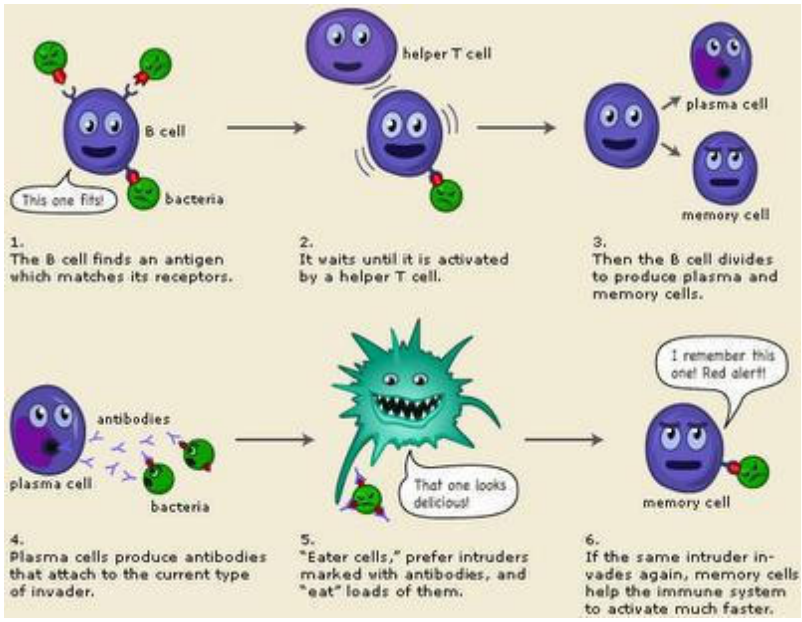
I *globuli bianchi* sono le cellule che hanno propriamente il compito di difendere l'organismo dalle infezioni. Si dividono in tre categorie:

1. monociti, che al momento dell'infezione diventano macrofagi;
2. granulociti, a loro volta divisi in neutrofili, acidofili e basofili;
3. linfociti, a loro volta divisi in linfociti T e B.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

I linfociti T si dividono in tre gruppi:

1. I linfociti T citotossici sono i responsabili dell'immunità cellulare. Utilizzando il riconoscimento della proteina MHC[1], essi riconoscono una cellula *self* da una *non-self*. In quest'ultimo caso, attraversano la membrana cellulare con una proteina, detta perforina, causandone la lisi (rottura) e quindi la morte.
2. I linfociti T helper (Th1 e Th2) sono importantissimi, poiché attirano e attivano gli altri tipi di linfociti. Viaggiano a stretto contatto con i macrofagi. I linfociti T helper quando sono attivati secernono delle proteine chiamate linfochine che presentano recettori specifici verso la membrana delle cellule bersaglio. Esistono diversi tipi di linfochine, di cui, la famiglia più importante è rappresentata dalle interleuchine, che stimolano la crescita delle cellule T e la produzione di anticorpi da parte dei linfociti B. Le linfochine vengono attivate durante alcune reazioni di ipersensibilità dell'organismo. I macrofagi dopo aver fagocitato un agente estraneo (cellula, batterio, virus, tossine, ecc.), espongono nella proteina MHC un frammento di tale agente, in seguito a tale presenza si attiva la produzione di una proteina detta interleuchina 1, la quale, attira il linfocita T helper e gli trasmette l'informazione sul tipo di cellula estranea penetrata nell'organismo. Il linfocita T helper, in seguito a questa informazione produce due sostanze: l'interleuchina 2 e l'interleuchina 4, che stimolano la riproduzione rispettivamente dei linfociti T citotossici e dei linfociti B.



3. I linfociti natural killer (NK) hanno funzione analoga ai linfociti T citotossici, ma non utilizzano il riconoscimento dell'MHC.

Il ruolo "attivo" della difesa specifica è quindi svolto dai linfociti T citotossici, dai linfociti NK e dagli anticorpi.

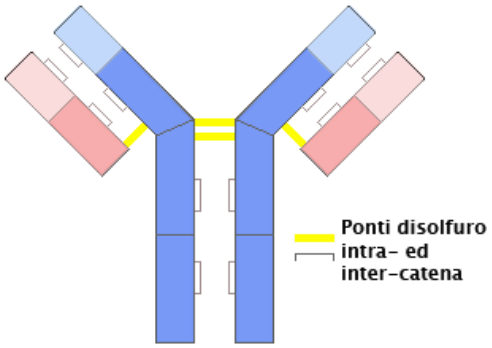
---

[1] Le proteine MHC di classe I sono presenti su tutte le cellule nucleate e servono come mezzo di riconoscimento per le cellule del sistema immunitario che, vedendo queste molecole sulla superficie delle cellule, le classificano come "self" e quindi non le attaccano.
Le proteine MHC di classe II, invece, derivano da degradazione cellulare operata dai lisosomi e sono esogene, quindi "non self"; pertanto, se espresse sulla superficie delle cellule, attivano le cellule presentanti l'antigene (cellule dendritiche, macrofagi...) e di conseguenza la risposta immunitaria.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Le ***interleuchine*** sono specifiche sostanze di natura proteica secrete da cellule del sistema immunitario durante la risposta immunitaria: linfociti, cellule NK, fagociti, cellule dendritiche.

Gli *anticorpi o immunoglobuline* sono delle proteine specifiche per ogni antigene con una peculiare struttura quaternaria che le conferisce una forma a "Y". Gli anticorpi hanno la funzione, nell'ambito del sistema immunitario, di neutralizzare corpi estranei come virus e batteri, riconoscendo ogni determinante antigenico o epitopo legato al corpo come un ber-aglio. In maniera schematica e semplificata si può dire che ciò avviene perché al termine dei bracci della "Y" (v. figura struttura degli anticorpi) vi è una struttura in grado di "chiudere" i segmenti del corpo da riconoscere. Ogni chiusura ha una chiave diversa, costituita dal proprio determinante antigenico; quando la "chiave" (l'antigene) è inserita, l'anticorpo si attiva. Dal punto di vista funzionale sono distinguibili due componenti fondamentali:



a) una regione costante (C), che media l'interazione dell'anticorpo con il complemento o con cellule dell' immunità innata;
b) una regione variabile (V), che contiene il sito di combinazione con l'antigene e che è quindi variabile a seconda della specificità dell'anti-corpo per un dato antigene.

Le Immunoglobuline (Ig) sono glicoproteine presenti nel sangue e nei fluidi dei tessuti, costituite da due catene pesanti (H, dall'inglese *"heavy"),* di circa 400 aminoacidi, e da due leggere (L, dall'inglese *"light"*), di circa 200 aminoacidi, tenute insieme da legami chimici.

Le immunoglobuline umane sono suddivise in 5 classi principali, In funzione della classe di catene H, che sono rispettivamente alfa, delta, epsilon, gamma e mu. Sono elencate in ordine decrescente di concentrazione serica: IgA, IgD, IgE, IgG, IgM.

IgA: costituiscono circa il 20% delle immunoglobuline seriche (e ben il 60-70% delle totali) e sono presenti principalmente nelle secrezioni ester-ne, quali saliva, colostro, lacrime, muco delle vie respiratorie e del tubo digerente.

Le IgA rappresentano un importante mezzo di difesa contro le infezioni locali; stimolano la reazione del complemento solo attraverso una via di attivazione alternativa e intervengono nella risposta immunitaria secondaria.

IgD: rappresentano lo 0,2% delle immunoglobuline circolanti. Sono presenti sulla membrana cellulare dei linfociti B dove, legato l'antigene verso cui sono specifiche, inducono l'attivazione della cellula a proliferare, maturare a plasmacellula e a produrre, in forma solubile, anticorpi in grado di riconoscere gli stessi antigeni della Ig di membrana.

IgE: sono presenti nel siero in concentrazione bassissima, inducono la liberazione da parte delle stesse cellule dei mediatori responsabili delle reazioni allergiche di tipo I.

IgG: sono la classe di anticorpi maggiormente presenti nel siero, rappresentando circa il 75% delle immunoglobuline circolanti.Attraversano la barriera placentare e, quindi, si trovano a

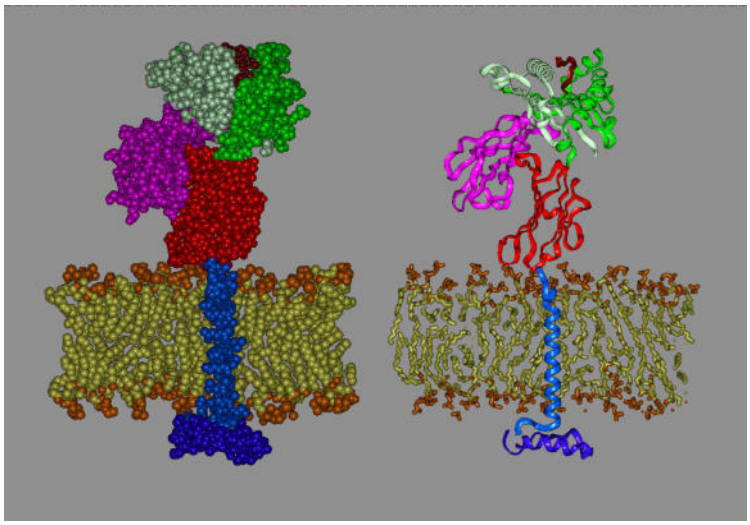
In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

concentrazione elevata già alla nascita, conferendo al neonato una certa protezione durante i primi mesi di vita.

IgM: costituiscono circa il 5-10% delle Ig totali. Le IgM costituiscono la classe di anticorpi che vengono sviluppati al primo contatto con un nuovo antigene e sono quindi parte della risposta immunitaria primaria. Stimolano la reazione del complemento e non passano la barriera placentare.

Il *Complesso Maggiore di Istocompatibilità o Major Histocompatibility Complex (MHC).*

Ogni cellula del corpo umano ha sulla sua superficie una proteina chiamata MHC (complesso maggiore di istocompatibilità), differente da organismo a organismo. Esso è, in pratica, un sistema di controllo per distinguere le proprie cellule *(self)* dalle cellule estranee *(non-self)*. Se vi è una modifica nel materiale genetico di una cellula (a seguito di un'infezione virale o nel caso di una cellula tumorale) l'MHC prodotto non sarà quello originale ma avrà dei difetti; questa cellula, pertanto, viene classificata come "agente estraneo" dal sistema immunitario e viene distrutto.



Esistono due tipi di MHC:

- MHC di classe I, presente in tutte le cellule;
- MHC di classe II, presente solo sulla superficie dei macrofagi, dei linfociti B e di alcune cellule linfatiche (ad esempio nel timo). Gli *interferoni (IFN)* sono una classe di proteine prodotte dalle cellule del sistema immunitario (globuli bianchi, fibroblasti) in risposta all'attacco di agenti esterni come virus, batteri, parassiti e cellule tumorali. Gli interferoni appartengono alla vasta classe di glicoproteine note come cito-chine.

La loro funzione specifica è quella di:

1. inibire la replicazione di virus all'interno delle cellule infette;
2. impedire la diffusione virale ad altre cellule;
3. rafforzare l'attività delle cellule preposte alle difese immunitarie, come i linfociti T e i macrofagi;
4. inibire la crescita di alcune cellule tumorali.

Esistono due tipi di interferoni il Tipo I [INF alfa (α) e INF beta (β)] e il Tipo II [INF gamma (γ)]; agiscono legandosi alla membrana delle cellule e stimolando la produzione di enzimi antivirali. Quando un virus attacca una cellula attivata dall'interferone, non riesce a moltiplicarsi a causa degli enzimi antivirali e si verifica quindi un arresto o un'attenuazione dell'infezione.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

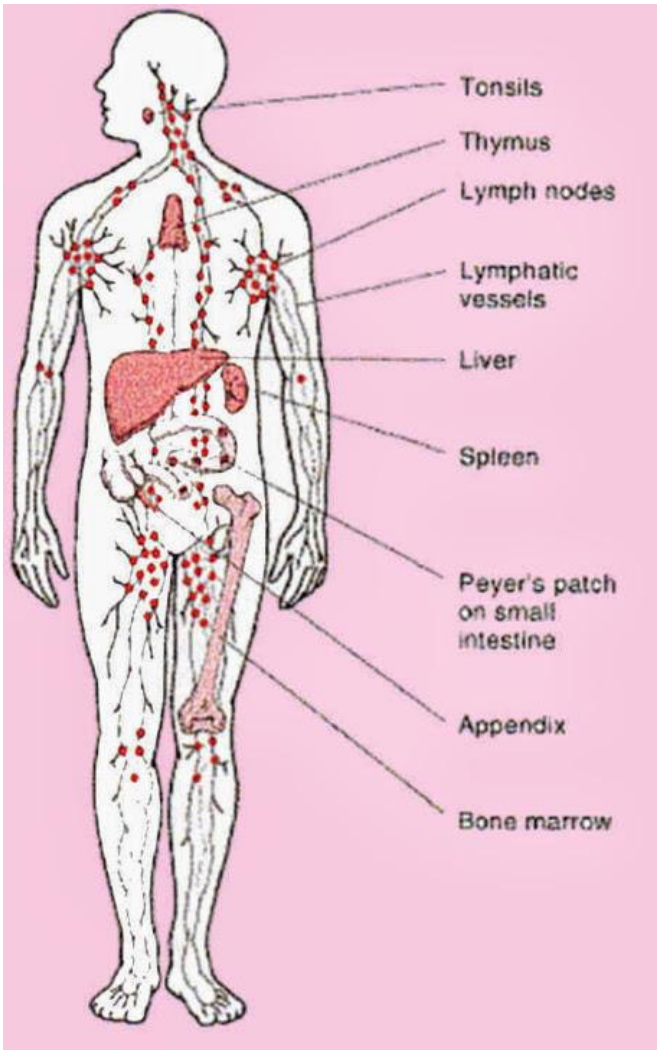
Cenni di anatomia del sistema immunitario

Gli organi del sistema immunitario si distinguono in primari e secondari:

1) gli organi primari sono la sede di origine delle cellule del sistema immunitario (nell'uomo midollo osseo e timo). Si sottolinea che negli organi primari si trovano i veri precursori delle cellule T e B, ovvero quelle cellule in cui il DNA si trova in configurazione germinale, stato in cui non è ancora avvenuta la disposizione e la forma dei geni delle immunoglobuline o del recettore dei linfociti T.

2) gli organi secondari sono i linfonodi, la milza, le placche del Peyer.

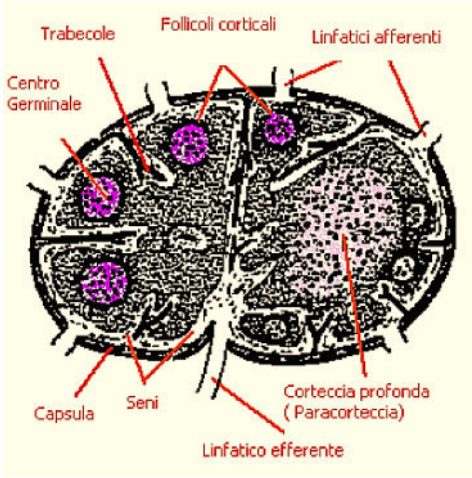
Il sistema immunitario è costituito da un eterogeneo insieme di popolazioni cellulari anatomicamente e/o funzionalmente interdipendenti, che hanno il compito di assicurare il riconoscimento dell'antigene e la sua inattivazione. L'antigene viene riconosciuto dalle cellule dotate di specifico recettore, le cellule dell'immunità specifica, cioè i linfociti B e linfociti T.



In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Linfonodi

Il linfonodo ha una forma di fagiolo, con grandezza di alcuni millimetri e si può suddividere in tre zone:

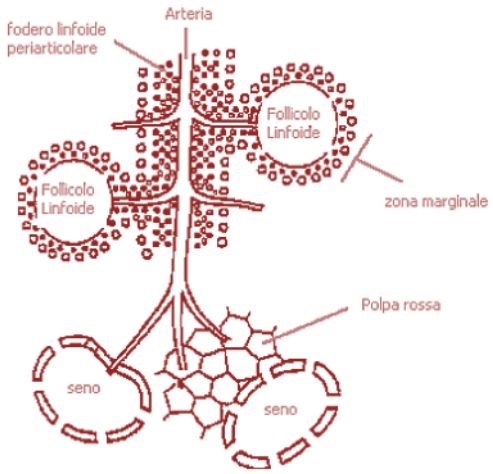


1) zona corticale o corteccia (timo-indipen-dente, dove sono presenti i linfociti B, a li-vello dei follicoli);
2) zona paracorticale, dove si trovano le cellule T;
3) zona midollare, situata a livello centrale, dove si trovano linfociti T attivati e plasmacellule.

Il linfonodo è una delle sedi in cui avviene l'incontro tra i linfociti vergini e gli antigeni. I linfociti T e B giungono al linfonodo tramite i vasi linfatici afferenti, e si vanno a collocare, rispettivamente, nell'area para-corticale e nei follicoli. Qui i linfociti che riconoscono il proprio antigene (trasportato da cellule APC dendritiche, che giungono dal vaso linfatico afferente) si fermano e vengono attivati, andando incontro a un processo proliferativo; i linfociti attivati lasciano il linfonodo dopo alcuni giorni come cellule effettrici. Quelli che invece non incontrano il proprio antigene ritornano in circolo tramite il vaso linfatico afferente.

La milza

Localizzata nell'ipocondrio sinistro, del peso di circa cento grammi; è composta da una capsula di tessuto connettivo da cui si dipartono trabecole che ne suddividono il parenchima.



Quest'ultimo è costituito da sostanza rossa e sostanza bianca: la prima è formata da un ammasso di globuli rossi che nella milza vanno incontro a eliminazione da parte di macrofagi splenici, mentre la seconda è sede di riconoscimento dell'antigene.

Qui è presente un'arteria trabecolare dalla quale origina l'arteriola centrale (ai cui lati ci sono i tessuti linfoidi peri-arteriolari, composti da linfociti T). Dall'arteriola centrale si forma il seno venoso e infine la vena. I linfociti B, con centri germinativi, formano una corona intorno all'area peri-arteriolare, detta PALS.

Una differenza tra linfonodi e milza è che in quest'ultima gli antigeni arrivano direttamente tramite il sangue e affluiscono dal sistema arteriolare, mentre nei linfonodi arrivano dai vasi linfatici.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

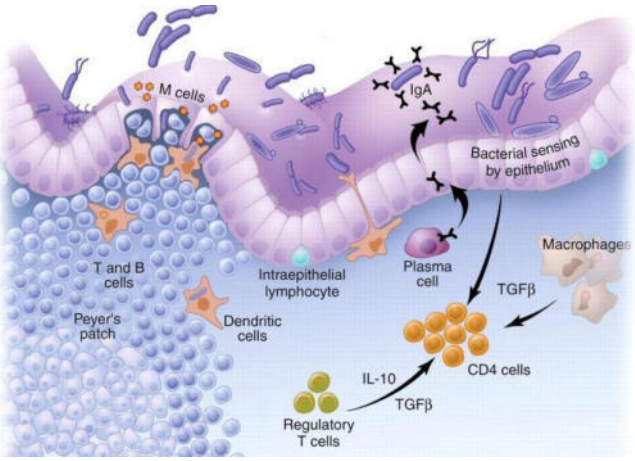
MALT *(Mucosa Associated Lymphoid Tissue).*

I precursori delle cellule del sistema immunitario sono localizzati negli organi linfoidi primari e secondari. Gli organi linfoidi primari sono il midollo osseo e il timo, mentre gli organi linfoidi secondari oltre a linfonodi e la milza, sono il sistema linfoide associato alle mucose che si sviluppa sulle superficie della pelle e delle mucose intestinali, bronchiali, del naso e vasi. Il sistema linfoide associato alle mucose definito MALT *(Mucosa-Associated Lymphoid Tissue)* svolge un ruolo di risposta immunitaria sia umorale (mediante il rilascio di linfociti B) che cellulare (mediante il rilascio di linfociti T).
In riferimento alla loro localizzazione i tessuti MALT sono classificati:

c) BALT *(bronchial-associed lymphoid tissue)* tessuto linfoide associato alle mucose bronchiali;
d) LALT *(larynx-associated lymphoid tissue)* tessuto linfoide associato alle mucose della laringe.
e) GALT *(gut-associed lymphoid tissue)* tessuto linfoide associato all'intestino, in particolare, all'appendice ileo-cecale e placche di Peyer;
f) NALT *(nose-associed lymphoid tissue)* tessuto linfoide associato alle mu-cose del naso;
g) SALT *(skin-associed lymphoid tissue)* tessuto linfoide associato allo strato ipodermico cutaneo;
h) VALT *(vascular-associed lymphoid tissue)* tessuto linfoide associato ai vasi sanguigni.

Questi sistemi tissulari interagiscono continuamente con gli antigeni e modulano la risposta antigene-anticorpo, il grado di reattività della risposta costituisce la *tolleranza immunitaria* che varia da soggetto a soggetto.

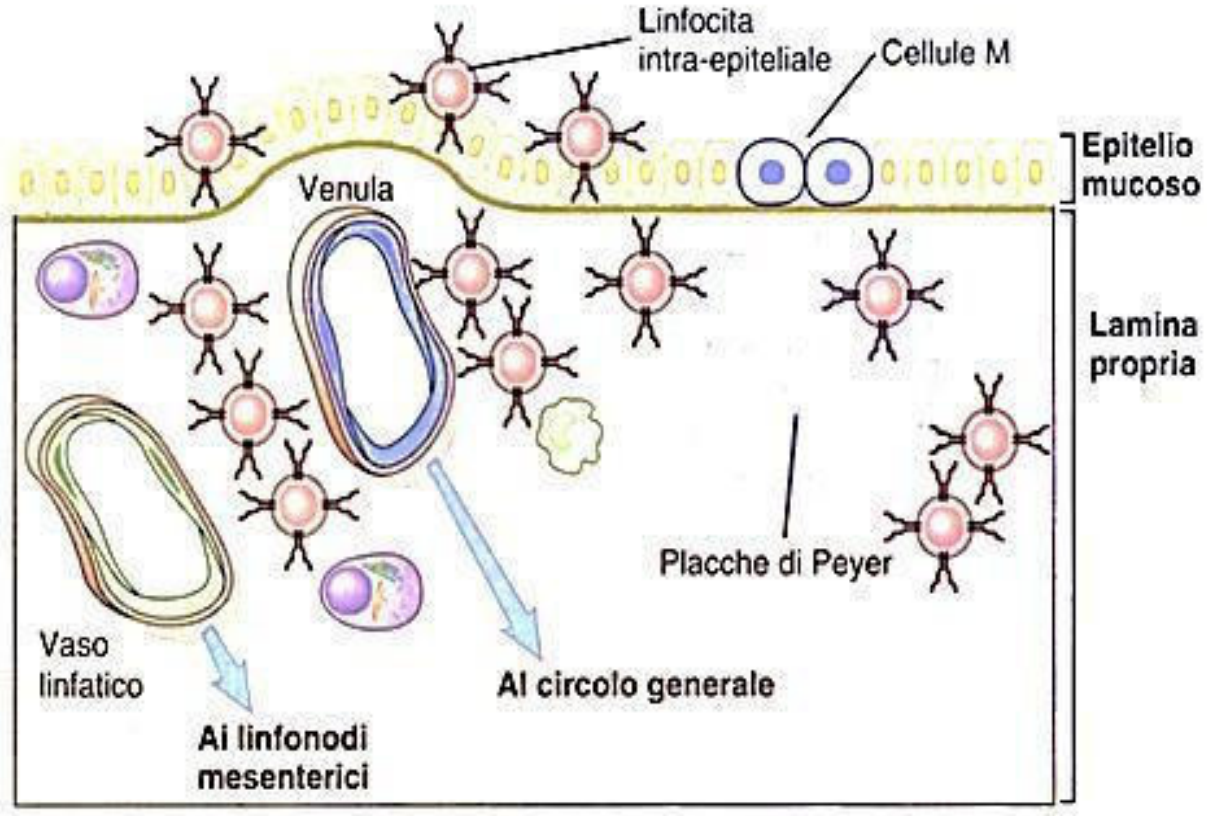
Lume intestinale - placche di Peyer



Le placche del Peyer, localizzate tra i villi dell'intestino tenue, sono costituite da cellule epiteliali, denominate cellule M (Multifolder o micro-pliche) e da una placca formata da un centro germinativo di linfociti B circondato da linfociti T che si trovano nella sottomucosa dell'intestino tenue. Le cellule M sono specializzate nel consentire il passaggio di alcune cellule e non di altre, hanno una funzione discriminante per gli antigeni *Self* dai *Non Self*, determinando la tolleranza immunitaria. Sono una sottopopolazione del MALT (Tessuto Linfoide Associato alle Mucose) e costituiscono il 10% delle cellule della mucosa intestinale.
Una peculiarità di questo tessuto linfoide è che gli antigeni che vi giungono, in condizioni alterate dell'intestino, non vengono processati (controllati) ma, possono crearsi un varco fra le cellule M.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Questa modalità di comportamento delle cellule M, durante i processi infiammatori della mucosa dell'intestino tenue, consente il passaggio di metaboliti che si riversano nel torrente ematico, provocando reattività individuali che costituiscono l'innesco delle intolleranze alimentari e ver-so sostanze chimiche. Questo comportamento è stato studiato in USA e definito col nome di LGS (Leaky Gut Syndrome).

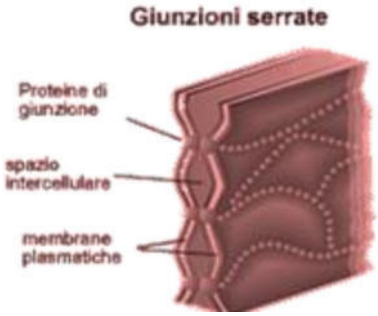


In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

LGS (*leaky gut syndrome*)[2]

Per Leaky Gut Syndrome (*Sindrome dell'intestino microperforato)* s'intende un'espressione di alterata permeabilità della mucosa intestinale nei confronti di sostanze ed agenti non completamente digeriti e non riconosciuti dal sistema immunitario intestinale (MALT E GALT). In condizioni di normalità gli alimenti digeriti dai succhi acidi gastrici, pancreatici e dagli enzimi digestivi vengono trasformate in nutrienti semplici (amminoacidi, oligopeptidi, glucosio, oligosaccaridi, ecc.) riconosciuti self e convogliati verso le cellule con orletto a spazzola per diffondersi nel torrente ematico ed essere utilizzati per le funzioni organiche plastiche ed energetiche.
Un regolare funzionamento di riconoscimento e di processamento dei micronutrienti a livello intestinale, richiede un'azione sinergica tra le cellule M, le IgA, i fermenti lattici, i linfociti Th2, l'Interleuchina 10 e le condizioni generali di impermeabilità intestinale (*Tight Junction).*

Le **Tight junction** (giunzioni serrate, zonula occludens o fasci occludenti) costituiscono una cintura continua intorno alle cellule che rivestono le cavità corporee, hanno il compito di impedire il passaggio dei liquidi tra la cavità corporea e le cellule sottostanti. Sono presenti in modo particolare negli epiteli di rivestimento dell'apparato digerente, compresi gli epiteli che rivestono i dotti e le cavità del tratto digerente, costituiscono delle membrane semipermeabili responsabili del mantenimento delle differenze di concentrazioni ioniche tra i contenuti delle cavità corporee ed i tessuti circostanti. Costituiscono un sistema di collegamenti tra cellule con funzioni impermeabili e discriminanti il passaggio di sostanze nel distretto intestinale, per cui i componenti di alimenti dige-riti son convogliati e "costretti" a passare attraverso vie fisiologiche (Cellule orletto a spazzola e cellule M). Queste condizioni di virtuale impermeabilità dell'intestino è dovuto alla sinergia tra fermenti lattici, IgA secretorie e Tight Junction.



Quando il sistema digerente funziona bene solo alcune sostanze, accuratamente selezionate, possano attraversare la mucosa dell'intestino per pinocitosi[3] ed affluire nel flusso sanguigno. In presenza di un'infiammazione della mucosa intestinale, specialmente del tenue e del colon, si ha

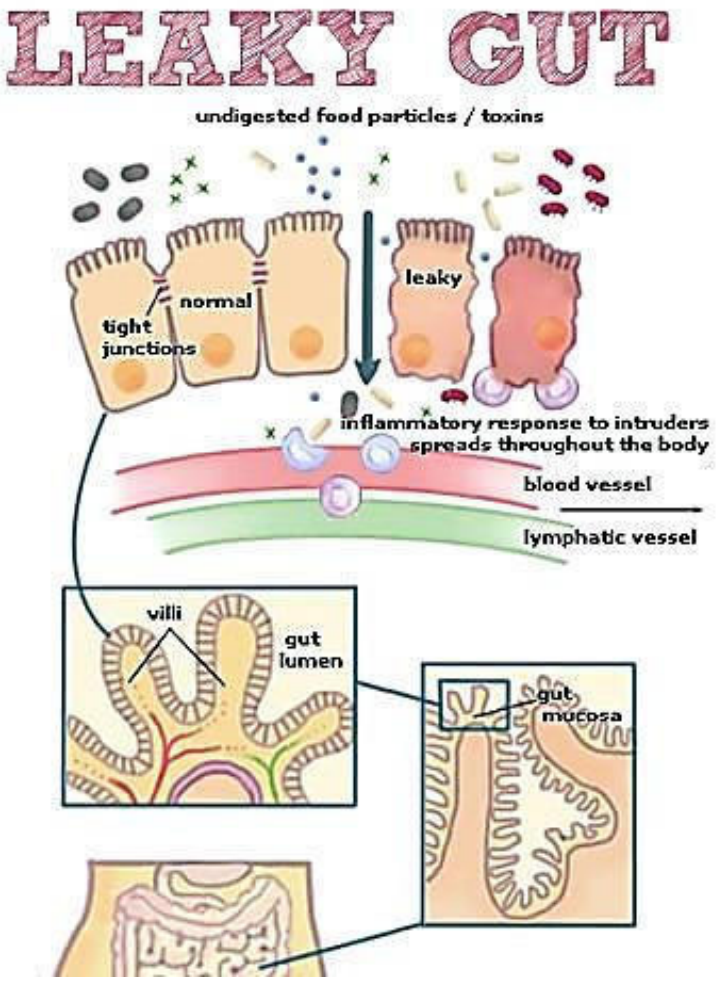
---

[2] leaky gut syndrome, letteralmente tradotto in sindrome dell'intestino perforato.
Groschwitz, KR. (Jul 2009). *Intestinal barrier function: molecular regulation and disease pathogenesis.*
Ventura, MT.(Oct 2006).*Intestinal permeability in patients with adverse reactions to food.* Dig Liver Dis 732-6.
Heyman, M. (Dec 2005).*Gut barrier dysfunction in food allergy.*Eur J Gastroenterol Hepatol 1279-85.
Fasano, A. (Sep 2005). *Mechanisms of disease: the role of intestinal barrier function in the pathogenesis of gastrointestinal autoimmune diseases.* Nat Clin Pract Gastroenterol Hepatol 416-22.
http://www.omotossicologia.blogspot.com/2010/10/intolleranza-sensibilita-alimentare.html- #ixzz1Hz5cHfs3.
http://www.procaduceo.org/it_ricerche/anat_fisio/anat_fisio06.htm.
http:// www.afpafitness.com/articles/LEAKGUT4.HTM.
http://www. http://fitfemaleforty.com/wp-content/uploads/2010/11/leakyGut.jpg

[3] Processo attivo di assunzione di fluidi da parte della cellula vivente, che si esplica mediante l'invaginazione di un tratto della membrana plasmatica fino a formare piccole vescicole contenenti il fluido. Costituisce la modalità di penetrazione delle macromolecole in soluzione (soprattutto proteine) nell'interno della cellula.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

una diminuzione della capacità di permeabilità selettiva, di conseguenza l'alterazione della permeabilità intestinale consente ai nutrienti non completamente digeriti, tossine, batteri, funghi e parassiti, di attraversare la parete intestinale e diffondersi in circolo.
Questa alterazione è causata anche dall'alimentazione moderna che impiega cibi poveri di nutrienti essenziali (vitamine, minerali, acidi grassi) che costituiscono i fattori protettivi della mucosa intestinale, da uno squilibrio della flora batterica (disiosi) e dalla carenza di enzimi contenuti negli alimenti e prodotti dagli organi dell'apparato digerente ipofunzionanti.
Un intestino disbiotico inoltre, cioè con una flora batterica alterata e insufficiente, diventa sede di varie sostanze tossiche che sovraccaricano continuamente il sistema immunitario, il quale col tempo può perdere la sua efficienza e causare varie disfunzioni e malattie.
Per ristabilire la corretta permeabilità intestinale, è necessario ridurre i cibi eccessivamente raffinati, zucchero, alcolici, farmaci non strettamente necessari, dolciumi, caffè, fumo e introdurre più vegetali, verdura fresca e alimenti ricchi di fattori probiotici, enzimatici e nutrienti vitali.



In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Immunità umorale, cellulare e specifica

Esistono tre tipi di immunità: *immunità umorale*, *immunità cellulare* e *immunità specifica*.

L'*immunità umorale* è costituita da molecole in soluzione. Queste sono chiamate immunoglobuline o anticorpi e costituiscono il 20% delle pro-teine del sangue; fa parte della difesa immunitaria umorale anche il complemento che è rappresentato da una serie di proteine che aiutano gli anticorpi a neutralizzare i batteri e che agisce in maniera non specifica.

L'*immunità cellulare* è rappresentata dalle cellule intere, come i fagociti che sono in grado di ingerire e distruggere materiale estraneo; fanno parte di questa famiglia i neutrofili e i macrofagi. Uno dei ruoli fondamentali degli anticorpi consiste nel collaborare con i fagociti a riconoscere sostanze estranee. Esiste anche un tipo di cellule che presenta sulla sua superficie alcune proteine che hanno le stesse caratteristiche degli anticorpi e, inoltre, un altro tipo di cellule che secernono le linfochine, proteine con la funzione di stimolare i processi di guarigione dell'infezione. La prima risposta immunitaria dell'organismo è, per un breve periodo, non specifica. I fagociti si attivano quando incontrano un batterio, mentre le cellule che vengono infettate da un virus producono molecole che si chiamano interferoni, i quali interagiscono con recettori esposti da altre cellule e le rendono meno vulnerabili all'infezione virale.

L'*immunità specifica* è sviluppata dai linfociti, i quali vengono attivati sia dal contatto diretto con la sostanza patogena sia in maniera indiretta da proteine o frammenti di esse che vengono digerite e presentate sulla superficie dai macrofagi. Questo evento fa riconoscere come estranee queste risposte e il linfocita inizia la produzione di anticorpi.

L'anticorpo riconosce una parte della struttura estranea chiamata epitopo[4] e ogni proteina ha la potenzialità di avere molti epitopi che possono essere riconosciuti dagli anticorpi. La caratteristica principale di questi ultimi è costituita dalla loro specificità; infatti il nostro organismo è in grado di produrre un numero molto elevato di anticorpi diversi in grado di riconoscere altrettante strutture diverse.
La presenza di epitopi comuni di determinate proteine presenti su alimenti di diversa natura costituiscono la fonte per le cosiddette reazioni crociate (cross-reazioni) tra alimenti e allergeni di alcuni pollini (v. capitolo cross-reazioni).

[4] Si definisce epitopo o determinante antigenico la zona di antigene che si lega all'anticorpo specifico. L'antigene può contenere diversi epitopi riconosciuti da differenti anticorpi. Si distinguono, in linea di massima, due tipi di epitopi:
a) epitopi sequenziali, caratterizzati da una specifica sequenza lineare degli aminoacidi (ad esempio Arg-Glu-Ser);
b) epitopi conformazionali, sono caratterizzati dalla conformazione sterochimica e riconosciuti dal sistema immunitario come complessi tridimensionali.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Funzionalità dell'intestino

Un buon equilibrio ed una buona funzionalità dell'intestino dipendono dal mantenimento del suo ecosistema che è il risultato del mantenimento delle condizioni ambientali e dell'interazione tra i microrganismi che compongono la microflora secondo meccanismi di indifferenza, simbiosi, antibiosi, competizione di substrato, motilità intestinale, secrezioni gastroduodenali (barriera gastrica, formata dall'acido cloridrico e modificazioni del pH indotto dagli enzimi pancreatici), effetto dei sali biliari deconiugati che costituiscono un fattore di autocontrollo (la deconiugazione viene effettuata dai costituenti della microflora), fenomeni immunitari sia locali (IgA secreti dalla mucosa intestinale) che generali, meccanismi di difesa (lattoferrina, lisozima, ecc.).
Contribuiscono a creare uno stato di instabilità delle funzioni intestinali cause fisiologiche, patologiche e iatrogene. Le cause fisiologiche sono dovute ad alimentazione non idonea ed all'età. Quest'ultimo fattore può indurre importanti modificazioni di tipo qualitativo: nel giovane, ad esempio, i lattobatteri raggiungono concentrazioni elevate, mentre nell'anziano si osserva una riduzione significativa dei bifidobatteri ed un aumento dei coliformi e dei miceti.
Le cause patologiche si manifestano in seguito a malattie intestinali acute e croniche: patologie sistemiche, alterazioni ormonali, stress, malattie immunologiche, epatopatie.
Le cause iatrogene si verificano in seguito ad interventi chirurgici, antibiotico terapia, analgesici e antiflogistici di sintesi, additivi chimici (da tenere presente che nel caso di antibiotici e di altri farmaci citati, non è solo la somministrazione di essi a provocare il danno intestinale, ma anche la loro assunzione attraverso prodotti organici quali per esempio la carne animale, trattate con queste sostanze).
Per una corretta comprensione della funzionalità dell'intestino e del suo ecosistema è necessario prendere in considerazione tutte le funzioni dell'intestino: la funzione neuroendocrina, la funzione digestiva, la funzione di trasporto e propulsione intraluminale, l'assimilazione, l'eliminazione e la microflora intestinale.

Funzione neuroendocrina

L'intestino può essere definito un vero e proprio organo a funzione neuroendocrina. I principali neurormoni che l'intestino secerne sono: serotonina, somatostatina, encefaline, gastrina, bombesina, vip, istamina, neurotensina, sostanza P, secretina, motilina, enteroglucagone, colecisto-chinina, gip (polipeptide gastro-inibitore).
Alcuni di questi svolgono funzione di neurotrasmettitori non adrenergici e non colinergici (NANC).
L'intestino secerne ormoni attraverso i quali regola la funzione di numerosi organi: la gastrina stimola la tiroide a secernere la calcitonina, il pancreas a secernere insulina, inoltre stimola la secrezione acida dello stomaco, che a sua volta viene inibita dal Gip (polipeptide gastro-

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

inibitore) e dal Vip (polipeptide vasoattivo); quest'ultimo regola la secre-zione idrica ed elettrolitica dell'intestino. La colecistochinina e la pancreozimina regolano la contrazione e lo

svuotamento della colecisti e la secrezione esterna del pancreas insieme alla secretina. Quest'ultima, insieme all'enterogastrone e il Gip, stimola anche la secrezione interna del pancreas. La somatostatina, modula la costellazione ormonale dell'intestino e stimola la produzione del fattore intrinseco di Castle[5].

Funzione digestiva

La funzione digestiva dell'intestino è rappresentata da una serie di trasformazioni fisiche e chimiche a cui viene sottoposto il cibo: le molecole complesse vengono convertite in unità sufficientemente piccole e a struttura chimica ben definita in modo da poter essere assorbite a livello intestinale ed essere utilizzate dall'intero organismo.
Queste operazioni avvengono ad opera degli enzimi: proteine complesse capaci di indurre trasformazioni chimiche in altre sostanze in presenza di minerali e/o vitamine.
Ogni enzima ha la capacità di scomporre una sola e specifica sostanza. Inoltre, i vari nutrienti, per essere digeriti, hanno bisogno di un ambiente adeguato: ad esempio, i carboidrati necessitano di un ambiente alcalino, mentre le proteine richiedono un ambiente acido.
Le sedi principali, dove avviene la secrezione di enzimi specifici della digestione dei carboidrati, sono il cavo orale e l'orletto a spazzola dell'intestino tenue.
Per quanto riguarda, invece, le sedi di secrezione degli enzimi ad azione proteolitica sono lo stomaco ed il pancreas.

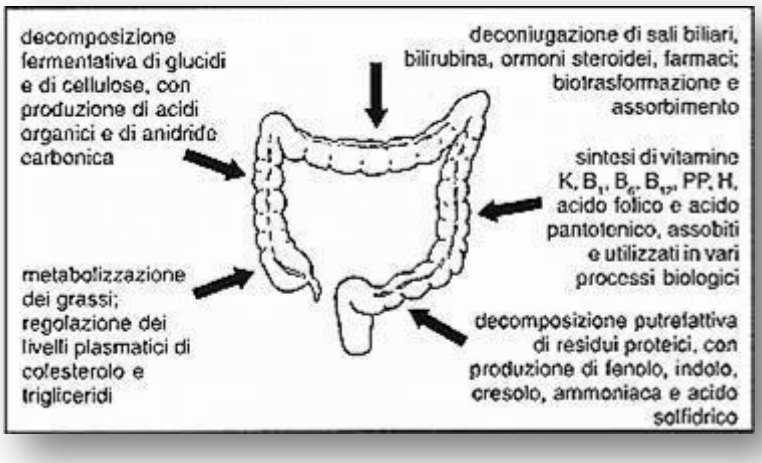
Funzione di trasporto e propulsione intraluminale

L'immissione in circolo dei nutrienti è assicurato dall'attività motoria intestinale fondamentalmente regolata dal plesso mioenterico di Meissner e Auerbach, e dall'ormone motilina. Il movimento a livello del tenue si manifesta con contrazioni segmentarie, che favoriscono il rimescola-mento del chimo, e contrazioni peristaltiche, che contribuiscono allo spostamento e progressione dello stesso.
A livello del colon, l'attività motoria è di tipo propulsiva peristaltica rego-lata. Il controllo nervoso dell'attività motoria intestinale può essere estrinseco, regolato dal sistema nervoso parasimpatico con funzione eccitatoria e dal sistema nervoso simpatico con funzione inibitoria, oppure intrinseco regolato dal plesso nervoso intramurale. Il controllo estrinseco avrebbe solo un ruolo regolatorio mentre quello intrinseco è sicuramente il più importante. Infatti, la simpatectomia non provoca significative variazioni dell'alvo.

[5] Il fattore intrinseco di Castle è una glicoproteina sintetizzata dalle cellule parietali della mucosa dello stomaco, è determinante per il corretto assorbimento della vitamina B_{12}, che avviene nell'ileo, tratto finale dell'intestino tenue.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Alcuni fattori endocrini possono influenzare la motilità intestinale, anche se, in condizioni normali, il loro ruolo non è predominante. Gli ormoni e i neurotrasmettitori che stimolano la motilità gastrointestinale sono: acetilcolina, serotonina, istamina, colecistochinina, angiotensina, motilina, gastrina. Al contrario, quelli che hanno un effetto inibente sono: dopamina, noradrenalina, glucagone, VIP, somatostatina, encefaline.



L'attività motoria dell'intestino segue un preciso ritmo biologico.
L'attività funzionale inizia durante il sonno, all'incirca alle ore 03.00 del mattino, raggiunge un picco nella tarda mattinata, si riduce verso le ore 14.00. La minima attività, invece, è alle ore 19.00. Con il rallentare dell'attività motoria il contenuto intestinale si blocca. A causa di questa stasi, se il pasto serale è troppo abbondante e/o viene assunto tardi, si verifica una decomposizione intestinale per fermentazione (per degradazione degli zuccheri presenti nella verdura, frutta, cereali, cibi e bevande zuccherine) o per putrefazione (per decomposizione di cibi ad elevato contenuto proteico). I prodotti metabolici di questi pro-cessi possono alterare la mucosa intestinale.
Questa, che normalmente costituisce una barriera insuperabile per molte tossine, viene intensamente sollecitata da questi metaboliti (particolar-mente da quelli derivanti dalla putrefazione) subendo processi di rigonfiamento e di infiammazione con alterazione della permeabilità e conseguente passaggio nel circolo linfatico di sostanze normalmente non as-sorbibili (macromolecole, tossine, antigeni ecc.) con intuibili ripercussioni su tutto l'organismo.

Assimilazione

La fase di assimilazione costituisce il processo grazie al quale le sostanze nutritive, sotto forma di glucosio (proveniente dai carboidrati), di amino-acidi (provenienti dalle proteine), di acidi grassi e di glicerolo (provenienti dai grassi animali, trigliceridi in particolare) vengono assorbiti dall'intestino e defluiti nel torrente ematico.
Il nutriente, superata la barriera intestinale, viene trasportato in circolo legato a *carriers* per raggiungere gli organi per la sua utilizzazione. La sede principale è il fegato ove avviene, mediante specifici enzimi, la metabolizzazione (catabolica o anabolica) dei nutrienti.

Eliminazione

La fase di eliminazione avviene quando gli alimenti assunti col cibo, trasformati in nutrienti utili, vengono utilizzati dalle cellule dei vari tessuti, per la funzione plastica ed energetica, e

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

successivamente eliminati. A livello cellulare l'eliminazione di sostanze non utili all'economia metabolica avviene ad opera di sistemi enzimatici e non, denominati *scavengers* o spazzini.

Fenomeni di fermentazione e di putrefazione sono dannosi all'integrità dell'epitelio di rivestimento della mucosa intestinale che, insieme alla flora batterica, al sistema linfatico e neuroendocrino, contribuiscono alla regolazione e mantenimento dell'*ecosistema intestinale.*

Un'importantissima spia della condizione della mucosa intestinale è l'aspetto della mucosa linguale e dell'iride.

Quando l'ecosistema intestinale si altera, la mucosa intestinale diviene sede di flogosi, la digestione è deficitaria, l'igiene intestinale diviene precario, il sistema immunitario insufficiente e la produzione di ormoni viene compromessa, manifestando, in via riflessa, fessurazioni e un induito patinoso biancastro sulla lingua.

Le cause, che più frequentemente possono determinare uno squilibrio dell'ecosistema intestinale, sono rappresentate dall'uso improprio di farmaci (in particolare FANS ed antibiotici), eccessivo consumo di cibi raffinati, prodotti e derivati animali, zuccheri raffinati, alcool, fumo ecc.

Sistema linfatico intestinale

Il sistema linfatico intestinale è il più sviluppato dell'intero organismo, in quanto, la superficie intestinale è di circa 300 mq, rispetto a quella della pelle (di circa 2 mq) e a quella polmonare (di circa 80 mq). La maggiore superficie comporterà, una maggiore possibilità di contatto e interazione con gli antigeni.

Gli antigeni esogeni assunti con il cibo (tossine, parassiti, metaboliti digestivi) sottopongono la mucosa intestinale ad un forte stress antigenico, pertanto, il sistema immunitario intestinale è molto sviluppato ed in grado, tra l'altro, di reagire indipendentemente dal sistema immuni-tario sistemico.

Schematicamente, il sistema immunitario intestinale si compone di linfociti sparsi a livello dell'epitelio, nella lamina propria e raccolti in follicoli linfatici solitari, quindi di plasmacellule, macrofagi, placche di Peyer e, infine, nodi linfatici mesenterici.

I punti di contatto immunologico sono in modo particolare le placche di Peyer, l'appendice vermiforme e i follicoli linfatici solitari della mucosa intestinale.

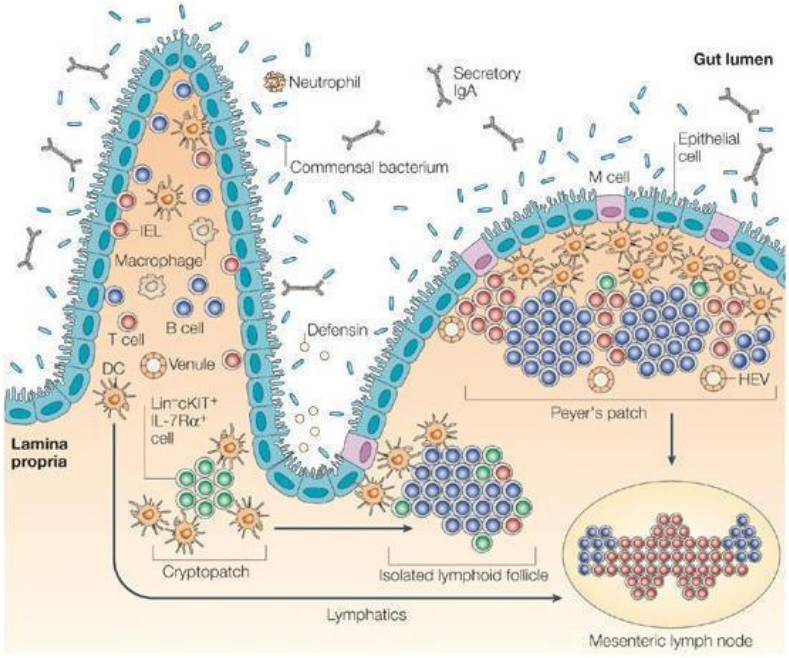
I follicoli linfatici sono diffusi in tutto il tratto intestinale ma, in particolare modo, sono presenti a livello del colon. La mucosa, nonostante il notevole stress antigenico cui è sottoposta, in condizioni normali, non riporta danni grazie alla protezione esercitata dalle IgA secretorie locali che abbondano nel muco che copre e protegge la mucosa come un gel elastico. Le IgA secretorie sono in grado di regolare il contatto con la mucosa e modulare l'assorbimento di antigeni presenti nel lume intestinale, in modo tale che la formazione del complesso antigene-anticorpo ostacoli l'adesione di microrganismi e tossine sulla superficie della mucosa. La mucosa intestinale è la prima barriera al passaggio di composti tossici e metaboliti tossici.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Disbiosi e flora batterica intestinale

La disbiosi è un'alterazione dello stato di equilibrio della flora microbica (ecologia microbica) presente nella cavità orale, gastrointestinale e vaginale. La flora microbica fisiologica in simbiosi con l'organismo è definita eubiosi. Le cause della disbiosi sono legate solitamente allo stile di vita: alimentazione non equilibrata o priva di fibre, stress, mancanza di attività fisica, uso di farmaci (es. antibiotici, lassativi, anticoncezionali, vaccini) e assunzione di metalli pesanti attraverso la catena alimentare (alluminio, mercurio, presente in alcuni vaccini, ed altri metalli tossici). Si manifesta con i seguenti sintomi: cattiva digestione, stanchezza cronica, dolore e gonfiore addominale, meteorismo, stitichezza alternata a diarrea, dissenteria, cambiamenti dell'umore, disturbi del sonno, candidosi orale e vaginale.

La flora intestinale o microflora è costituita da una notevole quantità di microrganismi formata da oltre 100 diverse specie. In condizioni normali, di eubiosi, la microflora è rappresentata principalmente da batteroidi, bifidobatteri (microrganismi anaerobi), clostridi, enterobatteri, Escherichia coli, enterococchi, lattobacilli e stafilococchi (microrganismi aerobi), alcuni virus, miceti (lieviti e funghi filamentosi) e protozoi.



La microflora è soggetta a diversi meccanismi di regolazione che mantengono costante l'equilibrio tra i vari microrganismi saprofiti e la presenza di microrganismi patogeni e sostanze inquinanti ingerite con l'alimenta-zione. I fattori che alterano la microflora sono dovuti alla quantità di ossigeno presente nello stomaco e nell'intestino, dal valore del pH e dalla peristalsi intestinale. I germi presenti nel tubo digerente, costituenti la microflora, producono le batteriocine, sostanze antibatteriche considerate gli antibiotici naturali, che agiscono nei confronti di specie diverse da quella del produttore. A livello intestinale, si attua una sorta di difesa immunitaria organizzata nelle placche del Peyer, localizzate tra i villi dell'intestino tenue, e rappresenta circa il 40% del sistema immunitario del corpo umano. Questo sistema di difesa è modulato dal tipo di microflora presente e da antigeni i quali, a livello intestinale, non vengono riconosciuti dal sistema immunitario, attivando quindi il sistema MALT (*mucose-associated lymphoid tissue)* tessuto linfoide associato alla mucosa e GALT *(gut-associated lymphoid tissue)*, tessuto linfoide associato all'intestino. Il ruolo del MALT è di

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

assicurare una risposta immunitaria completa sia umorale (mediante linfociti B-anticorpi) che cellulare (mediante linfociti T) in seguito a stimoli antigenici locali.

La cura della disbiosi intestinale si basa principalmente sul ripristino dell'equilibrio della microflora. Pertanto è consigliabile l'uso di alimenti e integratori alimentari contenenti probiotici[6] (fermenti lattici), prebiotici e vitamine del gruppo B.

I **prebiotici** sono sostanze di origine alimentare che promuovono la crescita dei fermenti lattici. I prebiotici più conosciuti sono: oligofruttosio, inulina, galatto-oligosaccaridi, lattulosio. Gli integratori alimentari contenenti probiotici e prebiotici, sono denominati **simbiotici**. I **probiotici**, secondo la definizione ufficiale di FAO e OMS, sono *"organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio salutistico all'ospite"*.[7] Si cominciò a parlare di probiotici all'inizio del 20° secolo e si ipotizzò che gli effetti benefici derivassero da un miglioramento, operato da questi batteri, dell'equilibrio microbico intestinale tramite inibizione di batteri patogeni. Sono tuttora oggetto di studio le interazioni tra probiotici e sistema immunitario, la malattia infiammatoria intestinale e la sindrome del colon irritabile.

I probiotici più utilizzati sono: il *Lactobacillus acidophilus* e il *Lactobacillus bulgaricus* (producono acidofillina e lactocidina, sostanze attive verso i batteri gram-positivi e gram-negativi con azione antibiotica, che si manifesta soprattutto a livello dell'intestino tenue) e il Bifidobacterium bifidum con azione rivolta principalmente verso batteri del colon. Il dosaggio dei fermenti lattici si esprime in UFC (unità formanti colonie), variabile da 2 miliardi a 20 miliardi di UFC.

La microflora è costituita prevalentemente da batteri anaerobi obbligati, batteroidi e bifidobatteri, lattobacilli anaerobi e peptococchi e da aerobi o anaerobi facoltativi, quali coliformi, streptococchi, e alcune specie di lattobacilli.

Nell'anziano si assiste ad una riduzione dei bifidobatteri, mentre aumentano i lattobacilli, gli enterobatteri coliformi e i clostridi, in particolare il clostridium perfrigens, quest'ultimo è responsabile dello sviluppo di gas intestinale.

A seconda dell'azione catabolica, svolta dai costituenti della flora batterica intestinale, si possono classificare in batteri ad azione saccarolitica e proteolitica:

a) azione saccarolitica: dovuta a microorganismi che intervengono nel metabolismo, soprattutto del glucosio, con produzione di acido lattico. Essi sono costituiti da streptococchi, lattobacilli aerobi e bifidobatteri anaerobi;

---

[6] I ceppi probiotici sono alimenti ottenuti dal latte fermentato disponibili in forma liofilizzata o come integratori alimentari. Gli alimenti probiotici più comuni sono contenuti nello yogurt (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*), che si ottengono con aggiunta di un ceppo probiotico specifico. I ceppi di probiotici più diffusi sono: *Lactobacillus johnsonii* La1 (LC1 di Nestlè), *Lactobacillus casei* Shirota (Yakult), *Lactobacillus casei* DN-114 001 (Actimel di Danone), *Bifidobacterium lactis* DN - 173 010 (Activia di Danone), *Lactobacillus rhamnosus* GG (Yomo Rinforzo). Ceppi comuni nelle categorie integratori alimentari e OTC sono ad esempio *Lactobacillus acidophilus* LA-5, *Bifidobacterium* BB-12, *Lactobacillus paracasei* CRL-431 (Neolactoflorene di Montefarmaco OTC), *Lactobacillus rhamnosus* GG (Dicoflor di Dicofarm), *Lactobacillus casei* DG (Enterolactis di Sofar), *Saccaromices boulardii* (Codex di Zambon).

[7] Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation on Evaluation of Health and Nutritional Properties of Probiotics in Food Including Powder Milk with Live Lactic Acid Bacteria. (EN) *Health and Nutritional Properties of Probiotics in Food including Powder Milk with Live Lactic Acid Bacteria*. Ottobre 2001.

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

b) azione proteolitica: dovuta a microorganismi che intervengono nel metabolismo che utilizzano prevalentemente aminoacidi con produzione di acido acetico, acidi grassi a catena
c) corta, etanolo e anidride carbonica. Essi sono costituiti da e. coli, klebsiella, proteus (aerobi), clostridi e batteroidi (anaerobi).

L'equilibrio e il bilanciamento tra questi batteri saprofiti influenzano l'omeostasi corporea e lo stato di salute della persona. Essi svolgono le seguenti funzioni nutrizionali e di difesa:

a) sintetizzano alcune vitamine del gruppo B (B_5, B_8, B_9, B_{12}), la vitamina K e intervengono favorendo l'assorbimento di altre vitamine del gruppo B (B_2, B_3 e B_6);
b) favoriscono la digestione del lattosio, anche in soggetti che hanno perso la capacità di sintetizzare la lattasi, riducendo la sintomatologia da deficit di lattasi caratterizzata da meteorismo, flatulenza e dolore addominale;
c) intervengono nella fermentazione dei carboidrati, con produzione di acidi organici e di anidride carbonica;
d) producono acido acetico e acido lattico riducendo il pH ambientale;
e) inibiscono la crescita dei batteri potenzialmente patogeni, svolgendo un'azione antimicrobica; tra l'altro, si è riscontrato che l'acido acetico, prodotto dai bifidobatteri, possiede una maggiore attività inibitoria nei confronti dei batteri Gram negativi rispetto all'acido lattico prodotto dai lattobacilli;
f) producono sostanze ad attività antibiotica: lattocidine, acidoline, acidolfina, perossido di idrogeno, batteriocidine;
g) svolgono un'azione detossificante verso sostanze ad azione cancerogene, in particolare i bifidobatteri e i lattobacilli degradano alcune N-nitrosamine cancerogene;
h) impediscono la putrefazione delle proteine (ad opera di germi ad azione proteolitica), e la formazione di sostanze tossiche quali ammoniaca, fenoli, scatolo, cresolo, acido solfidrico, indolo, nitriti, nitrati e tossine; tali sostanze, se riassorbite, possono produrre gravi intossicazioni, allergie e alterazioni del metabolismo;
i) intervengono nella sintesi degli acidi grassi a catena corta (acido acetico, butirrico e propionico) dotati di effetto catartico e che rap-presentano il principale substrato e fonte di nutrimento della mucosa del colon;
j) formano un'efficace barriera contro la proliferazione di batteri esogeni patogeni, mettendo in atto un meccanismo di competizione per i siti di adesione a livello delle mucose e mediante la produzione di fattori battericidi o batteriostatici;
k) favoriscono l'attività immunomodulante ed immunostimolante dei processi immunologici.

La composizione della flora batterica varia a seconda dell'età dell'individuo. Nella vita intrauterina l'intestino del feto è sostanzialmente privo di fermenti intestinali. Infatti, nel neonato la flora batterica si insatura dopo le prime ventiquattro ore dalla nascita ed è rappresentata da batteri di tipo anaerobio. Per i lattanti, il consumo di cibo influenza notevolmente la composizione della flora batterica intestinale. Tale influenza è ancora più evidente in età pediatrica.

Il latte materno facilita l'attecchimento e la crescita di bifidobatteri (Bifidobacterium bifidum, longum, infantis, anaerobi, Gram+) dovuto alla presenza di lattulosio che funge da substrato

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelcitas.it
Dispense del Corso On Line: Fiori di Bach II Livello, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

per il loro sviluppo. Mentre il latte vaccino e/o il latte artificiale adattato favoriscono l'attecchimento e la crescita a favore dei batteroidi (anaerobi Gram ─) e dell'Escherichia coli.
Di conseguenza, a seconda dell'alimentazione seguita dal lattante, l'ecosistema intestinale avrà caratteristiche completamente differenti: nel neo-nato allattato al seno, con latte materno, la flora batterica sarà prevalentemente costituita da microrganismi saccarolitici Gram+, mentre nel neonato allattato artificialmente sarà costituita prevalentemente da microrganismi proteolitici Gram ─.
Nell'adolescente la composizione della flora batterica è simile a quella dell'adulto con presenza di bifidobatteri, eubatteri e peptococchi, con prevalenza di bifidobatteri.
Nell'adulto sano l'intestino costituisce un ambiente favorevole per la crescita dei batteri. Si riscontrano circa 400 ceppi batterici che possono essere isolati. Inoltre, le caratteristiche delle diverse parti dell'intestino condizionano il tipo di batterio che si può sviluppare ed attecchire. Ad esempio, il duodeno e il digiuno sono caratterizzati da movimenti peristaltici molto vivaci per cui i microrganismi che vi trovano dimora devono essere in grado di aderire all'epitelio per non essere eliminati.
Un disequilibrio della flora intestinale può alterare il metabolismo proteico, rendendolo incompleto attraverso un processo di decarbossilazione di alcuni aminoacidi che formeranno delle amine tossiche. (v. tabella e schema)

ARGININA → AGMATINA, CISTINA E CISTEINA → MERCAPTANO, ISTIDINA → ISTAMINA, LISINA → CADAVERINA, ORNITINA → PUTRESCINA, TIROSINA → TIRAMINA,TRIPTOFANO → INDOLO → SCATOLO.

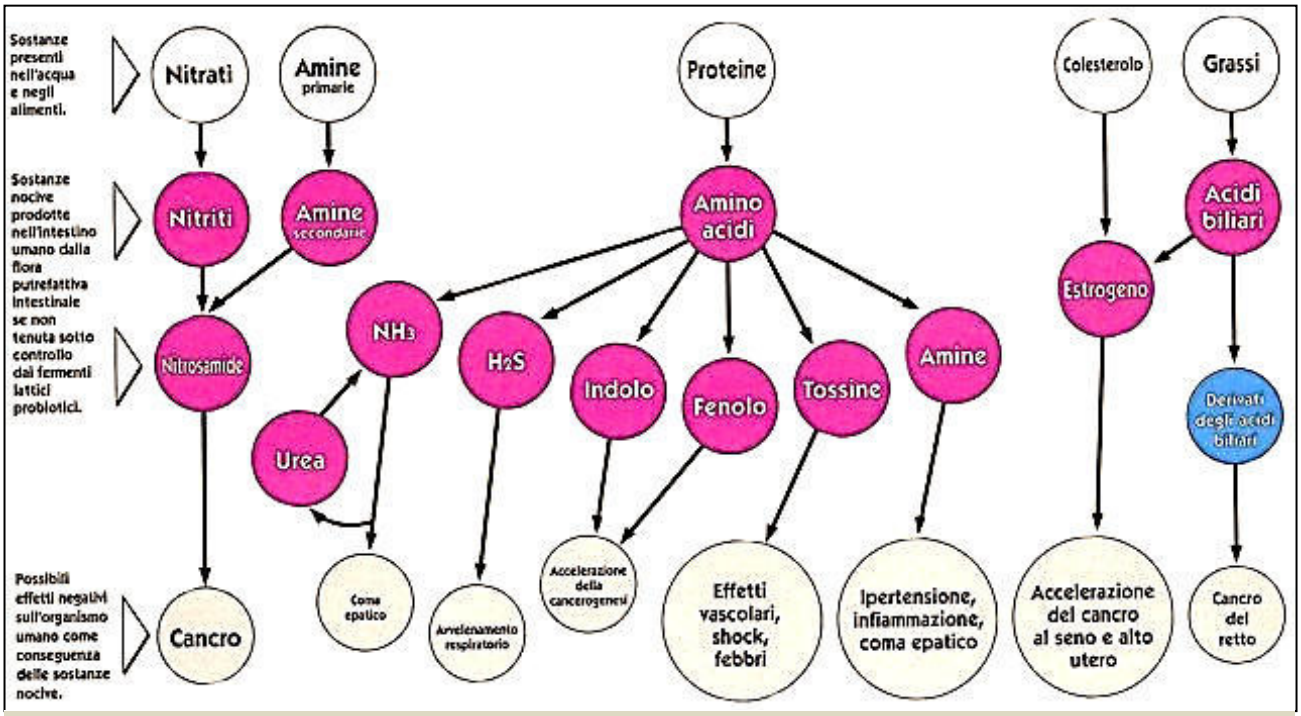


Tabella produzione di ammine tossiche

Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

Corsi on Line di Erba Sacra

PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

La relazione umana

Docenti: Dott. Adriano Bilardi, Dott. Attilio Maria Scarponi

LEZIONE 1

INDICE

Introduzione

Capitolo 1: **Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo**

1.1. La costruzione della Mappa del Mondo
1.2. I Livelli di Pensiero
1.3. Processo di trasformazione profonda
1.4. Valori e convinzioni funzionali al miglioramento personale

Programma completo

Introduzione
Cap 1: Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo
Cap 2: Neurologia e Comportamento
Cap 3: Comunicazione verbale
Cap 4: Comunicazione non verbale
Cap 5: Comunicazione efficace
Cap 6: La Relazione Umana
Cap 7: Concetti introduttivi di Ipnosi
Cap 8: La Ristrutturazione
Cap 9: Il modellamento
Cap 10: Le posizioni percettive
Cap 11: La meditazione
Cap 12: Approccio di PNL al Counseling

Il corso è composto da 12 lezioni e da 6 video

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di base di
***OPERA,** Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

INDICE DELLE LEZIONI

Lezione 1: Introduzione

Capitolo 1 Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo

1.1. La costruzione della Mappa del Mondo
1.2. I Livelli di Pensiero
1.3. Processo di trasformazione profonda
1.4. Valori e convinzioni funzionali al miglioramento personale

Lezione 2 **Capitolo 2 Neurologia e Comportamento**

2.1. La Neurobiologia del Comportamento
2.2. Il Sistema nervoso
2.3. Lo sviluppo del sistema nervoso
2.4. La percezione
2.5. L'azione
2.6. I geni
2.7. Le emozioni
2.8. La motivazione

Lezione 3

2.9. Strategie e Comportamento
2.10. Le Ancore
2.11. Le Submodalità
2.12. I Metaprogrammi
2.13. Apprendimento e memoria

Lezione 4

2.14. **Teoria degli Stati Mentali**
- 2.14.1. I sottosistemi delle strutture psicologiche
- 2.14.2. L'induzione di uno stato di coscienza
- 2.14.3. Principali stati mentali

Lezione 5 **Capitolo 3 Comunicazione verbale**

3.1. Linguistica
3.2. Il Metamodello
3.3. Milton Model
3.4. Sleight of mouth

Lezione 6 **Capitolo 4 Comunicazione non verbale**

4.1. La comunicazione non verbale
4.2. La Prossemica
4.3. La comunicazione non verbale: il contributo della PNL
4.4. Il linguaggio del corpo

Lezione 7 **Capitolo 5 Comunicazione efficace**

5.1. La comunicazione efficace
5.2. La comunicazione efficace: l'approccio dell'Analisi Transazionale

Lezione 8 **Capitolo 6 La Relazione Umana**

6.1 La tipizzazione del carattere e della personalità
6.2 I tre Tipi Cognitivi della PNL
6.3 I quattro Atteggiamenti esistenziali dell'Analisi Transazionale
6.4 L'Enneagramma dei Tipi psicologici

Lezione 9 **Capitolo 7 Concetti introduttivi di Ipnosi**

7.1 L'ipnosi
7.2 Interpretazione dell'ipnotismo attraverso i tempi
7.3 Concetti base dell'Ipnosi
7.4 Uso dell'Ipnosi
7.5 L'Ipnosi ericksoniana
7.6 L'Autoipnosi

Lezione 10 **Capitolo 8 La Ristrutturazione**

8.1 Time Line
8.2 Six step refraiming
8.3 Recupero di risorse e cambiamento di storia personale (Reimprinting)
8.4 Generatore di nuovi comportamenti
8.5 Tecniche di collasso neurale

Lezione 11 **Capitolo 9: Il Modellamento**
Capitolo 10: Le posizioni percettive

Lezione 12 **Capitolo 11: La Meditazione**
Capitolo 12: Approccio di PNL al Counseling

ESERCIZI E TECNICHE IN VIDEO

TIME LINE	(pnl_1.mp4)
COME ELIMINARE UNA FOBIA	(pnl_2.mp4)
LINGUAGGIO DEL CORPO (Il cerchio d'amore, Postura per indurre l'ipnosi)	(pnl_3.mp4)
LINGUAGGIO DEL CORPO (visivi, uditivi, cinestesici)	(pnl_4.mp4)
MOVIMENTI OCULARI	(pnl_5.mp4)
METAMODELLO	(pnl_6.mp4)

Introduzione

La Programmazione Neurolinguistica, solitamente detta in maniera abbreviata PNL, più che una teoria del comportamento, è appunto un modello, un insieme di tecniche e procedure, la cui validità è ricercata nella loro utilità ed efficacia, accantonando ogni pretesa di essere una rappresentazione della "Verità" con la V maiuscola.

L'approccio epistemologico è quello cognitivo-comportamentale, tipico più delle scienze biologiche, anziché delle scienze umanistiche e della psicologia tradizionale. L'enfasi sull'efficacia ne fa una disciplina estremamente dinamica, suscettibile di essere costantemente aggiornata con nuovi sviluppi e nuove procedure di fronte alle quali il Programmatore neurolinguista si pone una semplice, unica domanda: funziona o no?

La via attraverso la quale si ricercano nuovi modelli e nuove tecniche in grado di produrre i cambiamenti desiderati è quella dell'osservazione dell'esperienza soggettiva, di cui si suppone l'assoluta individualità ed irripetibilità per ogni persona, ma anche una ben definita ed operante "struttura" comune, che appunto ci caratterizza in quanto "esseri umani".

La PNL è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d'informatica.

Questi due geniali autori, attraverso l'osservazione acuta dell'operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell'epoca (Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir) ed un'altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l'informatica, la cibernetica e la linguistica – hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. E questa struttura è osservabile anche in quel particolare comportamento umano retto da regole che è il linguaggio, come avevano notato Chomsky e gli altri scienziati che avevano studiato i linguaggi e proposto il modello della "grammatica trasformazionale".

Il cuore della PNL è l'affermazione che il comportamento umano è "programmato", cioè ha una struttura, ed è controllato dal sistema neurale (del quale i cinque sensi sono i sistemi sensoriali alla base della percezione) attraverso la "trasduzione" dell'informazione che l'organismo riceve dall'interno di sé e dal mondo esterno.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'interazione di un essere vivente con il resto del mondo è un processo di comunicazione che, fra gli umani, è mediata dal linguaggio e quindi anche attraverso il linguaggio, sia quello esterno che quello interno, avviene la programmazione delle funzioni neurali dell'individuo e cioè dei modi in cui egli risponde agli stimoli, ossia "si comporta" con tutto il suo essere fisico, mentale e spirituale.

Dall'osservazione dei comportamenti esteriori (movimenti oculari, gesti, posture, respirazione, lessico, tono e velocità del parlato, ecc.) è quindi possibile risalire ai processi mentali di ciò che accade dentro di noi, ovvero ai programmi comportamentali in atto, anche se, naturalmente, ci rimangono ignoti i contenuti del pensiero, a meno che non siano riferiti dal soggetto, e soltanto nel modo e nella misura in cui il soggetto può e vuole riferirli. Infatti, il più delle volte e per la maggior parte, i contenuti dei nostri processi mentali, così come, si badi bene, i processi mentali medesimi, sono fuori della nostra consapevolezza, ovvero sono inconsci.

E proprio qui sta l'intuizione degli Autori della PNL! Per cambiare un comportamento, ovvero il risultato di un processo, non è necessario conoscerne i contenuti simbolici che sono processati. È sufficiente - per usare una terminologia presa a prestito dall'informatica - conoscere il listato d'istruzioni del programma sottostante quel processo e sapere come modificarlo per ottenere un comportamento diverso in tutte le circostanze in cui il soggetto utilizzerà quel programma.

Ma che cos'è, in questo contesto, un "programma"? È il risultato di un apprendimento di strategie comportamentali rivelatesi efficaci in esperienze passate. Quando però le medesime strategie continuano ad essere applicate in contesti diversi, a causa di un'errata categorizzazione e rappresentazione dell'esperienza, i risultati possono essere catastrofici in termini di salvaguardia del benessere psico-fisico della persona.

In tal caso, il Programmatore neurolinguista operatore del cambiamento ha a sua disposizione tutto un nutrito set di "tecniche" per aiutare il soggetto ad effettuare un nuovo apprendimento, una nuova categorizzazione, nuove distinzioni e nuove generalizzazioni che hanno come risultato la ristrutturazione dell'esperienza soggettiva della persona e l'acquisizione conseguente di nuove abilità di risposta nei contesti appropriati. Il soggetto amplia così il bagaglio delle sue strategie di risposta di fronte alle nuove esperienze della vita, che d'ora in poi sarà per lui più ricca e soddisfacente.

La conoscenza può avere una funzione "etica", nel senso che può essere messa al servizio del nostro comportamento, e può essere "ecologica", nel senso che può essere rispettosa

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

degli equilibri ambientali ed integrata in essi. Questo è sicuramente vero per la PNL. Conoscere i meccanismi, i processi, la struttura dell'esperienza soggettiva umana, ci pone nella condizione di agire nel mondo in modo più efficace e più rispettoso verso gli altri, incrementando le nostre abilità comunicative ed empatiche, e migliorando, quindi, la nostra intelligenza emotiva.

Per questo motivo, le scoperte della PNL sono utili non solo nella psicoterapia, ma anche nella vendita, nella formazione, nella negoziazione ed in generale in tutte le circostanze nelle quali c'è comunicazione fra le persone.

E, considerato che noi tutti abbiamo un costante "dialogo interno", la cui natura e qualità sono - come vedremo nel prosieguo di questo corso - di fondamentale importanza per il nostro benessere e per il nostro modo di essere al mondo in modo efficace rispetto ai nostri desideri ed ai nostri obiettivi, possiamo concludere che la PNL ci è utile SEMPRE.

Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, e affinché queste diventino un "modo di essere e di agire spontaneo", di modo che l'attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente e sia libera di concentrarsi sui "contenuti" delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

Per questo motivo, nessun libro, nessun trattato e nemmeno questo corso possono promettere di insegnare ciò che solo l'esperienza del "fare" attraverso l'esempio del maestro, e sotto la sua supervisione, il suo feedback di rinforzo o di correzione, può permettere di apprendere.

In questo senso, questo corso On Line è particolarmente utile per acquisire i concetti fondamentali ed entrare, per così dire, nel mondo della PNL.

L'apprendimento delle tecniche (alcune delle quali sono dimostrate nei video accessibili agli allievi di questo corso) è il frutto dell'esperienza delle stesse, che solo può essere fatta sotto l'insegnamento di preparati e qualificati trainer durante appositi seminari esperienziali.

A tal fine, Erba Sacra organizza Master di PNL e corsi professionali di Counseling di cui si può leggere descrizione e programmi nel sito www.erbasacra.com

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1. Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo

1.1. La costruzione della Mappa del Mondo

Una premessa indispensabile del percorso che stiamo avviando è che le nostre percezioni sono mediate dalla nostra struttura di pensiero, in particolare da quella logica che le organizza, costruendo un mondo ben ordinato (più o meno) dal caos delle percezioni.

Per tale ragione vi è una diffusa consapevolezza nella storia del pensiero della differenza tra il mondo in sé e la conoscenza che ne abbiamo; noi quindi non operiamo direttamente sul mondo, piuttosto ciascuno di noi si crea una Mappa la cui funzione non è quella di conoscere il Mondo, scopo che ci è precluso, quanto piuttosto di fornirci uno strumento attraverso il quale orientarci nella realtà.

Tutti abbiamo le nostre esperienze, ognuno le ha diverse dagli altri e pertanto nel crearci una Mappa del mondo ciascuno costruisce una propria mappa che in parte differisce dalle altre; una Mappa non è il territorio, serve solo ad orientarsi, se è ben fatta sarà una buona Mappa e sarà utile.

I Filtri della Percezione

I nostri sensi non sono solo recettori passivi di informazioni, al contrario essi le selezionano, lasciando filtrare solo una minima parte degli stimoli sensoriali che riceviamo.

Il sistema nervoso, geneticamente determinato sin dal principio, è il primo dei filtri della nostra percezione e quindi il primo degli elementi che concorre a far sì che la nostra Mappa del Mondo sia differente dalla realtà.

Un altro filtro della nostra percezione è quello sociale, cioè culturale, soprattutto quel particolare filtro sociale detto Linguaggio.

Qualunque descrizione facciamo, ad alta voce o tra noi e noi, la esprimiamo col linguaggio; qualunque distinzione operiamo per rappresentarla e rappresentarcela abbiamo bisogno del linguaggio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La ricchezza e varietà di parole e di sfumature di un linguaggio è un altro filtro, assai potente e quasi sempre inconscio, della nostra rappresentazione.

La terza classe di filtri è di tipo individuale.

Le parole che usiamo hanno il particolare significato dell'esperienza loro collegata.
Per chi ha rischiato di annegare, la parola mare ha significato del tutto diverso che per chi si è sempre piacevolmente goduto il sole d'estate.

Poiché nessuno ha le stesse esperienze degli altri è evidente che ciascuna Mappa differirà dalle altre anche sotto questo profilo.

PNL e Mappa del Mondo

Sulla base di queste brevi considerazioni potrebbe sembrare che gli Esseri Umani abbiano scarse possibilità di intendersi tra loro ed in effetti ci sono situazioni in cui accade che persone che usano persino le stesse parole in realtà non riescono a capirsi.
In altre situazioni può accadere di osservare che gli esseri umani sembrano operare per danneggiare se stessi, come fossero folli; in realtà è solo il modello del Mondo, la loro Mappa, ad essere difettosa in quelle parti.

Eliminando i casi di reale e comprovato problema neurale, negli altri casi questi difetti vanno fatti risalire a come l'informazione viene codificata e trasmessa dal linguaggio, nel percorso che gli stimoli sensoriali compiono dalla fase di ricevimento a quella di strutturazione logica e manifestazione nel comportamento verbale o non verbale.

I meccanismi di modifica che operano in questo processo sono fondamentalmente tre: la generalizzazione, la cancellazione, la deformazione.

Nella *generalizzazione* si attribuiscono a tutti le conclusioni che si traggono da una esperienza: la gente è cattiva, mi odia.

Nella *cancellazione*, si sopprime una parte del messaggio, limitando le proprie scelte: se fossi rispettoso ti comporteresti meglio (rispettoso rispetto a quale parametro, verso chi?)

Nella *deformazione* si cambia il significato di una parte del discorso per non dover rivedere un proprio atteggiamento inconscio: Ha detto che mi ama, chissà cosa vuole da me.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Tutti e tre i meccanismi operano costantemente e sono all'origine del successo e dell'insuccesso, della salute e della sofferenza psico-fisica.

La PNL si propone come **Metamodello**, ossia un modello esplicito di come costruire modelli che liberino le persone dalla sofferenza generata da una Mappa del mondo difettosa, che ha ridotto e riduce sempre di più la loro libertà di scelta.

Che sia a supporto della Psicoterapia o della comunicazione efficace, la PNL è un potente strumento per costruire o riparare i nostri difettosi modelli del mondo contribuendo a migliorare la qualità delle nostre rappresentazioni, delle nostre relazioni sociali e ad aumentare le nostre possibilità di scelta.

1.2. I livelli di pensiero

La nostra Mappa del Mondo, come abbiamo visto, si basa sulla struttura logica che il pensiero assegna alle nostre esperienze sensoriali.

Queste esperienze sono organizzate in sistemi di relazioni dette: Livelli logici, dato che prendono a prestito il lavoro di Bertrand Russell sui fondamenti logici della matematica(teoria dei Tipi Logici).

Fu l'antropologo Gregory Bateson a trasferire quei concetti nella psicologia, in particolare applicandoli all'apprendimento ed al cambiamento.

In PNL, grazie all'opera di Robert Dilts, lo studio dei livelli logici del pensiero ha avuto un grande sviluppo anche per la corrispondenza con la nostra neurologia(livelli neurologici).

Fondamentalmente ogni livello organizza l'informazione dei livelli sottostanti, cosicché, a sua volta, ciascun livello è ricompresso in uno più ampio, a cui è collegato da un sistema di relazioni, in un ordine di tipo gerarchico.

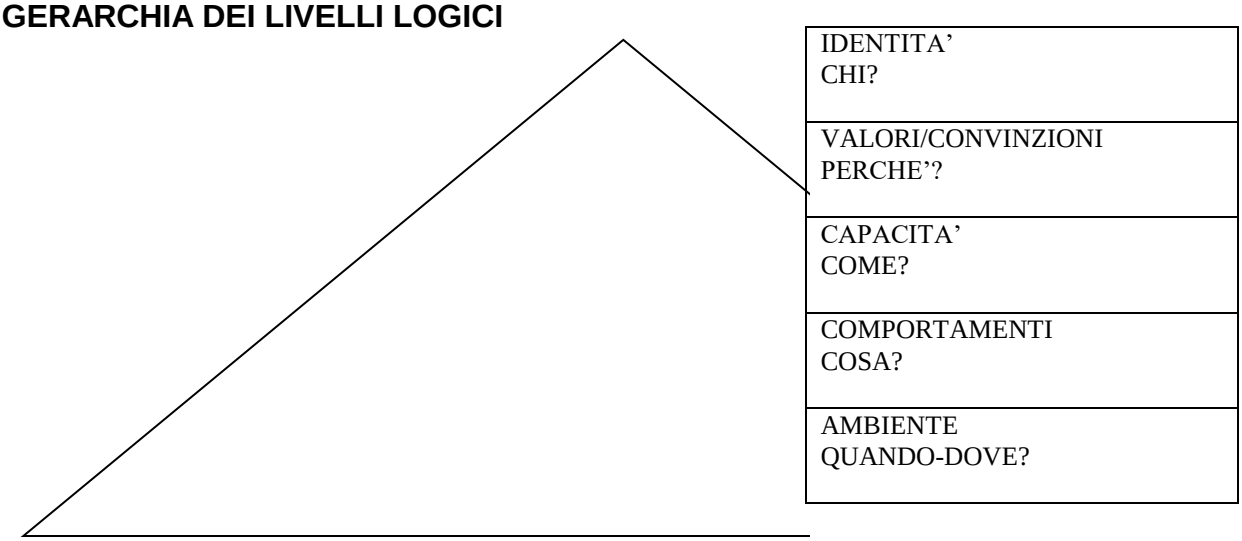
In tal senso ogni cambiamento del livello superiore modifica tutti i livelli sottostanti, non accade invece necessariamente il contrario; ad es. se mi converto ad un'altra religione la mia identità cambia e tutti i miei valori dovranno essere in sintonia con la nuova religione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Se invece cambio uno dei miei valori, per es. il lavoro, posso essere un lavoratore migliore/peggiore e rimanere la persona che sono, almeno in larga misura, in famiglia, con gli amici, nello studio, ecc.

E' una concezione fondamentalmente costruttivista che suppone che le regole di descrizione della realtà che noi percepiamo, siano in realtà quelle che la nostra mente assegna alla realtà stessa(qualsiasi cosa sia).

LA GERARCHIA DEI LIVELLI LOGICI



L'Ambiente

L'ambiente è ciò che ci circonda, il "dove" e il "quando" di ciò che accade, il contesto nel quale si svolge la nostra vita, le nostre azioni.

Per es. diciamo:un ambiente favorevole alla crescita, o sfavorevole, ecc.

A livello di ambiente non c'è apprendimento, si assume quello che descriviamo e basta, come qualcosa di esterno a noi, che non possiamo modificare("i fatti non si cambiano").

Quando attribuiamo all'ambiente i nostri successi o insuccessi escludiamo di poter fare qualcosa per cambiare lo stato della nostra vita.
Ad es. la velocità è funzione della distanza e del tempo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Se guidiamo un'automobile, possiamo aumentare o diminuire la velocità(comportamento) ma se attribuiamo all'auto la velocità, allora diventa un dato ambientale e non potremo far niente.

Questo accade assai spesso, tutte le volte che pensiamo:non posso, non ce la faccio, è troppo……., è probabile che stiamo attribuendo nostri problemi all'ambiente.

Tuttavia l'ambiente esercita di fatto una grande influenza su di noi, pensiamo alle malattie, al tempo, ecc. e richiede costantemente una nostra forma di reazione:il nostro comportamento.

Il Comportamento

Il comportamento è il "cosa" faccio in un determinato ambiente. Ad es. tenere il piede sul freno per diminuire la velocità.

In PNL per comportamento si intende una sequenza di immagini / suoni / sensazioni, sia che diano luogo a una specifica azione fisica attraverso la quale interagiamo con l'ambiente che ci circonda(persone e cose), sia che rimanga a livello mentale.

A livello logico il comportamento è la nostra risposta alle sollecitazioni dell'ambiente.

Il comportamento può diventare una risposta stereotipata ad una condizione ambientale, è la situazione da cui la persona non sa uscire, nella quale rimane intrappolata in un contesto, non riesce ad apprendere una strategia, che richiede capacità nuove o di adattamento, un po' simile ad un loop.

Ad esempio nell'educazione dei bambini è molto più efficace insegnare strategie di apprendimento piuttosto che punirli perché non sono capaci di fare qualcosa.

Quando invece ci si limita a imporre di fare qualcosa e a punirli in caso di mancata esecuzione ecco che si sviluppano situazioni conflittuali, dato che saranno indotti a ripetere coattivamente il comportamento, stretti tra due vincoli:la pressione anche fisica a cambiare, l'incapacità a trovare una soluzione, che l'adulto non indica.

Ancor più evidenti sono le dinamiche sociali e del lavoro, dove il comportamento è la sequenza di immagini, suoni, sensazioni ad un ambiente dove le varie parti in competizione per la distribuzione delle risorse non indicano alle altre la soluzione ma si limitano a minacciare, riproducendo un modello adulto/bambino.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Quando non si sviluppano strategie di apprendimento e quindi nuove capacità di far fronte alle dinamiche di cambiamento sociale, si sviluppa disagio sociale piuttosto che scontri, conflitti, ecc.

Le Capacità

Le capacità sono il "come" organizziamo il nostro comportamento e riguardano l'organizzazione dei nostri comportamenti in relazione alla nostra mappa di realtà.

Ad esempio se vogliamo imparare ad essere dei buoni scrittori, dovremo sviluppare una adeguata capacità di scrittura.

Sarà quindi necessario passare da una fase nella quale abbiamo, inconsciamente, una certa competenza di base ad una nella quale, sempre inconsciamente, questa competenza si è sviluppata adeguatamente.

Nel mezzo occorre che noi disponiamo di una mappa di realtà nella quale siamo dei bravi scrittori e, attraverso tentativi ed errori, arriviamo a scrivere come desideriamo fare.

Nell'organizzare il nostro comportamento per giungere all'abilità che desideriamo è pertanto necessario sviluppare il "come fare", ovvero la capacità di essere scrittori.

Egualmente per essere buoni piloti, occorre sviluppare il "come" guidare bene.

La stessa cosa vale per la nostra salute, se sviluppiamo la capacità di comportamenti che ci danno benessere o ci fanno uscire da situazioni in cui siamo intrappolati allora ci sentiremo bene, potremo ad es. raggiungere il peso forma.

Certamente tra la situazione di partenza, poniamo l'obesità, e quella di arrivo:lo stato di "forma" fisica adeguata sono necessari tempi appropriati e comportamenti adeguati.

La nostra capacità sarà quindi anche quella di mantenere questi comportamenti per il tempo e nel modo necessari.

E' ciò che Bandura chiama "aspettativa di autoefficacia", che ha molto a che vedere con la disponibilità di una mappa di realtà nella quale ci vediamo capaci di raggiungere l'obiettivo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Un'alta aspettativa di autoefficacia migliora di molto la nostra autostima, contribuendo in modo sostanziale a darci un'immagine positiva di noi stessi.

Tutto ciò, naturalmente, dipenderà molto anche dalle nostre convinzioni e dai nostri valori.

Valori e convinzioni

I valori sono intimamente associati con ciò che per una persona è prezioso o desiderabile, che vale per l'appunto.

I valori sono creati dall'esperienza della persona in seno alla famiglia, innanzitutto, ma anche nelle varie istituzioni sociali come la scuola o la Chiesa; dipendono inoltre dal luogo dove si vive, la sua cultura, gli amici o le persone che frequentiamo.

Essi ci indirizzano verso qualcosa o ci spingono via da qualcosa (**Metaprogrammi**) ed hanno a che vedere col "perché", costituendo le motivazioni più profonde dell'agire e perseverare.

Per tale ragione i valori vanno al di là di pensieri specifici e servono a spingere verso comportamenti o ad inibirli, insomma ci motivano a fare quello che facciamo o a pensare quello che pensiamo.

Hanno una grande importanza perché la motivazione determina il grado di risorse interiori che siamo disposti a mobilitare in per un progetto, una causa un obiettivo comunque collegato ai nostri valori.

Per conoscere i valori di qualcuno si può domandare: Qual è la cosa più importante per te? Oppure: che cosa ti motiva, che cosa ti spinge ad agire?

I valori sono strutture molto profonde, astratte e soggettive e sono collegati alle Convinzioni, che si situano sullo stesso piano nel modello dei livelli di processo mentale.

Le Convinzioni sono strutture cognitive che danno ai Valori il collegamento con l'esperienza reale, sono giudizi e valutazioni che emettiamo su quanto ci circonda, manifestando così in una forma più concreta i nostri valori.

Per esempio la famiglia è un valore e nella realtà pratica questo vuol dire credere di dover cenare insieme la sera, festeggiare i compleanni o il Natale insieme ecc.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Spesso come abbiamo visto un Valore trascina con sé un gruppo di Convinzioni.

Valori e Convinzioni hanno quindi una grande influenza sulle nostre capacità e sono legati alla nostra "Mappa del Mondo": prima di Colombo si credeva che il mare Oceano fosse impossibile da traversare, ma Colombo ce la fece perché nella sua Mappa del Mondo era addirittura più piccolo di quanto sia nella realtà.

E' facile intendere la grande importanza pratica delle Convinzioni ma va tenuto conto che Valori e Convinzioni organizzano altri aspetti della nostra vita Psichica.

Se, per esempio, le nostre Convinzioni intorno ad un valore si modificano per qualche motivo, ne può nascere un conflitto interiore che può generare disagio, frustrazione o conseguenze ancora più gravi sulla nostra salute mentale.

E' quanto accade spesso di fronte ai cambiamenti sociali o culturali: i valori tradizionali mal si conciliano con le nuove Convinzioni, generando talvolta fughe dalla realtà, nell'alcool o nella droga e simili.

Un'altra area di conflitto nasce da una scarsa chiarezza sulla nostra gerarchia di Valori, specie di fronte ad un impegno, una sfida nuova un problema affettivo serio.

Un buon Counselor o, meglio, un buon Coach fornisce alla persona che soffre per il problema (pensiamo ai drammi familiari o a problemi di fumo, peso, che talvolta hanno gravi conseguenze sulla salute) l'assistenza indispensabile per uscirne.

Vedremo in un prossimo articolo come la PNL insegni a superare i nostri conflitti in funzione del nostro miglioramento personale.

L'Identità

Il senso della propria identità è il più profondo dei livelli neurologici, si focalizza sul senso di Sé, del suo Ruolo e della sua Mission; la nostra Identità è il "Chi" siamo.

Questa percezione di Chi siamo organizza i nostri valori, convinzioni, capacità e comportamenti, a sua volta si collega allo scopo per cui viviamo, alla nostra missione nella vita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il senso della nostra identità ci permette di dare un indirizzo alla nostra vita, chiarire a noi stessi le convinzioni limitanti e quelle potenzianti, sviluppare nuove dimensioni del nostro essere.

In un certo senso tutta la nostra vita è un processo di ricerca e costruzione della nostra identità.

Tutte le storie della cultura e della religione sono piene di vicende relative all'identità, ma anche le favole i miti e leggende spesso hanno a che vedere con questo tema.

Il "viaggio dell'eroe (Campbell, 1988) ha descritto efficacemente il percorso di costruzione della propria identità da parte dell'eroe:

- Sentire una chiamata
- Accogliere la chiamata
- Oltrepassare la soglia
- Trovare un custode
- Affrontare un demone
- Trasformare il demone in una risorsa
- Completare il compito
- Trovare la strada verso casa

Nella nostra vita quotidiana il demone può essere la paura, il non sentirci amati o riconosciuti nel diritto a esistere o qualsiasi altro fattore influenzi il Chi siamo e generi il disagio che si manifesta in depressione, vergogna, obesità, anoressia, ecc. .

Nel definire a noi stessi Chi siamo sta dunque il presupposto di come ci comportiamo e in tutti i casi nei quali occorre trasformare profondamente se stessi per risolvere problemi di fondo occorre ristrutturare la nostra identità, perché a questo livello logico sono collocate le nostre ipotesi sulla realtà e sulla relazione tra noi e la realtà, così come la ipotizziamo.

Questa è la nostra mappa di realtà più profonda, non a caso Kant, parlando del tempo e dello spazio, certamente due dei presupposti fondamentali della realtà come la concepiamo, li definì: "a priori", in quanto non solo stanno prima, ma tutto il resto può essere pensato solo in un tempo ed in uno spazio, purché, naturalmente ci sia chi pensa, un essere con una sua identità: Sistemi che osservano, secondo la nota definizione di Heinz Von Foerster.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ESERCIZI

La verifica dei valori e delle convinzioni.

Può capitarti di non avere chiare le idee su un valore:quanto è importante, che ruolo ha nella tua vita, e.. .

Magari hai sempre pensato di ritenerlo di primaria importanza.

Segui l'analisi che ti proponiamo, ricavata da :"Dilts, Manuale del Coach", attraverso l'uso di parole chiave.

VERIFICA DEI VALORI

Qual è il valore che vuoi verificare?

Valore_____

_____

Qual è un valore fondamentale che ritenete importante stabilire o rafforzare?

I valori rispondono al perché?

Perché

io_____

Perché è desiderabile e appropriato considerarlo un valore?

Quale conseguenza deriva dal considerarlo un valore?

Quindi

io_____

Qual è la conseguenza sul piano comportamentale del considerarlo un valore?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nello schema dei livelli neurologici affermiamo dei valori di cui siamo convinti, mostrando la capacità di agire un comportamento in un ambiente

Ogni volta che io
Qual è la situazione o la condizione chiave connessa a questo valore?

Gli esseri umani sono condizionati dai loro scopi

Cosicché io
Qual è lo scopo positivo di questo valore?

Le convinzioni limitanti ci impediscono sempre di raggiungere i nostri scopi: è importante prenderle in esame

Sebbene io
Quali sono i limiti di questo valore e quali sono le alternative possibili?

La "prova di realtà"

Se io
Quali limiti o quali risultati sono collegati a questo valore?

Una verifica ulteriore in base all'esperienza fatta

Nello stesso modo io
Qual è un valore simile che già avete?

Un meccanismo simile si usa per verificare le nostre convinzioni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

VERIFICA DELLE CONVINZIONI

Perché
IO_____
Perché è desiderabile, possibile, meritevole, raggiungere il risultato?

Quindi
io_____
Qual è l'effetto di questa convinzione e quali requisiti richiede?

Dopo
io_____
_
Che cosa deve succedere per confermare questa convinzione?

Mentre
io_____
Che cosa altro sta succedendo in accordo con questa convinzione?

Ogni volta che
io_____
Qual è la convinzione chiave connessa a questa convinzione?

Cosicché
io_____
Qual è lo scopo di questa convinzione?

Se
io_____
____
Quali limiti o quali risultati sono collegati a questa convinzione?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sebbene
io_____
Quali alternative o limiti ci sono a questa convinzione?

Nello stesso modo in cui
io_____
Qual è una convinzione simile che hai già?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.3. **Processo di trasformazione profonda** (alla scoperta dei Nuclei profondi del Sé)

Il processo di "Trasformazione profonda" (messo a punto da Connirae e Tamara Andreas), genera potenti stati di trasformazione della coscienza, definiti "Stati Profondi" o "Nuclei profondi del Sé".
Spesso si ritiene, erroneamente, che basti capire bene il problema, la sua origine, la sua storia, affinché il problema scompaia. Invece, l'esperienza comune c'insegna che purtroppo non basta una comprensione a livello cognitivo, logico, razionale del problema e della sua soluzione per ottenere il cambiamento.
Attraverso il processo di Trasformazione profonda, ci si allea con la propria parte di se stessi che sostiene il comportamento o il pensiero o l'emozione problematici, lasciandoci guidare fino a raggiungere il luogo interiore della nostra psiche dove i problemi si riveleranno per quello che sono: semplici illusioni.
Infatti, ogni essere vivente ha sempre dentro di sé, fino alla morte, le risorse necessarie per affrontare ogni situazione di fronte alla quale può trovarsi durante la vita.
La filosofia del "pensiero positivo" invita a superare le limitazioni con la semplice forza della volontà, forzandoci a sentire ed agire in modo diverso, o, nelle tecniche "direttive", ripetendoci all'infinito i "proponimenti" che dovrebbero trasformarci.
In questo modo, però, ci rivolgiamo a noi stessi dall'esterno. Agiamo sul sintomo e non arriviamo al cuore del motore, dove il problema sorge e si sviluppa, manifestandosi nel sintomo.
Il Processo di Trasformazione profonda, invece, agisce dall'interno e, attraverso una serie di semplici esercizi graduali, noi arriviamo a cambiare spontaneamente e rapidamente gli atteggiamenti, i sentimenti e le reazioni indesiderati, provando nello stesso tempo un senso crescente d'appagamento, e impariamo a sviluppare e mantenere un senso interiore di benessere e d'integrità.
Ognuno di noi ha delle limitazioni personali che, per quanto ci sforziamo, non riusciamo a superare. Spesso, allora, ci allontaniamo dalle parti di noi stessi che non ci piacciono. Cerchiamo di scansare i sentimenti che non vogliamo avere. Ci sforziamo di pensare "positivamente" e di scacciare i pensieri negativi. Tutto questo può anche funzionare per un po', ma il prezzo da pagare è un forte e costante investimento d'energia psichica per tenere eretta la barriera che ci deve difendere da noi stessi, rigettando gli assalti che la nostra parte ignorata e rifiutata continua a sferrare nel tentativo di fare emergere le proprie istanze.
Invece, la via per arrivare ad attingere l'energia dalla nostra sorgente interiore passa attraverso le nostre limitazioni.
Il processo di Trasformazione profonda aiuta ad usare le limitazioni come modo per svelare e liberare un intimo senso di sé, attraverso un'esperienza che è un'intensa e piacevole immersione dentro di noi, fino al raggiungimento dei nuclei profondi del proprio sé.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Non si tratta di imporre a se stessi un'ennesima serie di norme inderogabili secondo le quali la persona "illuminata" si comporta, o di imparare a pensare a noi stessi "positivamente". Quello che succede è che si comincia a vivere sempre di più partendo dal proprio nucleo profondo, dal proprio centro naturale, scoprendo una saggezza ed una verità già esistenti in noi.

Questo nucleo profondo del sé è un concetto ben conosciuto dalla psicologia, anche se spesso chiamato con altri nomi: essenza, pieno potenziale, auto-realizzazione, vero sé, anima, ecc.

Possiamo affermare che stiamo agendo dal nostro sé profondo quando:

- siamo consapevoli di chi siamo, della nostra identità;
- proviamo un senso d'integrità, pace interiore, benessere, amore;
- siamo pienamente centrati nel nostro corpo;
- siamo pienamente consapevoli del nostro corpo e delle nostre emozioni;
- sappiamo cosa vogliamo;
- ci comportiamo in linea con i nostri valori;
- agiamo nei nostri interessi rispettando gli altri;
- abbiamo un senso positivo di noi stessi;
- abbiamo una sensazione di libertà di scelta in merito a come ci sentiamo e a cosa facciamo.

Il processo di trasformazione profonda aiuta a scoprire le proprie qualità interiori, che emergono da quelli che pensiamo essere i nostri peggiori difetti.

La maggior parte dei comportamenti che avvengono inconsapevolmente è auspicabile e adeguata. Tuttavia, alcuni comportamenti sono autolesionistici o inutili. È importante rendersi conto che anche i comportamenti autolesionistici, che adesso non tolleriamo, avevano la loro utilità, quando li abbiamo imparati. All'inizio rappresentavano la migliore scelta che una parte di noi avesse per cercare di conseguire uno scopo utile.

Sebbene ogni comportamento, sentimento o reazione al di fuori del nostro controllo conscio sia generato e sostenuto da una parte inconscia di noi, ciò non vuol dire che dobbiamo considerare letteralmente separate le parti di noi che si agitano all'interno. Tuttavia, è molto utile pensare a noi stessi in termini di parti perché questo ci aiuta a raggiungere nuove scelte. Riconoscere e lavorare con le parti ci permette di essere interi. Se, invece, cerchiamo di ignorare queste esperienze e di pensare positivamente o superare un comportamento, un pensiero o un sentimento indesiderato con la forza di volontà, entriamo in conflitto con noi stessi.

Ogni nostro comportamento, sentimento o reazione ha un obiettivo positivo. Di solito, però, invece di cercare di scoprire l'obiettivo positivo di ogni parte, combattiamo le abitudini e le tendenze indesiderate. Molti approcci all'evoluzione personale e all'auto-aiuto incoraggiano ad usare l'autocontrollo e la forza di volontà per superare le debolezza personali e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

sconfiggere un supposto “nemico interno”. Ammesso di riuscirci, avremmo sconfitto una parte di noi.
Con il Processo di Trasformazione profonda tutte le nostre parti vincono perché scopriamo gli scopi positivi più reconditi che le nostre parti perseguono ed in tal modo le trasformiamo in “alleati interni”.
In questo modo, raggiungiamo una maggiore integrazione interiore fra i nostri pensieri, i sentimenti e le azioni. Essi diventano armonici e si sostengono e rinforzano l’un l’altro.
Di solito consideriamo come un “problema” le parti inconsce di noi che controllano i comportamenti, i sentimenti e le reazioni indesiderati. Quando siamo critici con noi stessi, creiamo una cattiva relazione con le parti che sostengono i comportamenti che non ci piacciono, dando origine a disarmonia interna.
Il primo passo per comunicare con le parti consiste nell’imparare ad apprezzarle per i risultati positivi che vogliono ottenere per noi. Succede la stessa cosa anche nei rapporti fra le persone. Quando troviamo un terreno comune con il nostro interlocutore, è più facile trattare con lui, considerarlo amico o alleato.
Quasi sempre il primo obiettivo delle parti e qualcosa che esse vogliono dall’esterno di noi: protezione, sicurezza, successo, rispetto, approvazione, amore, successo, ecc.
Investigando più approfonditamente, però, si scopre che tutte le parti ad un certo punto passano dalla richiesta di qualcosa di esterno all’esigenza di un “intimo stato di sensazione interiore”.
La gente descrive questi “stati profondi” in molti modi. Uno “stato profondo” è il livello più interiore di ciò che le parti vogliono per noi. Solo che le nostre parti cercano di raggiungere questi stati profondi attraverso i nostri comportamenti, sentimenti e reazioni indesiderati. Ciò, beninteso, non è il frutto di una decisione consapevole. La decisione di sforzarsi di ottenere uno stato profondo attraverso comportamenti indesiderati è un apprendimento che si manifesta inconsciamente, di solito, probabilmente, nell’infanzia.
Nelle verbalizzazioni, le persone identificano lo “stato profondo” perseguito da una propria parte attraverso le più svariate definizioni. Le parole non sono altro che etichette per le esperienze, le quali sono uniche ed irripetibili per ciascuno di noi.
Vi sono, tuttavia, alcuni criteri che ci consentono di sapere se abbiamo raggiunto uno ‘stato profondo’:

1. è sempre uno stato dell’essere che promana dall’interno, e non una dimensione del fare, dell’avere, del conoscere;
2. non dipende dagli altri o da cose al di fuori di noi;
3. è uno stato duraturo che può essere presente in qualsiasi momento, a prescindere dagli accadimenti della vita e dai nostri umori;
4. non è riflessivo;
5. non si tratta di un’emozione specifica;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

6. quando viene sperimentato, la persona ha la netta sensazione di essersi imbattutta in qualcosa di molto intenso ed importante;
7. quando si raggiunge uno stato profondo, non si riesce ad andare oltre e si cominciano a descrivere le conseguenza dell'avere lo stato profondo;
8. avvengono nella persona evidenti cambiamenti fisici, come il rilassamento, cambiamenti del colorito della pelle, cambiamenti della respirazione, ecc.

Anche se l'esperienza dello stato profondo è un'esperienza soggettiva, unica per ciascuna persona, ciò non di meno, si sono potute individuare cinque "etichette" sotto le quali possono essere ricompresi gli stati profondi che emergono dal processo di trasformazione profonda:

1. essere (presenza, flusso, benessere, totalità)
2. pace interiore (calma, tranquillità, sicurezza)
3. amore (incondizionato e neutrale)
4. star bene (senza giudicarsi, armonia, senso di valore)
5. unicità (integrazione, nirvana)

Noi, normalmente, non abbiamo accesso diretto ed immediato a questi stati profondi e li sperimentiamo solo occasionalmente. Il processo di Trasformazione profonda ci dà l'esperienza diretta e immediata degli stati profondi. Il cammino comincia proprio dalla "bruttezza interiore", dalle nostre qualità che meno ci piacciono: quei comportamenti, quei pensieri, quei sentimenti e quelle reazioni che consideriamo limitazioni o problemi.

Attraverso il processo di Trasformazione profonda scopriamo che la consapevolezza dei nostri Nuclei profondi del Sé può trasformare la nostra esperienza quotidiana e la qualità della nostra vita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'esercizio completo della trasformazione profonda

In questo paragrafo si riporta l'intero processo di trasformazione profonda, così come sostanzialmente è descritto nel testo di Connirae e Tamara Andreas. Si consiglia, tuttavia, di sperimentarlo assieme ad un istruttore esperto di PNL (practitioner o master practitioner). Difficilmente una descrizione può rendere esattamente l'esperienza. Se lo fate da soli, tenete a portata di mano un foglio per annotare il vostro concatenamento del risultato. Se avete più di una parte, è molto utile mantenere una traccia della vostra posizione lungo il percorso. Se leggete queste istruzioni come guida per qualcun altro, le parti in corsivo non devono essere lette ad alta voce.

Fase 1. Scegliere una parte con la quale lavorare

a) Identifica la parte con la quale vuoi lavorare.
In questo esercizio ci riferiamo alla parte (comportamento, sentimento o reazione X), e potete annotare la vostra esperienza in merito a questa parte.
b) Quando, dove e con chi hai (il comportamento, sentimento o reazione X)?
Scrivete la risposta con poche parole.

Sperimentare la parte

c) Concediti tempo per chiudere gli occhi, rilassarti e rivolgerti all'interno. Entra mentalmente in un avvenimento specifico in cui (il comportamento, sentimento o reazione X) si è manifestato. Quando ci sei, rivivi l'avvenimento e inizia a osservare la tua esperienza interiore. Puoi notare immagini, suoni e sentimenti interni che si accompagnano (al comportamento, sentimento o reazione X).
d) Dato che non hai scelto consciamente (il comportamento, senti-mento o reazione X), è come se l'avesse fatto una tua parte. Puoi incominciare a sentire dove `vive' quella tua parte. Avverti più forti le sensazioni in una certa parte del corpo? Se senti una voce interna, dove è localizzata? Se vedi immagini interne, dove sono localizzate nel tuo spazio mentale? Invita con dolcezza la parte a entrare nella tua consapevolezza. La parte è nel tuo corpo, puoi porre la mano sull'area dove la senti maggiormente; ciò ti può aiutare ad accoglierla e a riconoscerla.

Ricevere e accogliere la parte

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

e) Ricevi e accogli questa tua parte. Anche se non sai quale sia il suo scopo, puoi incominciare a ringraziarla di essere presente, perché sai che ha uno scopo profondamente positivo.

Fase 2. Scoprire lo scopo/(primo risultato) desiderato

a) Chiedi alla tua parte (che fa X): "Cosa vuoi?". Dopo aver posto la domanda, nota l'immagine, la voce o il suono che possono manifestarsi nella risposta.
b) Annota la risposta che ottieni dalla parte. Questo è il tuo primo risultato desiderato. Ringrazia la parte per la comunicazione. Se ti piace il suo risultato desiderato, ringraziala di avere quel risultato desiderato per te.

Fase 3. Scoprire il concatenamento del risultato

a) Chiedi alla tua parte: "Se hai (il risultato desiderato dalla prima fase), appieno e completamente, avendo questo risultato, cosa vuoi di ancor più importante?". Annota la risposta. Ringrazia la parte di avere questo risultato desiderato per te.
b) Ripeti la fase 3 fino a ottenere lo stato profondo. Ogni volta otterrai un nuovo risultato desiderato e annotalo. Ogni volta che poni la domanda, usa il nuovo risultato desiderato.

Fase 4. Lo stato profondo: raggiungere la sorgente interna

a) Quando hai raggiunto lo stato profondo, datti il tempo di apprezzarlo; poi passa alla fase 5.

Fase 5. Invertire il concatenamento del risultato con lo stato profondo

a) *La guida deve leggere questo passo ad alta voce*: “In un modo o nell'altro le nostre parti interiori si fanno l'idea che, per sperimentare gli stati interiori di essere, devono dapprima passare attraverso una serie completa di risultati desiderati. Purtroppo ciò non funziona molto bene. Quando facciamo così, non sperimentiamo gli stati profondi molto spesso, perché uno stato profondo dell'essere non è qualcosa che si possa guadagnare o ottenere attraverso l'azione. Il modo di sperimentare uno stato profondo consiste soprattutto nell'entrarci e averlo”.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

DOMANDE ALTERNE PER TRASFORMARE I RISULTATI DESIDERATI CON GLI STATI PROFONDI

1. Risultato desiderato valido in e per se stesso:
"In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma, arricchisce o si diffonde (nel risultato desiderato)?".

2. Risultato desiderato che dipende dagli altri:
a) "In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma la tua esperienza quando ottieni (un risultato desiderato dipendente)?".
b) "In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma la tua esperienza quando non ottieni (un risultato desiderato dipendente)?".

3. Risultato desiderato che non ti giova
a) "In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma l'intera area che era (un risultato desiderato negativo)?".
b) Inversione generale: invita la parte a entrare ora (nello s:a:o profondo) e chiedile: "Quando hai (lo stato profondo) come inizio, come modo di essere al mondo, in che modo l'avere già (lo stato profondo) modifica le cose?".
c) Inversione specifica: fai sì che lo stato profondo modifichi ognuno dei risultati desiderati, uno alla volta, a cominciare da quello che è apparso subito prima dello stato profondo. Chiedi alla tua parte: "In che modo avere già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma o arricchisce (il risultato desiderato)?".

Trasformare il contesto originale

d) Quando ti sei interrogato in sequenza su ognuno dei risultati desiderati, sei pronto a scoprire come lo stato profondo trasforma le limitazioni con le quali avevi iniziato. Poniti la domanda: "In che modo avere già (lo stato profondo) come modo di essere al mondo trasforma la mia esperienza (del contesto nel quale ero solito X)?".

Fase 6. Far crescere la parte

a) Rivolgiti all'interno e chiedi alla tua parte: "Quanti anni hai?". Annota l'età della parte.
b) Chiedi a questa parte se desidera avere i vantaggi che vengono dall'evolversi nel tempo fino a raggiungere la tua età attuale con (lo stato profondo) pienamente presente. Se ottieni un “sì”, sei pronto a procedere. Nel caso in cui la parte non voglia avere questi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

vantaggi, chiedile qual è l'obiezione. Accertati che ogni obiezione sia soddisfatta prima di procedere.

c) Invita questa parte a iniziare ad avere (lo stato profondo) pienamente presente, ora. In seguito puoi invitare il tuo inconscio a consentire a questa parte, con (lo stato profondo) pienamente presente a evolvere nel tempo, indipendentemente dalla sua età, fino a raggiungere la tua età attuale, portando (lo stato profondo) attraverso ogni vostro momento. Puoi far sì che ciò accada ora. Fai in modo che la parte ti faccia sapere quando ha raggiunto la tua età attuale.

Fase 7. Portare la parte appieno nel corpo

a) Nota dove si situa ora la ua parte. È dentro o fuori dal corpo? Dove in modo specifico?

b) Se la parte è all'esterno del corpo, fai questo esercizio. Invitala a fluire nel corpo. Accoglila, notando in quale parte del tuo essere vuole fluire e dandoti la possibilità di sperimentare (lo stato profondo) più completamente.

c) Facendo attenzione a dove la parte riempie già il tuo corpo, permettile di fluire completamente in ogni cellula del tuo essere per riempirla, nutrirla e pervaderla (dello stato profondo). Puoi notare come, mentre (questo stato profondo) si diffonde dal luogo in cui ha avuto inizio attraverso tutto il corpo, più pervade il corpo e più forte diventa nel luogo in cui ha avuto inizio. E mentre la sensazione (dello stato profondo) riempie ogni cellula, puoi già sentire com'è, come se ora fosse una parte del tuo codice emotivo, il fondamento del tuo essere.

Fase 8. Invertire il concatenamento del risultato con la parte cresciuta

Ripeti brevemente l'inversione del concatenamento del risultato con la parte cresciuta pienamente nel tuo corpo.

a) Inversione generale: invita la tua parte a entrare (nello stato profondo) ora, e chiedile: "Quando hai (lo stato profondo) come un inizio, come modo di essere al mondo, in che modo l'avere già (lo stato profondo) modifica le cose?".

b) Inversione specifica: continua l'inversione del concatenamento del risultato, portando lo stato profondo in tutti i risultati desiderati e nel contesto originale e ponendo la domanda: "In che modo l'avere già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma e arricchisce (il risultato desiderato)?".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

c) Trasformare il contesto originale: "In che modo l'avere già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma la tua esperienza (del contesto dell'X abituale)?".

Fase 9. Ricerca delle parti antagonistiche

a) Chiedi: "C'è una parte qualsiasi di me stesso che si oppone al mio avere (lo stato profondo) ora come modo di essere al mondo?". Se la risposta è 'no' sei pronto a passare alla fase 9b. Se la risposta è 'sì': significa che hai un'altra parte che presenta un valido contributo per il processo. Nota in che modo sei consapevole di questa parte. Vedi, odi o senti qualcosa? Dove è localizzata? Ritorna alla fase 2 e fai l'esercizio dello stato profondo con questa nuova parte.
b) Se sei già al corrente di altre parti coinvolte in questo problema, ora è il momento di tornare alla fase 1 e fare l'esercizio dello stato profondo con quella parte. Quando tutte le parti hanno terminato la fase 8, passa alla fase 10.

Fase 10. Generalizzazione della linea del tempo

Se hai lavorato con più di una parte e sono emersi due o più stati profondi, fai un elenco di ogni stato profondo quando vedi lo stato (o gli stati profondi) in una delle seguenti fasi dell'esercizio.
a) Puoi avere una sensazione di tutto il tuo passato che scorre dietro di te lungo un sentiero o una linea. Tutto il tuo passato è in quel sentiero, incluso ciò che ricordi e non ricordi consciamente. Tutto il futuro può fluire davanti a te, mentre tu sei qui nel presente. Questa è la tua linea del tempo.
b) Con lo stato (o gli stati profondi) pienamente nel tuo essere, lasciati galleggiare sopra la linea del tempo. Fluttua all'indietro sopra la linea del tempo, verso momenti in cui eri più giovane, sempre indietro fino a poco prima di essere concepito/a.
c) Ora lasciati ricadere all'indietro nel tempo, nel momento del tuo concepimento, con lo stato (o gli stati profondi) già presenti, come modo di essere.
d) Non appena hai raggiunto quel punto, consentiti di spostarti in avanti nel tempo, facendo sì che lo stato (o gli stati profondi) modifichino, trasformino e integrino ogni momento dell'esperienza. A livello inconscio, nota e senti come lo stato (o gli stati profondi) si fan più pieno e più ricco, plasmando e amplificando, mentre l'intero passato è modificato dallo stato (o dagli stati profondi) che si diffonde in ogni istante dell'esperienza, mentre ti sposti completamente verso il presente.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

e) Ora consenti a questi stati profondi di fluire nel futuro, osservando come anche questo è modificato dall'avere lo stato (o gli stati profondi).
È utile ripercorrere la generalizzazione della linea del tempo parecchie volte. Ogni volta più in fretta. A ogni occasione fai in modo che i cambiamenti avvengano a livello sempre più inconscio. Quando hai terminato, torna nel presente.
g) Congratulazioni! Hai completato il processo di trasformazione profonda con questa o queste parti. Ora i tuoi stati profondi si diffondono nel passato, sono nel presente e ti attendono in ogni momento futuro. Prenditi un pò di tempo per rilassarti e per godere degli stati profondi!

LE DIECI FASI DELLA TRASFORMAZIONE PROFONDA - RIEPILOGO

Quando siete entrati in confidenza con il processo di trasformazione profonda potete usare questo riepilogo abbreviato quale breve pro-memoria di ogni fase.

Fase 1. Scegliete una parte con la quale lavorare: sperimentatela, ricevetela e accoglietela.

Fase 2. Scoprite lo scopo/ primo risultato desiderato: chiedete alla vostra parte: "Cosa vuoi?".

Fase 3. Scoprite il concatenamento del risultato: chiedete alla vostra parte: "Se hai (il risultato desiderato dalla fase precedente), appieno e completamente, cosa vuoi, avendolo, di ancor più importante?".
(Ripetete a seconda della necessità).

Fase 4. Lo stato profondo. Raggiungere la sorgente interna: concedetevi un momento per apprezzare lo stato profondo.

Fase 5. Invertire il concatenamento del risultato con lo stato profondo:
a) Generale: invitate la vostra parte a notare: "Quando hai già (lo stato profondo) all'inizio, come modo di essere al mondo, in che modo l'aver già (lo stato profondo) modifica le cose?".
b) Specifico: "In che modo l'aver già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma, arricchisce e si diffonde (nel risultato desiderato)?". (Fatelo con tutti i risultati desiderati).
c) Trasformare il contesto originario: "In che modo l'avere già lo (stato profondo) come modo di essere trasforma l’esperienza (del contesto dell'X abituale)?".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Fase 6. Fare crescere la parte: Chiedete alla vostra parte:
a) "Quanti anni hai?".
b) "Vuoi avere i vantaggi che vengono dall'evolvere nel tempo fino a raggiungere la tua età attuale, con (lo stato profondo) pienamente presente?".
c) Evolvete nel tempo, da qualsiasi età, fino alla vostra età attuale, con (lo stato profondo) fluente in ogni momento.

Fase 7. Portare la parte appieno nel vostro corpo: osservate dove si situa ora la vostra parte e consentitele di fluire pienamente in tutto il corpo, permeando ogni cellula con (lo stato profondo).

Fase 8. Invertire il concatenamento del risultato con la parte cresciuta pienamente nel vostro corpo (contesto generale, specifico e originario).

Fase 9. Cercare le parti antagonistiche: "C'è una qualsiasi parte che si oppone al fatto che io abbia (lo stato profondo) ora come modo di essere al mondo?". (Prima di proseguire, sottoponete le parti antagonistiche e le ulteriori parti collegate al problema alle fasi da 1 a 8).

Fase 10. Generalizzazione della linea del tempo:
a) immaginate la vostra linea del tempo e lasciatevi trasportare a poco prima di essere concepiti. Con lo stato profondo che si diffonde nel vostro essere, spostatevi in avanti nel tempo, facendo sì che (lo stato profondo) modifichi e trasformi ogni momento dell'esperienza verso il presente.
b) immaginate di spostarvi in avanti sulla stessa traiettoria verso il futuro, osservando come anche questo viene modificato dall'avere (lo stato profondo).
c) ripercorrete la generalizzazione della linea del tempo parecchie volte, ogni volta più in fretta.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.4. Valori e convinzioni funzionali al miglioramento del Sé

Robert Dilts, circa quindici anni fa scriveva *("Belief"*, Metamorphus Press, Portland, ed. it. 1998):
"*ho cominciato ad esplorare per la prima volta in modo serio i processi relativi al cambiamento delle convinzioni quando mia madre ebbe una recidiva di tumore al seno nel 1982, con metastasi diffuse e poche speranze di guarigione. Aiutandola nel suo drammatico ed eroico cammino di guarigione, ebbi l'occasione di conoscere profondamente gli effetti delle convinzioni sulla salute delle persone e sugli altri livelli di cambiamento che un completo e persistente mutamento comportamentale implica….la sua salute migliorò in modo spettacolare e decise di non intraprendere la chemioterapia, radioterapia o qualsiasi altro trattamento convenzionale. Nel momento in cui scrivo (sette anni dopo) mia madre gode di una salute eccellente…..".*

Quindici anni dopo queste parole di Robert Dilts non solo sono ancora valide ma hanno trovato conferma in innumerevoli studi tanto che si è sviluppata una vera e propria disciplina, la Psicobiologia, che indaga ed approfondisce quest'area del sapere.

Questo modello del cambiamento, fondato sulle convinzioni ed i valori, trova applicazione in altri campi, oltre quello della salute e della psicoterapia, tanto da diventare uno degli strumenti principali di ogni buon Counselor o Coach, ma a livelli elementari può essere provato da ciascuno su se stesso.

Il modello è molto semplice concettualmente e assai complesso nell'agire pratico.

Chiamiamo "*stato attuale*", lo stato in cui esiste un problema che vorremmo affrontare.
Chiamiamo "*stato desiderato*" lo stato in cui vorremmo trovarci.
Per passare dall'una all'altra condizione occorrono evidentemente delle risorse, che in genere abbiamo disponibili dentro di noi.
Pensiamo a chi vuole dimagrire o smettere di fumare.
Ha certamente la volontà - anche chi pensa di non averla - per mettersi a dieta, fare più movimento ecc., tutte le cose che i medici consigliano.
Il punto è che però quasi mai si ottiene un risultato. Almeno un risultato duraturo. Perché? Cosa c'è che non va?

Quello che non va è il nostro sistema di Convinzioni e Valori, che è allineato diversamente.
Se vogliamo fare la dieta ma siamo convinti che mangiare è il principale piacere della nostra vita, o quasi, se ci sentiamo soddisfatti solo quando ci sentiamo lo stomaco ben pieno, se

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

una festa non è una festa senza una bella mangiata e bevuta, allora sarà ben difficile cambiare, senza affrontare queste “Convinzioni Limitanti”.

Il punto è quindi che oltre le risorse, da utilizzare in positivo, abbiamo bisogno di eliminare le interferenze, tra le quali ci sono anche, ma non solo, le convinzioni limitanti.

Bisogna quindi che tu voglia cambiare, sappia come farlo e ti conceda l’opportunità di farlo.

Ma - si potrebbe obiettare - potrei non avere le risorse per eliminare le interferenze. Questo non è vero: tutti abbiamo, dentro di noi, tutte le risorse di cui abbiamo bisogno per risolvere i nostri problemi.
Occorre solo che ne prendiamo coscienza e impariamo ad utilizzarle.

A seconda che si decida o meno di affrontare una terapia o un processo di Counseling o un cambiamento meno impegnativo (naturalmente ciò dipende dallo spessore del problema da affrontare) le problematiche si presenteranno in maniera diversa.

In ogni caso sarà fondamentale affrontare alcuni passaggi.

Gerarchia dei valori: ognuno di noi assegna ai propri valori un ordine di priorità, ordine in base al quale decide cosa fare in una certa situazione.
Quindi una gerarchia dei valori non è altro che l’ordine gerarchico che assegniamo ad un certo valore nella nostra vita.
Chi assegna al successo a tutti i costi la priorità numero uno, trascurerà la salute, magari la famiglia o chissà che altro pur di inseguirlo, nella speranza di raggiungerlo.

Può darsi che questa persona abbia un problema di salute (c’è un’infinità di libri sulla riscoperta della famiglia e della salute da parte di manager di successo dopo un infarto o simili) e sia costretto a cambiare la priorità dei valori.

Fortunatamente non sempre è necessario utilizzare eventi tanto traumatici per cambiare.

Si possono ristrutturare i propri valori grazie ad un appropriato esame, che aiuti a ristrutturare la gerarchia che, quasi sempre, è stata costruita senza averne consapevolezza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Fate questo semplice esercizio:

Prendete in esame un valore che desiderate rafforzare.
Domandatevi che cosa è importante per voi stessi.

Interrogatevi su qual è il collegamento tra ciò che per voi è importante e quel valore.

Potreste scoprire che in realtà è più avanti o indietro, nella vostra gerarchia dei valori, di quanto credevate.
Se verificate che la vostra gerarchia dei valori non è funzionale o comunque è all'origine del problema che desiderate affrontare, allora sarà necessario avviare un processo di revisione dei valori.

Costruire un sistema di valori coerente è indispensabile per rafforzare l'impegno e la motivazione.

Anche le organizzazioni traggono giovamento da un sistema di valori coerente e condiviso.

L'allineamento tra Vision, Mission, strategie e comportamenti è fondamentale per costruire team efficaci e persone motivate; senza l'allineamento è impossibile creare spirito di squadra.

Ma, anche se le persone sono disponibili a cambiare il loro sistema o la loro gerarchia dei valori, spesso credono che sarà comunque impossibile realizzare il risultato che desiderano.

In questo caso sono le loro convinzioni a limitarli, e occorre in tal caso aiutarli a prendere in considerazione un'altra posizione percettiva, un altro punto di vista e comportarsi "come se"……

Un altro strumento, anzi il più importante, è la *ristrutturazione*: si può cambiare il significato o il contesto della convinzione

In "Change", di Watzlawick, Weakland e Fisch (ed. it. 1974) è riportato un simpatico e istruttivo esempio di ristrutturazione.
Il comandante di un distaccamento dell'esercito ha l'ordine di far sgombrare una piazza durante una sommossa.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Temendo un bagno di sangue, si rivolge così alla folla: ”Signore e Signori, ho l’ordine di sgombrare la piazza dalla ”canaille” (siamo a Parigi, nell’800). Vedo però moltissimi cittadini onesti, che invito ad andarsene per essere certo di far fuoco solo sulla “canaille”.

In men che non si dica, la piazza si vuotò in silenzio.

Ristrutturare il significato delle parole, creare nuove catene di convinzioni, a sostegno dei valori che realmente vogliamo rafforzare, in ultima analisi ”chiarirci le idee” su quali realmente sono i valori più importanti e quali convinzioni sono ad essi associati, è uno strumento formidabile per migliorare la vita delle persone e delle organizzazioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOSOMATICA E GUARIGIONE OLISTICA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica

INDICE

1. Il disagio
2. Sé e Personalità
3. Multidimensionalità (corpi sottili e chakra)
4. Il linguaggio della Psicosomatica
5. Esercizi

Programma completo del corso

- **La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica** (Il disagio, Sé e Personalità, Corpi sottili e chakra, Il senso del disagio)
- **Malattia, Guarigione e Salute (**La malattia come richiesta di aiuto, La malattia come perdita della unità di coscienza, Il percorso della malattia, La Salute, La Guarigione
- **Dal pensiero lineare al pensiero creativo** (I due emisferi: il pensiero razionale e quello analogico,Il Simbolo, L'Archetipo, Sincronicità)
- **Analisi dei significati simbolici dei singoli apparati dell'uomo, del senso psicosomatico delle patologie**
- **Avvio ad un contatto e a un colloquio interiore con i propri disagi al fine di riportarli in equilibrio nella consapevolezza della propria multidimensionalità**
- **Sintesi Generale, Tabelle, Questionari finali**

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di base di ***OPERA,*** *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Psicosomatica e Guarigione Olistica

1. Il disagio

Seguire un corso di Psicosomatica che ha come sottotitolo la parola Guarigione Olistica, può diventare un'avventura che, passo dopo passo, ti accompagna verso mete a te molto più vicine di quanto tu pensi, ma che forse non hai ancora esplorato. Ti sei mai chiesto che significato abbia un disagio nella tua vita? Un disagio può essere una malattia o un dolore fisico, oppure un'emozione che non ti lascia dormire sereno, o un pensiero che ti attraversa la mente nei momenti inopportuni, impedendoti di essere sempre presente a te; o, ancora, un momento di passaggio, un distacco vissuto con dolore, una difficoltà alla quale non sei ancora riuscito a trovare rimedio; un esaurimento, un momento di depressione, un po' di paura di fronte alla vita. Tutti noi abbiamo vissuto momenti di disagio e tutta la vita, in ogni tempo e in ogni luogo, è una strada lastricata anche di disagi. Non è possibile esserne immuni, ma è importante capire come affrontarli quando si presentano nella nostra esistenza e quale significato dare alla loro presenza in quel particolare momento della nostra vita. Siamo abituati, invece, a vedere il disagio come un nemico, come qualcosa d'inopportuno che mina alla radice il nostro equilibrio: ed allora, anziché imparare a colloquiare con questo messaggero prezioso, preferiamo liberarcene, trattandolo come un ospite sgradito di cui è meglio sbarazzarsi prima possibile. Ed allora se si tratta di un sintomo fisico lo si addormenta per non doverlo più sentire e se il disagio è di tipo emotivo lo si minimizza o se ne diventa schiavi impotenti, se è qualcosa che sconvolge l'organizzazione della nostra vita lo si ignora oppure lo si affronta con rabbia ed aggressività. Senza mai starlo ad ascoltare.

Ma prima di vedere perché un disagio è sempre un messaggero prezioso, prova a porti questa domanda: **tu "dove sei" quando vivi un disagio fisico, psichico, emozionale, energetico, spirituale?** Provo a risponderti partendo dalle intuizioni del naturopata inglese Robert St. John, il creatore della Tecnica Metamorfica che aveva individuato nei punti riflessi della colonna, su mani, piedi e testa, la presenza di particolari blocchi legati a determinati momenti della propria esistenza prenatale, suggerendo e praticando inoltre un sistema per poterli sciogliere. Siamo sani nella misura in cui ci muoviamo in modo fluido lungo la linea del tempo, ci ammaliamo

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

perché ci sono dei blocchi in uno o più punti della linea del tempo. Se ripensi alla tua vita, qualunque sia la tua età in questo preciso momento, puoi forse andare con la mente ad episodi nei quali una parte di te è rimasta bloccata ed anche ora è ancora lì. E immagina quanti altri episodi di cui non sei consapevole possono averti intrappolato in un tempo vicino o lontano: quella parte di te, magari, è ancora lì, ancora a bocca aperta di fronte a qualcosa che ti ha fatto paura, ti ha ferito, deluso, spiazzato ed è con questa bocca aperta e con il cuore impaurito dei tuoi sei anni che affronti ancora oggi le esperienze dei tuoi venti, quaranta, settanta anni e non capisci perché, sempre in determinate situazioni, stai male o non ti senti sereno. **Quando vivi un disagio, sei intrappolato in un punto del tuo asse temporale, impotente perché scisso interiormente**.

Ma andiamo avanti e chiediamoci ancora dove siamo quando viviamo un disagio a qualunque livello. C'è anche una seconda risposta*:* **quando stai male hai abbandonato la tua centratura, cioè non sei più nel tuo potere**. Lo capiremo insieme meglio più avanti, ma per ora accontentati di questo indizio, cercando di rispondere alla seguente domanda: se tu fossi fatto a strati e se ogni strato fosse di un colore dell'arcobaleno e se il tuo equilibrio dipendesse dalla presenza armonica in te di tutti i tuoi strati e di tutti i colori, che cosa succederebbe se l'arancione, ad esempio, si staccasse da te ed andasse nel corpo di una persona che ami? Pensa a quante volte succede così, quando non siamo più padroni delle nostre emozioni ma le decentriamo in qualcun altro, quando siamo felici se nostro marito, figlio o genitore è felice? Per un po' va bene, è un atteggiamento d'apertura, compassione ed empatia, ma se tutto l'arancione, proprio tutto, se ne andasse via? Che cosa rimarrebbe a noi delle nostre emozioni? Forse le avremmo date in prestito a qualcun altro, mettendo da parte i nostri bisogni in nome dei suoi. E a lungo andare questa mancanza ci farebbe star male. Ecco, **quando viviamo un disagio a qualunque livello, in realtà abbiamo sparso frammenti della nostra coscienza lungo la linea dello Spazio-Tempo e abbiamo perso il nostro equilibrio ed il nostro potere**, additando spesso la colpa di quello che stiamo vivendo a qualcuno o a qualcosa al di fuori di noi. .

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. Il Sé e la Personalità

Il **Sé** è quella parte di te che sa quali sono ì tuoi compiti, i tuoi obiettivi, i nodi da sciogliere e, pertanto, i tuoi bisogni per realizzare tutto questo. Con il termine **Personalità** mi riferisco, invece, a quanto hai stratificato in te nel corso di questa tua esistenza per entrare in contatto con il piano di realtà, per radicarti nel mondo, essere accettato, amato, per affrontare ruoli o responsabilità che hai creduto di non poter affrontare altrimenti. Stratificando su di te le sue maschere e le sue protezioni, la Personalità si allontana sempre di più dalla voce del Sé sino a non sentirne nemmeno più il bisbiglio. Sino a dimenticarsi della sua esistenza.. Il compito della tua evoluzione è quello di rimetterti in contatto con la voce del Sé e di riportarti all'Unità. Tutto questo, però, non avviene improvvisamente e in una volta sola, ma a tappe: ecco allora che la malattia o il Disagio sono singole tappe in questo nostro cammino che non è lotta tra Sé e Personalità ma integrazione armonica.

3. La Multidimensionalità

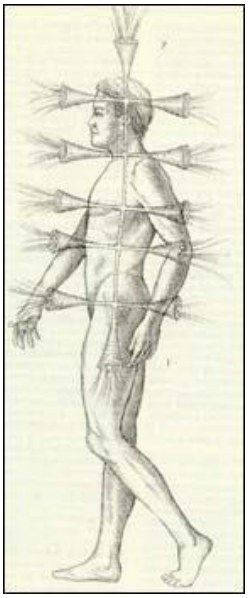
Per comprendere meglio la Guarigione Olistica e la Psicosomatica è bene che tu conosca almeno i concetti fondamentali legati alla esistenza di Corpi Sottili e dei Chakra.

Ho accennato prima agli strati che compongono il nostro corpo: detti anche Corpi o veicoli, s'intersecano l'uno con l'altro e che costituiscono l'**aura**, cioè il campo energetico umano, manifestazione individuale dell'energia universale. Il **corpo eterico** è la matrice di quello **fisico**, ne ha la stessa struttura anatomica, organi compresi. . **Il corpo astrale** è il veicolo delle emozioni e dei sentimenti, il piano delle dualità dove si agitano spesso due forze opposte che rendono l'uomo instabile, in stato di crisi: la parola stessa, crisi", ha la sua etimologia nel verbo greco krino che significa metto di qua e di là, separo, divido. E' il piano del desiderio, della Paura, dell'illusione, che può trasformarsi in "campo si battaglia" oppure in "campo di servizio" per la propria evoluzione e per quella dell'umanità. Il **corpo mentale**, composto di sostanze ancora più sottili, è connesso con l'attività della mente come funzione superiore dell'Anima, sede delle nostre Forme Pensiero che dirigono e

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

spesso condizionano il nostro modo di vedere noi stessi, gli altri e la vita nella sua interezza. E' spesso il veicolo della nostra infelicità ma può allo stesso modo diventare un preziosissimo alleato per la nostra evoluzione. Il **corpo causale** ci consente di attingere alla nostra matrice spirituale e di cogliere la nostra vera realtà di scintille divine.

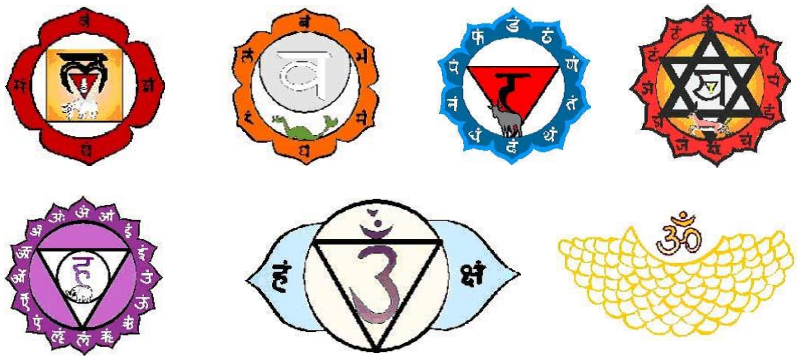
Il flusso energetico scorre lungo la colonna vertebrale estendendosi al di sopra della testa e al di sotto del coccige, aprendosi in **chakra**, o vortici a forma di cono, che scambiano energia con il campo energetico universale. Ce ne sono ventuno minori, quarantanove ancora più piccoli e sette maggiori, cinque dei quali (dal secondo al sesto) si aprono sia anteriormente (collegati ai sentimenti) che posteriormente (collegati alla volontà), mentre il primo e il settimo si pongono come le estremità aperte verso il Cielo e verso la Terra. Ogni chakra è composto da sette strati in corrispondenza agli strati del campo aurico e ha la funzione di assorbire l'energia universale, scomporla e convogliarla lungo i **Nadi**, i canali energetici, fino al sistema nervoso, alle ghiandole endocrine e al sangue che nutre i vari tessuti. Quando un chakra rotea in senso orario sta metabolizzando le energie attinte dal campo energetico universale e si dice "aperto", quando invece rotea in senso antiorario si dice "chiuso" e in questo caso l'energia defluisce dal corpo. Lo sbilanciamento di un chakra porta con sé disagio o malattia, quando i vortici non sono sincronizzati, i coni sono parzialmente o totalmente chiusi o ruotano in senso inverso.



Tra Spirito e Materia, tra Sé e corpo fisico, non vi è scissione ma soltanto una differente gradualità di livello vibratorio. Tutti i veicoli dell'uomo sono campi d'energia che comunicano tra loro e sono in continuo movimento, ma l'uomo non è consapevole di se stesso fintantoché si identifica con la Personalità e polarizza la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia in origine la sua vera identità. Abbiamo già visto come nel corpo eterico i nadi siano la controparte del sistema nervoso e come in questa rete ci siano i chakra, corrispondenti alle sette principali ghiandole endocrine. Il dottor Hiroshi Motoyama, scienziato giapponese, con un apparecchio di sua invenzione ne ha studiato a lungo la struttura e il funzionamento: sono zone di conducibilità energetica più alta, composte da un particolare tipo di bioplasma e agiscono come trasformatori d'energia che scorre nelle due direzioni, dall'esterno verso i chakra e dai chakra verso l'esterno. Questi flussi energetici, presentati in forma densa come campi elettrostatici, sono stati misurati da Motoyama che ne ha valutato le modificazioni sotto l'effetto di diversi colori, luci, onde elettromagnetiche, suoni e via dicendo. Ogni chakra è connesso, tramite la sua radice, ai nadi, i canali energetici, per assorbire le qualità bioenergetiche di cui ha bisogno. Se le radici funzionano male, bloccandosi, nella fase d'emissione, si generano energie congeste, nella fase d'assorbimento si ha carenza d'energia. Quando un chakra è in fase di assorbimento energetico ruota in senso orario, in fase di emissione, invece, in senso antiorario. All'esterno ha le sue "eliche" chiamate "petali", il cui numero varia da chakra in chakra, che permettono al chakra di entrare in risonanza con determinate frequenze sottili, con certe caratteristiche vibratorie.

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ogni chakra contiene tutti i colori sottili, quindi tutte le vibrazioni miscelate in percentuali diverse. Sono protetti da una membrana composta da sostanza eterica più compatta, che ha il compito di schermarli dalle continue aggressioni inquinanti che li colpirebbero ad ogni istante dall'esterno.. C'è chi studiando le energie sottili, ritiene che questa membrana sia il lettore delle caratteristiche vibratorie delle energie sottili esterne (e pertanto anche di quelle che arrivano all'individuo attraverso le sostanze usate dalla medicina Vibrazionale) e che il direttore di tutte le membrane protettive chakrali sia il chakra della ghiandola pineale. Ci sono tre centri inferiori, ubicati sotto al diaframma, e tre centri superiori che ne sono al di sopra. Il settimo, tra le soppraciglia, li integra insieme. Ci sono tre energie fondamentali che rendono l'essere umano quello che dovrebbe essere, la Volontà, specchio del Padre, l'Amore, specchio del Figlio e l'intelligenza Creativa, specchio dello Spirito Santo. **Sahasrara**, Settimo chakra, alla sommità del capo, esprime la Volontà Spirituale, **Visuddha**, Quinto chakra, centro della gola, esprime la Creatività Spirituale, **Anahata**, Quarto chakra, centro del Cuore, esprime l'Amore Spirituale. Questi tre centri superiori corrispondono ai tre inferiori che sono l'espressione delle stesse tre energie ma ad una diversa e più bassa vibrazione: **Manipura**, chakra del plesso Solare, il terzo, è l'espressione dell'Amore "egoistico", **Svadhistana**, il secondo, centro sacrale, è l'espressione della Creatività"inferiore", cioè dell'istinto sessuale e **Muladhara**, il primo chakra, quello alla base della spina dorsale, è l'espressione della Volontà egoistica, cioè dell'istinto di autoaffermazione. Il Sesto chakra, **Ajna**, quello tra le sopracciglia, "*esprime la sintesi e l'integrazione tra i tre centri superiori e i tre inferiori, quando l'uomo avrà trasferito tutte le energie dal basso verso l'alto per effetto del risveglio della coscienza del Sé"* (Angela Maria La Sala Batà, "Medicina psicospirituale", Editrice Nuova Era, pag.27).



I simboli dei sette Chakra

Ecco quindi, in questa elevazione delle energie dai centri inferiori a quelli superiori, il travaglio del processo evolutivo dell'uomo, attraverso il riorientamento di quelle energie incanalate in automatismi, abitudini, proiezioni, dipendenze e via dicendo. Ma ritorniamo al rapporto tra i sette chakra e le ghiandole endocrine che, come ormai ampiamente sappiamo, sono strettamente collegate alle emozioni. Ogni chakra attiva e controlla un aspetto del sistema endocrino, a sua volta addetto alla produzione di ormoni che regolano ogni funzione del corpo umano. Se l'energia sottile dei chakra è pura, i tessuti e gli organi sono sani, se congesta invece si ha la malattia. Ma non dobbiamo limitare la nostra percezione dei chakra soltanto a livello della dimensione eterica: ogni chakra, infatti, ha differenti livelli nei differenti corpi: *"attraverso i chakra di livello 1 passano le energie e le informazioni che attengono alla biologia del nostro organismo e che hanno effetti sul sangue, sugli ormoni, sul sistema nervoso, sul sistema immunitario e così via. Attraverso i chakra di livelli 2 e 3 , le energie e le informazioni relative ad emozioni, sensazioni, percezioni. Attraverso i chakra di livello 4 e 5, le energie e le informazioni relative ad idee, pensieri, opinioni".*

I disturbi endocrini vanno pertanto ricercati nel disequilibrio e nell'errato funzionamento dei sette chakra principali : quando ognuno di questi sette centri si sarà risvegliato, il Sé riuscirà ad irradiare pienamente le sue energie anche sul piano fisico, *"ogni disarmonia allora scomparirà e l'uomo sarà completamente sanato dalle sue malattie e sofferenze"* (Angela La Sala Batà, ibidem).

A questo punto mi ricollego a quanto già detto a proposito dei corpi sottili, ricordando che il **corpo eterico** ha il compito di trasferire l'energia vitale da quella Cosmica al campo energetico individuale e da lì al corpo fisico , fungendo poi da interfaccia di collegamento tra il corpo fisico e gli altri corpi sottili. Grazie all'eterico, dunque, abbiamo la percezione dei nostri aneliti spirituali, dei nostri pensieri, delle nostre emozioni. Tutto quello che si forma nei corpi psichici si trasferisce immediatamente nell'eterico e da lì nel corpo fisico: lo squilibrio, pertanto, non nasce nel corpo fisico ma, dai piani più alti si trasferisce, a cascata, attraverso i vari corpi, fino al corpo fisico che è il terminale denso che ci collega alla realtà fisica, permettendoci di

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

percepire, attraverso il dolore o il malfunzionamento di organi e apparati, gli squilibri nati ad altri livelli.

Il **corpo astrale** o emozionale è il "luogo" dove si muovono desideri, sentimenti, emozioni e sensazioni: elabora e carica di senso emozionale ogni sensazione che è materialmente percepita nel corpo fisico e trasferita dal corpo eterico. Sarà inoltre compito del corpo mentale conferire alla sensazione il suo significato peculiare, all'interno di un sistema di pensiero , quello relativo allo sviluppo mentale e generale della persona che sta vivendo quella particolare sensazione. Nell'aura astrale, nuvola ovoide semitrasparente di forme e colori cangianti, si possono leggere l'umore e le emozioni delle persone , grazie al variare delle sfumature di colore. Le emozioni sono molto più importanti di quello che potrebbero apparire, sono forze che e-movono, che cioè incanalano, spingono le energie fuori e dentro l'uomo, al movimento e all'azione oppure al blocco e al ristagno, modificando l'equilibrio generale dell'organismo. Alcune emozioni aumentano la quantità di ioni positivi nel corpo, acidificandolo: sto parlando della paura, ad esempio, o dello stress e della rabbia che aggravano ulcere, reumatismo, artrite, cancro. Altre, invece, hanno azione alcalina attivando squilibri come allergie, asma bronchiale eccetera. Allo stesso modo, però, emozioni positive armonizzano e aiutano nella guarigione o nel mantenimento dello stato di salute. E' da tempo in studio il ruolo della **amigdala,** piccolo organo fisico posto al centro della testa che smista, tra i segnali provenienti dai nostri sensi, quelli che possono essere trattati attraverso risposte emozionali, indirizzando i segnali che è più "utile" decodificare a livello emozionale che non a livello razionale. Se, ad esempio, avvertiamo un segnale di pericolo immediato, è spesso più utile essere mossi dalla paura che ci può spingere istintivamente verso la più vicina via di fuga, che da un calcolo razionale delle possibili vie di uscita che potrebbe, essendo più lento, farci rimanere intrappolati nel problema. Se da un lato il corpo astrale è la sede delle emozioni più "naturali" e primordiali, quelle anche legate al nostro inconscio, e delle sensazioni più immediate, dall'altro è anche il serbatoio che, nella sua veste di corpo astrale superiore, ci connette con emozioni più elevate, quali la compassione, la pace, la gioia, la sensibilità, e con sensazioni più elevate come la percezione dell'armonia, della bellezza, della sensitività. Continuando con questa mia veloce carrellata, mi sento però di aggiungere che il livello dell'astrale è strettamente collegato con quello del **corpo mentale** che, a sua

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

volta, può divenire causa di malattia. Il pensiero non corretto crea disarmonia nelle cellule e negli organi: se il mentale è “sporcato” da paura, rabbia e altre emozioni disarmonizzanti, questa disarmonia andrà a perturbare il nostro equilibrio fisico. Il mentale inferiore è la sede dei processi relativi al senso comune, alla ragione, alla logica, quello superiore è il luogo delle intuizioni, della creatività.

E’ noto che il nostro cervello è formato da due emisferi, quello sinistro che governa la parte destra del corpo, quello razionale, sede della logica e della parola e quello destro, che governa la parte sinistra del corpo, sede della emozione, della intuizione, della creatività. Il cervello sinistro è maggiormente collegato ai corpi mentali, quello destro ai corpi astrali. Più avanti, quando tratterò il tema del Pensiero Circolare e Analogico, avrò modo di ritornare sulla distinzione ma soprattutto sulla sinergia tra i due emisferi e tra le energie maschili e femminili presenti in ognuno di noi. Aggiungo invece qui come sia importante per la salute globale l’equilibrio tra i due emisferi, tra astrale e mentale. L’abbassamento delle frequenze delle onde cerebrali, come vedremo dettagliatamente più avanti, favorisce l’allineamento e la sintonizzazione dei due emisferi,e in quei stati di picco in cui la sinergia è in azione si può accedere alla autoguarigione, possibile ad ogni essere umano. Lo stress, invece , è fonte di disallineamento dei corpi psichici, astrali e mentali. La comunicazione tra il corpo astrale inferiore e quello superiore pare essere affidata alla ghiandola del **timo,** centro fondamentale del sistema immunitario, inibito o attivato dalle emozioni. Fede, fiducia, coraggio da un lato, paura, odio e sospetto dall’altro. La ghiandola timica è pertanto un centralino per l’allineamento dei corpi sottili e lo “smistamento” delle energie al bivio tra malattia e stato di salute. Ogni malattia, allora, è di per sé purificatoria ed evolutiva perché, una volta risolta, scioglie alla base il conflitto che la ha generata, incanalando nella direzione giusta le energie mal dirette. Fino al prossimo errore, a sua volta prezioso scalino per salire ancora un poco verso un’ottava superiore. Un sistema di cura che sia consapevole di ciòè quindi un notevole mezzo evolutivo che accompagna al risveglio e alla consapevolezza.

Ma c’è ancora un corpo sottile fondamentale, il **corpo coscienziale**. Se quelli fisico, emozionale e mentale sono il regno della percezione che ci spinge a determinare i confini di ciò che vediamo, sentiamo, proviamo e che pertanto si muove sul piano del dualismo, (ogni confine è di per sé indice di separazione), il corpo coscienziale è quello in cui si cessa di vivere nel dualismo e ci si connette con l’assoluto. Qui, nei

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

centri eterici del chakra della fronte, il sesto, e in quello della corona, il settimo, ci si riconosce autocoscienti e nella propria realtà individuale ma anche parti del Tutto, scintille divine. E a questo livello agisce, nel corpo fisico, **la ghiandola pineale**, tra i due emisferi al centro del cervello, dietro e sopra l'ipofisi. Detta anche **epifisi**, rilascia la melatonina, antiossidante che distrugge i radicali liberi e rinforza il sistema immunitario e si può ritenere l'organo fisico che connette corpi sottili, corpo fisico e Sé superiore.

4. Il linguaggio della Psicosomatica

Il termine è formato da **Psiche** (in greco Anima) e **Soma** (in greco Corpo) e implica la consapevolezza che non ci sia divisione tra l'uno e l'altra ma che siano semplicemente, come abbiamo visto, due livelli vibratori diversi della stessa energia. Ogni disagio che tu vivi a livello di uno dei tuoi veicoli è in realtà espresso contemporaneamente su tutti gli altri , anche se non ne sei consapevole . Non ha senso, pertanto, eliminare il sintomo che è soltanto la punta di un iceberg che attesta uno squilibrio generale che sta semplicemente chiedendo, grazie a quel sintomo, di ritornare alla sua armonia.

E qui mi fermo un istante, per sottolineare un punto importante: quando si ritorna all'armonia, superando un disagio, in realtà non si ritorna al punto di prima ma si cresce. Ti accorgerai del perché, man mano che procederemo con questo corso. Il termine che io amo di più e che trovo più completo non è quello di Psicosomatica, nonostante abbia chiamato così questo corso, ma Olismo, dal greco Olos, che significa Tutto. Capisci ora perché mi piaccia di più, visto che fino ad ora ti ho parlato di un'anima che si manifesta a diversi livelli vibratori in un Tutto armonico. La visione olistica della vita, allora, prevede un approccio globale all'uomo, come evento unico ed unitario la cui attività mentale,emotiva,energetica,spirituale e le cui funzioni fisiologiche, malattie comprese, esprimono lo stesso senso.

E mettiamo un altro importante mattoncino per avvicinarci a questo modo di intendere non solo il disagio ma, in generale, tutta l'esistenza., e per comprendere quindi il linguaggio della Psicosomatica e della visione olistica, quali sono i principi attorno ai quali ruota questo approccio alla vita.

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

E' diverso se parlo di **Significato** di una malattia o di **Senso** della stessa malattia: il significato si avvale di un **Sintomo** (ad esempio il dolore alla pancia)che non è mai oggettivabile in quanto non è possibile misurarne con precisione l'intensità che varia da individuo ad individuo, e di un **Segno** oggettivabile, ad esempio dolore alla palpazione. Dato un quadro di sintomi è di segni è possibile procedere con una **Diagnosi** che fornisce la **Visione di Significato** della malattia**, uguale per chiunque abbia gli stessi sintomi e gli stessi segni.** Se tu, una tua amica, una bimba di quattro anni e un capo indiano di settanta anni accusate determinati sintomi che si esprimono attraverso identici segni definiti e misurabili, quei segni e quei sintomi significano una determinata malattia, che per tutti voi è la stessa. Il Significato di quella malattia è lo stesso per ciascuno di voi ma il Senso varia sicuramente dall'uno all'altro. E lo scopo della Psicosomatica è appunto quello di trovare il Senso che il disagio ha per te in questo preciso istante della tua vita.

Per trovarlo ci si deve spostare dal Pensiero Razionale, utile per la diagnosi del Significato, a quello Analogico , dal regno del **Pensare** a quello del **Sentire**. Se rimani nell'ambito del Pensiero Razionale, il corpo e la mente ti appaiono separati, non comunicano tra di loro perché il corpo non ti sembra della stessa natura del pensiero. Ma se ti sposti dal Pensare al Sentire avverti la presenza di emozioni e sensazioni che accompagnano il tuo corpo e ti accorgi di come corpo e mente in realtà siano compartecipi. Pensa, ad esempio, a quando hai paura: non ti è mai capitato di dire :"Mi sento impaurito"? Ecco che in quel sentire la paura ti sei spostato da un piano in cui l'emozione era separata dal tuo corpo, ad un altro in cui tu senti questa emozione, proprio attraverso il corpo, come se quell'emozione fosse diventata parte di te, fosse penetrata nelle tue cellule. Ed allora tu non hai paura ma ti senti paura. Ma andiamo ancora avanti: non ti è mai capitato di dire, quando avevi paura, frasi del tipo "Mi sento gelare il sangue"? Vedi come il corpo (il sangue che gela) e il vissuto (la paura) sono in questo caso compartecipi della stessa esperienza, sono quindi della stessa natura? Per ogni variazione del corpo percepisco una variazione del mio vissuto, se ho paura sento anche un corpo impaurito, fino ad avvertire il mio stesso sangue gelarsi tutto. Non siamo di fronte ad un esempio olistico in cui ogni elemento del Tutto si trasforma insieme a tutti gli altri? In un corpo che sente gelare il sangue non ci saranno pensieri di leggerezza e di apertura e in quel momento la visione dell'esistenza non sarà delle più rosee. Per

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

non parlare poi degli altri organi del corpo che si troveranno in uno stato di evidente contrazione. .Il modo di strutturare la mente e quindi i pensieri, le emozioni, la attività energetica, quella spirituale e le funzioni fisiologiche, comprese le malattie, esprimono tutti lo stesso senso. Quando hai i sintomi di un tuo disturbo, ad esempio quei sintomi di cui hai preso nota nell'esercizio numero 1, tu non "hai" quel disturbo ma "sei" quel disturbo. Tutto il tuo essere partecipa a quello squilibrio, e non soltanto l'organo più vistosamente danneggiato. Quando soffri di gastrite , non ti limiti ad avere quei sintomi , ma tu stesso sei la tua gastrite, sei interamente gastritico , nei tuoi pensieri, nelle tue emozioni, nel tuo modo di rapportarti agli atri e alla vita. Ti relazioni costantemente in una dimensione digestiva perché il tuo bruciore allo stomaco è la espressione fisica di un tuo disagio ad un altro livello, di un tuo bruciore esistenziale. Forse anche il tuo modo di parlare è gatritico, magari usi spesso frasi del tipo", "E' una esperienza che mi brucia molto ", "Sento un fuoco dentro" "Mi sento divorare ""Mi rode molto fare questo"e via dicendo.

Viene definita **Dimensione d'Organo** questa predisposizione ad esprimere un sintomo con un organo o un apparato in particolare, la percezione di sé come se si fosse quell' organo o quell'apparato non in equilibrio, a tal punto che le caratteristiche della dimensione alterata si ritrovano anche in tutti gli altri organi e nel linguaggio, nei suoni, nell'immaginario, nella postura del corpo, nel. modo di vestirsi, di muoversi, di gesticolare, nella modalità di relazione e nel modo di vivere e di manifestare la propria creatività. Lo stesso succede certamente, in modo più o meno evidente, anche a te, in relazione al tuo principale disagio fisico

Se in una visione di Significato, allora, dal punto di vista della razionalità, la gastrite tua, della tua amica, di una bimba di quattro anni e di un capo indiano di settanta sono uguali, in una visione di Senso sono assolutamente differenti, anche se il quadro è lo stesso. A te potrebbe voler suggerire il bisogno di lavorare sulla tua aggressività, per la tua amica la necessità di lasciare andare il controllo, per la bimba la paura di restare sola e per il capo indiano la stanchezza di avere responsabilità che non vuole più sostenere. A che servirebbe, pertanto, addormentare i sintomi della gastrite tutti e quattro nello stesso modo? Sarebbe soltanto una via per rimandare il problema che, utilizzando segni ancora più drastici, si ripresenterebbe di certo nel corso delle vostre esistenze. Sarebbe come strappare la spia della benzina perché ci da fastidio mentre stiamo guidando in autostrada,,,

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

5. Esercizi

Esercizio 1

Scrivi un disagio che stai vivendo in questo momento della tua vita, di qualunque genere si tratti. E ora, tracciando un grafico della tua vita, segna gli anni in cui ricordi di aver vissuto lo stesso disagio. Non importa se non ricordi bene con precisione, segui il tuo istinto che ti condurrà sicuramente a segnare almeno un paio di momenti nel tuo passato in cui questo disagio è comparso. Se si tratta di una difficoltà legata, ad esempio, alla tua attuale separazione matrimoniale, e se tu sei al primo matrimonio, cerca nel tuo passato gli anni in cui hai vissuto altre separazioni significative per te, di qualunque tipo. Se hai sempre avuto mal di testa e ancora ce l'hai, segna il momento più lontano nel tempo in cui sai o ricordi di avere avuto questo sintomo.

Esercizio 2

Ora cerca una tua fotografia di quegli anni o, se non la trovi, fatti raccontare com'eri fisicamente e cerca un contatto mentale con quell'immagine che ricostruisci in te, oppure, se proprio non hai nessuno a cui chiedere e non ricordi, lascia che arrivi alla tua mente un'immagine probabile o fantastica di te a quell'epoca.

E ora, ripeti a te stesso, guardando la fotografia o visualizzando l'immagine con gli occhi della mente:

" Io (nome) ho dentro di me tutto quello che mi serve per stare bene"

Scrivi la frase sotto al grafico e ripetila più volte al giorno. Se me ne dai il tempo andando avanti ti spiegherò che cosa succede in te quando pronunci questa frase e perché è un primo mattoncino per affrontare in modo diverso i tuoi disagi.

Esercizio 3

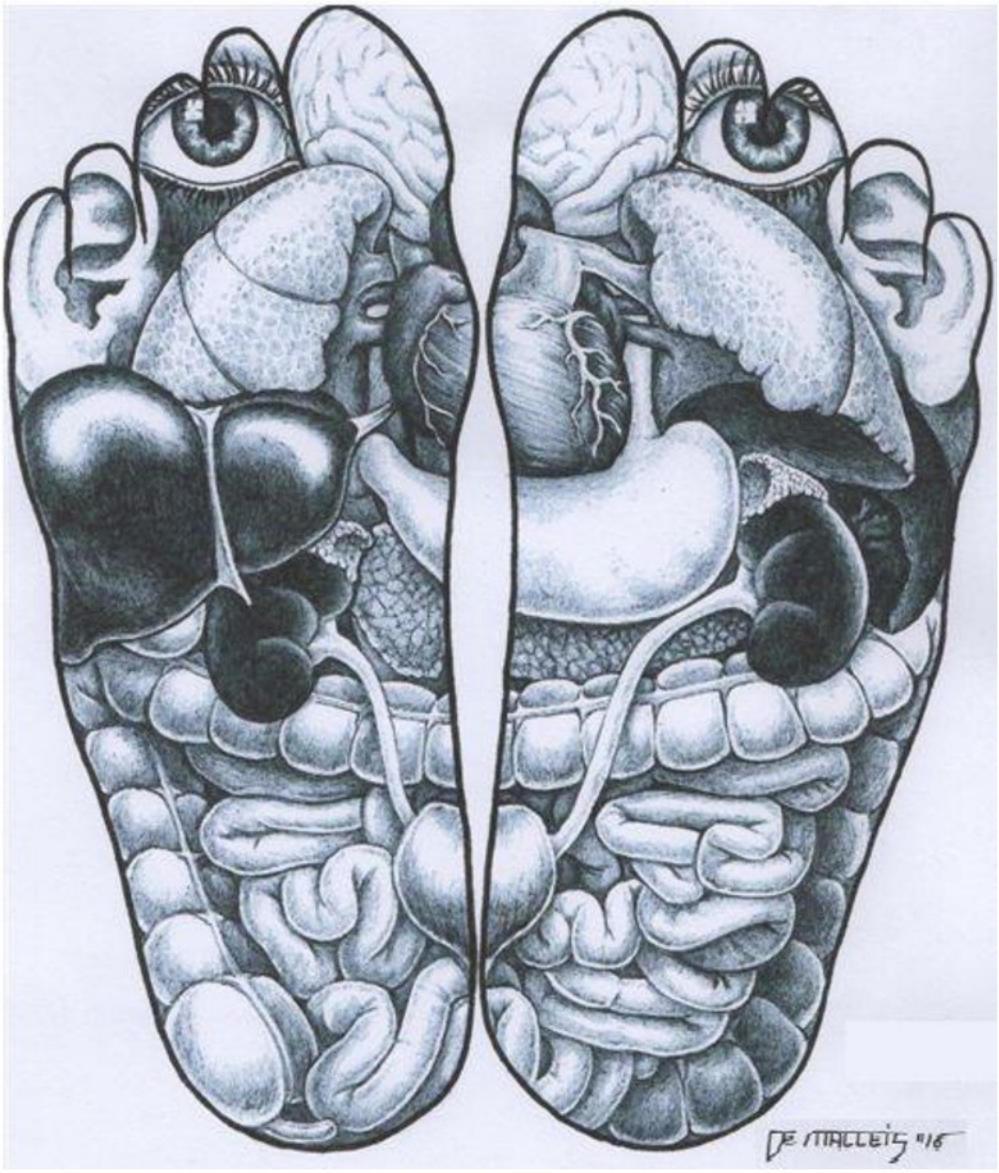
Scrivi ora tutto quello che ti appartiene e che ha attinenza con l'organo e lo squilibrio di cui hai scritto nell'esercizio 1 o, su un disagio che si esprime con uno sintomo fisico, se ancora non l'hai fatto. Traccia cioè una mappa della tua personale Dimensione d'Organo, andando ad investigare nel tuo modo di parlare (ci sono frasi o parole ricorrenti che abbiano attinenza?), di muoverti, di gesticolare, di impostare le tue relazioni

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Costanza Fino

RIFLESSOLOGIA PLANTARE OLISTICA

Secondo le leggi della Medicina Tradizionale Cinese
Con tecniche di supporto



Erba Sacra
Ebook

Premessa

La Riflessologia Plantare rientra nel novero delle tecniche di **naturopatia**, la via di guarigione indicata dalla natura.

La naturopatia è una **scienza olistica** (da *olos*, intero) e in quanto tale considera l'uomo nella sua interezza di corpo, mente, spirito inscindibilmente legati e interdipendenti. Nella naturopatia converge il sapere antico umano delle diverse culture di Oriente e Occidente.

Nell'approccio alla persona la naturopatia agisce andando oltre il sintomo e cercando le cause del disagio che derivano da un inscindibile intreccio di fattori fisici, emotivi, mentali, spirituali. In questo processo è fondamentale la presa di coscienza da parte del "paziente", stimolato a conoscere se stesso. Il sintomo e la malattia in questa visione non sono nemici da distruggere al più presto ma alleati grazie ai quali il corpo dialoga con noi e ci incoraggia a guardarci dentro e sentire come si può andare verso un migliore equilibrio interiore, che si riflette in un migliore stato di salute. Negli ultimi anni gli studi di *psico-neuro-endocrino-immunologia* evidenziano la reciproca dipendenza dei vari sistemi del corpo e danno credibilità e vigore agli antichi sistemi di cura.

Di grande importanza è la capacità di **prevenzione** delle tecniche di naturopatia. E' oggi ampiamente confermato che il benessere dell'organismo e quindi di tutti i suoi organi, apparati, tessuti, dipende strettamente dalla **matrice extracellulare**, il liquido interstiziale in cui sono immerse le cellule del nostro corpo. Questo "terreno" non solo sostiene le cellule ma attraverso il sangue apporta i nutrienti vitali e attraverso i vasi linfatici porta via le tossine, permettendo così il buon funzionamento delle cellule. Quando – a causa di cattive abitudini alimentari, stress psico-fisico, emozioni negative, esposizione a inquinanti o altro – assumiamo o produciamo più tossine di quante il nostro organismo possa neutralizzare, la matrice extracellulare trattiene queste tossine; il liquido interstiziale diventa più denso e gli scambi cellulari sempre più difficili. Questo processo può richiedere anche decenni, portato agli estremi può far sì che le tossine attraversino la membrana

cellulare e entrino all'interno delle cellule, aprendo la strada a gravi malattie. Un altro aspetto dell'intossicazione della matrice extra-cellulare è la ritenzione idrica: l'organismo trattiene acqua per ridurre la densità delle tossine nella matrice.
Che tanti disturbi e malattie genericamente attribuite all'invecchiamento derivino in verità da questo processo?

Questo aspetto ridimensiona l'importanza del fattore genetico nel determinare ciò che siamo e ci fa comprendere come prendendoci cura della matrice, disintossicandola e sostenendola con stili di vita naturalmente sani (intendendo non solo abitudini igienico-alimentari, esercizio fisico, terapie dolci, ma anche attenzione ai propri bisogni emotivi, psicologici, spirituali), possiamo godere di una salute migliore. In senso olistico salute non è intesa solo come assenza di malattie ma anche come benessere profondo, uno stato di grande vitalità e gioia di vivere. E' uno stato che tutti possiamo perseguire ascoltando i nostri bisogni profondi e rivolgendoci eventualmente a professionisti esperti e consapevoli.

Storia della Riflessologia Plantare

Le sue origini sono molto antiche, accenni al massaggio dei piedi sono già presenti in antichi testi ayurvedici e cinesi. Un vero trattamento è testimoniato in un disegno trovato in Egitto e risalente al 2.500 a. C. circa.
L'attuale configurazione della Riflessologia Plantare è molto più recente: agli inizi del '900 un medico statunitense, W.H. Fitzgerald, notando come una indiana stringesse pettini di legno sulle mani per contenere il dolore del parto, fece esperimenti che portarono alla "terapia zonale", esposta in un libro che ebbe grande successo. Fu poi Eunice Ingham, l'assistente di un altro medico, a elaborare delle mappe sempre più complete e a fondare la **Riflessologia Plantare** che rapidamente si diffuse anche in Europa e nel mondo con le diverse scuole. In Italia è stata diffusa principalmente da Emilio Zamboni.

Trattamento di piedi e mani nella Tomba del Medico

*La **Riflessologia Plantare Integrata*** è stata elaborata nei suoi anni di lavoro e ricerca da Luigi Dragonetti, insegnante nei corsi di naturopatia dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica. Fa proprio il sistema di riferimenti della Medicina Tradizionale Cinese e aggiunge delle tecniche provenienti da diverse tradizioni naturali antiche che creano importanti sinergie. Da questa, dal confronto con altre scuole e da apporti di altre tecniche naturali deriva la Riflessologia Plantare insegnata nei corsi del centro di crescita personale Erba Sacra.

Come funziona la Riflessologia

Il termine deriva da riflesso, la risposta che il corpo dà a ogni stimolo proveniente dall'esterno. Ma riflesso è anche quello dello specchio; in effetti nei nostri piedi è riflessa l'immagine di noi stessi, più vera della nostra immagine mentale. Si tratta di un meccanismo di riflesso indiretto: lo stimolo giunge al cervello che attiva la risposta necessaria, pertanto si agisce sui punti in un unico modo indipendentemente dal tipo di squilibrio.

La **Riflessologia Plantare** è usata come metodica valutativa e di riequilibrio: il dolore che si avverte alla pressione segnala uno squilibrio nelle parti corrispondenti, consentendo così di trovare delle disarmonie prima ancora della comparsa di sintomi; è un buon modo per leggere il corpo e giungere a quella forma di autoconoscenza che è alla base di ogni guarigione. Non è un modo per diagnosticare malattie, ma un modo di esaminare l'assetto energetico globale di una persona, nei suoi aspetti fisici, psichici, energetici. La **pratica riflessologica**, intesa anche come auto-trattamento, ha dunque un grande **valore di prevenzione e di cura**; con il massaggio del piede è possibile avere un buon riequilibrio generale e una graduale remissione di sintomi e malattie.
Come ogni altra metodica naturale la riflessologia è volta a stimolare l'energia naturale del corpo all'autoconservazione e all'**autoguarigione**. Dunque il riflessologo non cura malattie ma attraverso la stimolazione dei punti riflessi porta una preziosa "informazione" che il corpo userà secondo le sue leggi; in questo senso non si può mai sbagliare né nuocere.

La **Riflessologia Plantare Olistica** non si limita a curare il sintomo ma si occupa di tutti gli aspetti – fisici, emotivi, mentali, spirituali – a questo correlati. Il costante riferimento alla MTC (Medicina Tradizionale Cinese) permette di cogliere i nessi, le motivazioni profonde, le difficoltà emotive e spirituali che determinano l'instaurarsi del malessere psico-fisico.
Agisce sui sistemi nervoso, endocrino, immunitario e circolatorio, portando un riequilibrio profondo e globale. Questo effetto è

immediatamente evidente nel caso di patologie acute; il dolore di un forte mal di testa ad esempio può calmarsi subito. Naturalmente a questo approccio sintomatico deve accompagnarsi un riequilibrio più generale della persona.
Gli impulsi determinati dalla pressione sul piede attraversano il **sistema nervoso** autonomo e, giungendo al sistema nervoso centrale, riducono la tensione e lo stress generale, aumentano la secrezione di ormoni benefici e favoriscono tutte le funzioni atte a mantenere l'omeostasi dell'organismo.
La stimolazione dei punti riflessi del **sistema cardiocircolatorio** migliora l'irrorazione e la circolazione del sangue che apporta i nutrienti; la stimolazione dei punti del **sistema linfatico** e degli organi emuntori consente l'eliminazione delle tossine, con un effetto drenante e disintossicante.
Anche il **sistema endocrino** è positivamente influenzato dal massaggio di riflessologia plantare: con la stimolazione dei punti delle ghiandole migliora la produzione di ormoni, messaggeri chimici che regolano le funzioni di organi e tessuti. Il riequilibrio dei sistemi nervoso e endocrino sostiene il **sistema immunitario** che a sua volta potenzia i primi due, secondo le relazioni di interdipendenza evidenziate dalla ricerca psico-neuro-endocrino-immunologica.

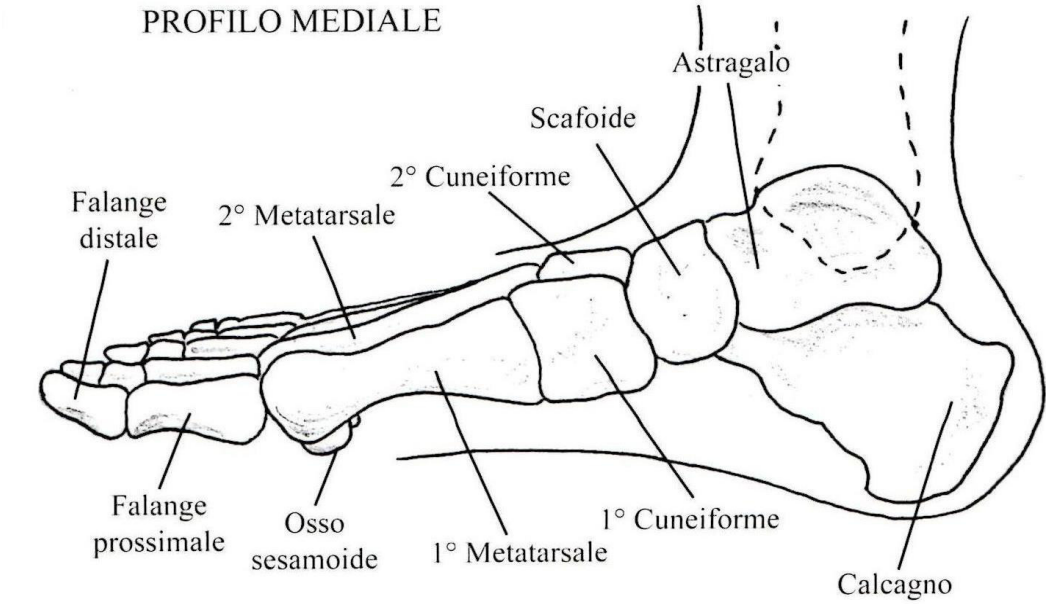
L’anatomia del piede

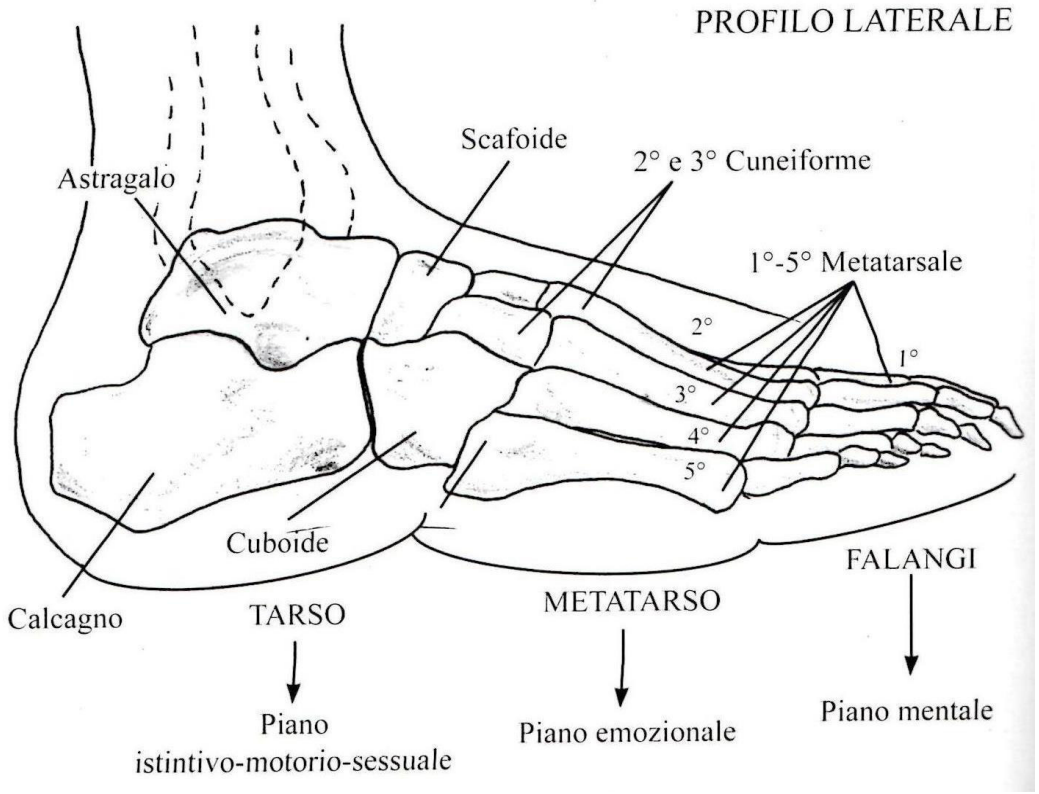
Il piede ha funzione di sostegno e locomozione. E’ composto da 26 ossa, divise in tre parti: il **tarso, il metatarso e le falangi.** Le ossa costituiranno il riferimento per individuare i punti da trattare. Con un po’ di pratica impareremo a trovare facilmente i punti anche se inizialmente i tessuti tendinei e muscolari sovrapposti possono confonderci.

Il tarso è formato da 7 ossa: il calcagno che permette la posizione eretta dell’uomo, l’astragalo, il cuboide, lo scafoide e i tre cuneiformi.
Il metatarso è composto da 5 ossa lunghe, i metatarsi. Si articolano con cuneiformi e cuboide nella parte prossimale del piede (cioè più vicina al centro del corpo) e con le falangi nella parte distale (più lontana). Sono numerati da 1 a 5 partendo da quello mediale (cioè più vicino al centro del corpo, corrispondente all’alluce).
Le falangi sono 14, tre per ogni dito, salvo l’alluce che ne ha due. Si dividono in falangi (quelle prossimali), falangine (centrali) falangette (distali). All’alluce manca la falange centrale.

Possiamo considerare **l’aspetto psicosomatico** delle metà laterali del piede: la parte esterna corrisponde al calcagno, cuboide, i metatarsi e le falangi del quarto e quinto dito. E’ la parte del piede che permette di “stare in piedi”. La parte interna, che corrisponde all’astragalo e alle altre ossa della parte mediale, consente i movimenti di direzione; una difficoltà in questa parte indica incertezze a “seguire la propria direzione”.

Alla zona del tarso corrisponde il bacino e il piano istintivo-sessuale, alla zona dei metatarsi il torace e il piano emotivo, a quella delle falangi delle dita la testa e il piano mentale.

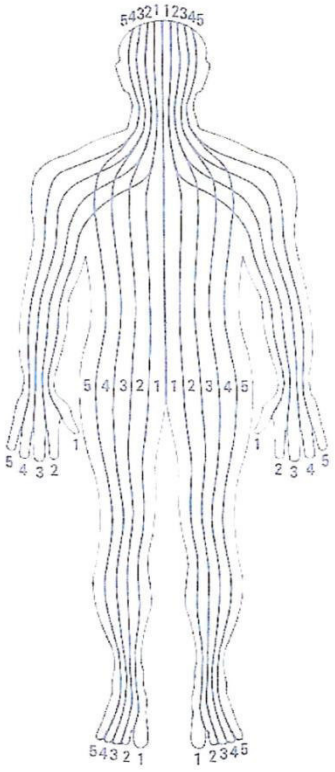

PROFILO MEDIALE
Astragalo
Scafoide
2° Cuneiforme
Falange distale
2° Metatarsale
Falange prossimale
Osso sesamoide
1° Metatarsale
1° Cuneiforme
Calcagno


PROFILO LATERALE
Astragalo
Scafoide
2° e 3° Cuneiforme
1°-5° Metatarsale
2°
1°
3°
4°
5°
Cuboide
Calcagno
TARSO
METATARSO
FALANGI
Piano istintivo-motorio-sessuale
Piano emozionale
Piano mentale

Corrispondenze tra punti riflessi e zone del corpo

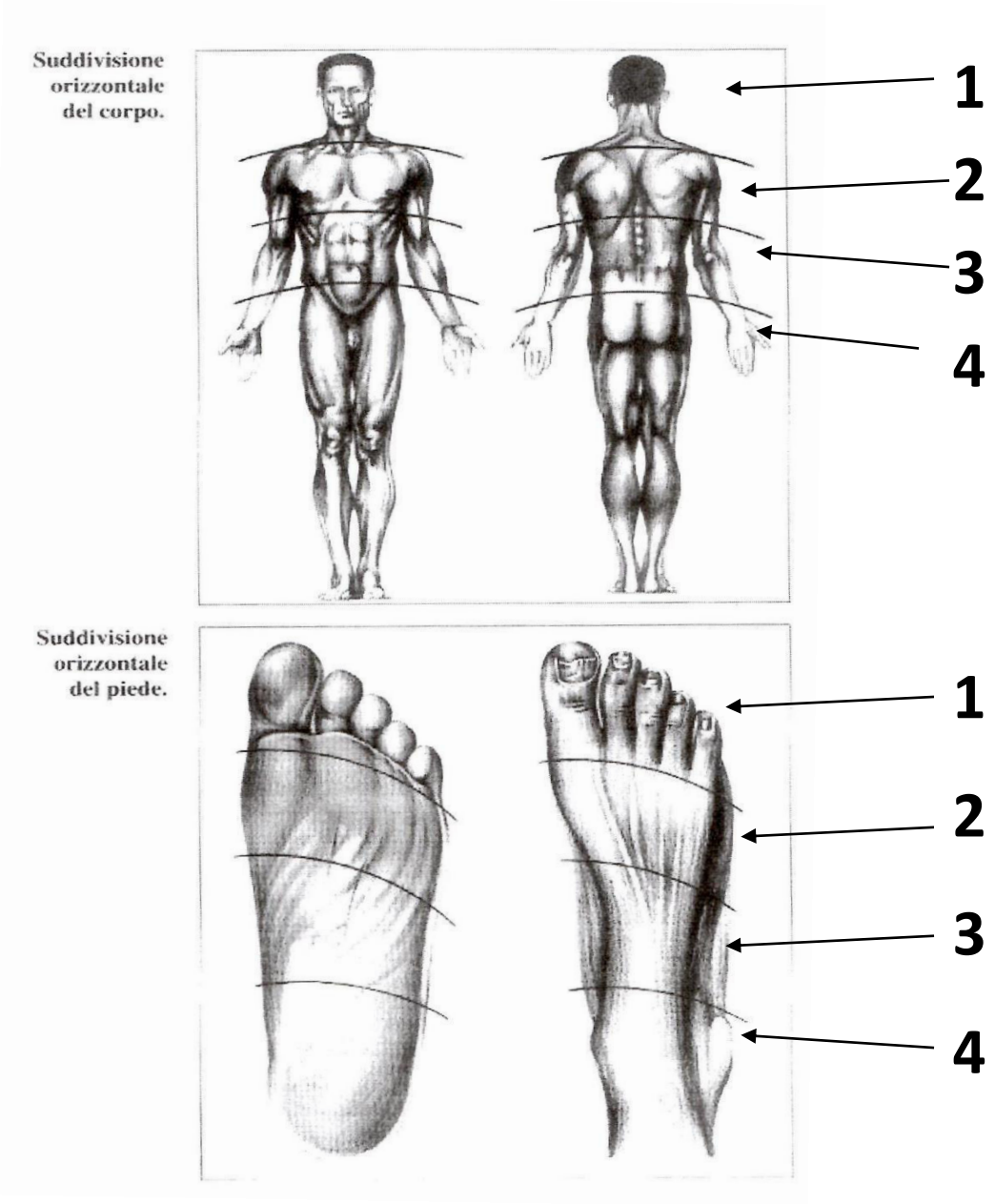
Per facilitare la memorizzazione dei punti riflessi nel piede è utile sapere che:

- Gli organi o parti del corpo che si trovano a sinistra sono riflessi nel piede sinistro, quelli che sono a destra sono riflessi nel piede destro, quelli che sono pari sono riflessi ciascuno nel piede corrispondente. Gli organi situati al centro sono riflessi metà su un piede e metà sull'altro. *Così per esempio il punto del fegato è nel piede destro, i punti del rene sono: nel piede sinistro il rene sinistro e nel piede destro il rene destro, mentre la colonna vertebrale è riflessa su entrambi.*



Possiamo immaginare il corpo diviso in 10 "fette" longitudinali, 5 per il lato sinistro, 5 per il destro. Le numereremo da 1 a 5 a partire dall'alluce fino al 5° dito del piede. Ciò che si trova al centro del corpo, come la colonna vertebrale, sarà riflesso nell'alluce e nella "fetta" corrispondente del piede, ciò che è più esterno, come la spalla o l'anca, sarà riflesso nella "fetta" corrispondente al 5° dito. Anche nelle mani e braccia vi sono le "fette" corrispondenti.

Possiamo anche immaginare il piede, come il corpo, diviso in quattro fasce orizzontali:



Nella fascia 1 sono riflessi i punti di testa e collo, nella fascia 2 i punti relativi al torace, nella fascia 3 quelli dell'addome e nella 4 i punti del bacino. Gli arti inferiori sono nella fascia 4 e quelli superiori nella fascia 2.

Il lato interno è quello corrispondente all'alluce, quello esterno corrisponde al quinto dito.

Corsi on Line di Erba Sacra

SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

Docente: D.ssa Roberta Vargiu

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Cap 1:	I Nutrienti
Cap 2:	Digestione e assorbimento
Cap 3:	Cottura degli alimenti
Cap 4:	Conservazione degli alimenti
Cap 5:	Errori alimentari
Cap 6:	Nuovi metodi nell'agricoltura e nell'allevamento
Cap 7:	Additivi contaminanti e conseguenze per la salute
Cap 8:	Gli integratori alimentari
Cap 9:	Sostanze e doping
Cap 10:	La dietetica
Cap 11:	Diete vegetariane
Cap 12:	Linee guida per una sana alimentazione
Cap 13:	Cucina tradizionale d'Italia

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica in Salute naturale di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Capitolo 1: I NUTRIENTI

1.1. INTRODUZIONE

La grande varietà di alimenti introdotti con la dieta vengono, all'interno dell'organismo, scissi mediante reazioni chimiche nei loro costituenti: i nutrienti.
Con questo nome si indicano tutte quelle sostanze indispensabili per la produzione di energia, il ripristino delle perdite fisiologiche, per l'accrescimento, per il mantenimento e la regolazione delle funzioni vitali.
I nutrienti possono appartenere a categorie con determinate caratteristiche chimiche (glucidi, lipidi, protidi, acqua, sali minerali) o possono essere sostanze che è impossibile raggruppare in classi omogenee (vitamine).

1.2. I GLUCIDI

I glucidi o carboidrati sono composti chimici costituiti da atomi di carbonio, ossigeno, idrogeno e, alcuni, anche da azoto, zolfo ecc.

Dal punto di vista nutrizionale si possono suddividere in diverse categorie:

a) MONOSACCARIDI (o MONOSI)

Sono la classe di zuccheri più semplici, sono denominati col suffisso –oso. Possono contenere un numero di atomi di carbonio variabile: triosi, costituiti da tre atomi di carbonio; tetrosi, quattro atomi da carbonio e così via; i più importanti nella nostra alimentazione sono i pentosi e gli esosi.
Fra questi ultimi troviamo il glucosio, il fruttosio e il galattosio.
Il *glucosio*, il più rappresentato dei monosaccaridi, si trova sia negli alimenti di origine animale che vegetale insieme al *fruttosio*; il *galattosio* si trova esclusivamente all'interno di alcuni polisaccaridi.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

b) OLIGOSACCARIDI

Contengono da 2 a 10 monosaccaridi; i più noti sono il saccarosio (il comune zucchero), il maltosio, il lattosio (zucchero principale del latte).

Il *saccarosio* è ottenuto dalla canna da zucchero o dalla barbabietola ed è composto da una molecola di glucosio ed una di fruttosio; il *lattosio* si trova nel latte di qualsiasi mammifero ed è composto da una molecola di glucosio e da una di galattosio; altri oligosaccaridi sono il maltosio,l'isomaltosio, il cellobioso che si ottengono dalla scomposizione di amido, cellulosa e glicogeno.

c) POLISACCARIDI

Contengono da dieci a più unità di monosaccaride che possono essere uguali (omopolisaccaridi) o diversi (eteropolosaccaridi).

Fra questi i più importanti sono:

- l'*amido*, lo zucchero di riserva delle piante, prodotto principale dell'alimentazione umana. Esso si ritrova nei semi, nelle radici ed ancora nei bulbi in forma di granuli: l'amiloso e l'amilopectina. Gli alimenti più ricchi di amido sono i cereali e i tuberi.

- Il *glicogeno*, zucchero di riserva degli organismi animali, nell'uomo è presente nel muscolo e nel fegato.
  Quando il glucosio non viene subito utilizzato dall'organismo esso viene trasformato nel fegato sotto forma di catena di glucosio, il glicogeno, quando c'è bisogno di energia immediata la catena viene scissa in unità di glucosio che possono essere immediatamente utilizzate.

- La *cellulosa*, zucchero presente nelle pareti legnose delle piante.
  Essa fa parte dei "glucidi non disponibili o fibra alimentare" ovvero dei polisaccaridi che il nostro organismo non è in grado di digerire.
  I diversi componenti della cosiddetta fibra sono distinti in base alla loro solubilità in acqua: la cellulosa, la lignina, ed alcuni tipi di emicellulose sono insolubili; le pectine, le gomme, le mucillagini, ed altri tipi di emicellulose sono invece solubili.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La funzione fondamentale dei carboidrati è quella di fornire energia (4 Kcal./g); in una dieta equilibrata dovrebbero ricoprire il 55-60% dell'energia totale.
Una volta introdotti nell'organismo sono tutti trasformati, mediante le reazioni digestive, in **glucosio, che è quindi lo zucchero utilizzato direttamente di cui il corpo umano ha assoluto bisogno** sia per soddisfare le esigenze di alcuni organi che possono utilizzare solo questo (sistema nervoso e globuli rossi), sia per risparmiare le proteine muscolari che altrimenti verrebbero sfruttate a scopo energetico. Il glucosio può derivare anche da altre molecole: gli aminoacidi, il glicerolo e l'acido lattico.

C'è da considerare che i vari carboidrati hanno un ruolo fisiologico differente:
gli zuccheri semplici sono assorbiti rapidamente e causano immediata risposta insulinica (l'insulina viene liberata per favorire l'accumulo del glucosio nel fegato sotto forma di glicogeno), l'amido, essendo assorbito lentamente, porta ad aumenti distribuiti in modo omogeneo nel tempo.
Da citare la capacità del saccarosio di causare carie dentaria, visto che rappresenta la fonte alimentare preminente per i microrganismi che la causano; è consigliato limitare l'uso di questo zucchero e lavare i denti il prima possibile.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TAB 1 – A
CONTENUTO ENERGETICO, PROTEICO, LIPIDICO E GLUCIDICO DI ALCUNI ALIMENTI RICCHI IN CARBOIDRATI (PER 100 g. DI PARTE EDIBILE)

ALIMENTO	PROTEINE (g)	LIPIDI (g)	GLUCIDI (g)	AMIDO (g)	KCAL.
PASTA	10,8	0,3	77,4	74,1	336
PASTA UOVO	13	2,4	78,6	76,6	368
RISO	6,3	1	81,7	81,4	340
FETTE BISC.	10,9	5,2	84,9	80,4	409
CORN FLAKES	8,6	1,6	85,1	77,7	368
GRISSINI	10,9	5,2	77,2	74,2	380
PANE	8,7	0,2	64,7	64,1	279
PANE OLIO	8,9	8,3	66,8	64,4	361
PANE LATTE	8,8	7,6	64,9	61,3	347
PANE INTEGRALE	7,5	1,3	53,8	48,5	243
FARINA 00	11	0,7	78	76,3	343
FARINA INTEGRALE	11,9	1,9	68,4	59,7	321
PATATE	2,5	0,4	25	24,4	108
WAFERS	7,1	15	73,5	25,2	439
COLOMBA	6,9	14	60,3	37,3	380
BISC. BURRO	6	8,2	84,7	54,6	415
CREMABURRO	1,3	33,2	47,4	0	493
CREMA PAST.	4,8	6,4	30,7	4,8	192
CROSTATA	5,3	17,7	60,6	28	408
MARZAPANE	11,2	5,8	55,4	23	304
PAN DI SPAGNA	8,5	6,4	59,4	27	314

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TAB. 1-B
POTERE DOCIFICANTE E DGA (DOSE GIORNALIERA ACCETTABILE) DELLE SOSTANZE DOLCIFICANTI PIU' IN USO

TIPO DI ZUCCHERO	* POTERE DOLCIFICANTE	DGA
FRUTTOSIO	1,5	Non accertata
SORBITOLO	0,5	Non accertata
MALTITOLO	0,7	25 mg/KG DI PESO
XILITOLO	0,7	Non accertata
SACCARINA	300-500	5 mg/KG DI PESO
ACETILSULFAME K	200	15 mg/KG DI PESO
ASPARTAME	120-200	40 mg/KG DI PESO

* Rispetto al potere dolcificante del saccarosio che è uguale a 1

TAB. 1-C
CONTENUTO DI FIBRA DI ALCUNI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE E VEGETALE (PER 100 g. DI PARTE EDIBILE)

ALIMENTO	FIBRA INSOLUBILE (g)	FIBRA SOLUBILE (g)
RISO BRILLATO	0,89	0,08
RISO INTEGRALE	1,4	0,5
PASTA DI SEMOLA	1,55	1,15
PASTA INTEGRALE	5,02	1,38
PANE DA FARINA 00	1,72	1,15
PANE INTEGRALE	5,36	1,46
CRUSCA DI GRANO	41,1	1,31
CECI SECCHI	12,45	0,78
LENTICCHIE SECCHE	12,9	0,92
CARCIOFI	3,17	4,68
LATTUGA	1,33	0,13
FINOCCHI	1,97	0,25
POMODORI	1,22	0,24
ARANCE	1	0,6
UVA	1,27	0,21
PRUGNE FRESCHE	0,75	0,59
DATTERI AL NATURALE	7,49	1,24
PRUGNE SECCHE	4,84	3,6

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I GLUCIDI E GLI ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO GLUCIDICO: VERO O FALSO?

1. **VERO**: UNA QUANTITA' ECCESSIVA DI FIBRA PUO' CREARE PROBLEMI NELL'ASSORBIMENTO DI ALCUNI MINERALI.

2. **VERO**: IL TESSUTO NERVOSO PREDILIGE IL GLUCOSIO COME FONTE ENERGETICA.

3. **VERO**: QUANTO PIU' AUMENTA LA QUANTITA' DI GRASSI ASSUNTA NEL PASTO INSIEME AI GLUCIDI, TANTO MINORE E' L'INNALZAMENTO DELLA GLICEMIA, QUINDI I LIPIDI INTERFERISCONO SULLA RAPIDITA' DELL'ASSORBIMENTO DEI GLUCIDI (AD ESEMPIO PASTA + CARNE).

4. **FALSO**: LA PASTA FA INGRASSARE, AL CONTRARIO E' L'ECCESSO DI CONDIMENTO CHE NE PUO' ALTERARE IL VALORE CALORICO.

5. **VERO**: LA PASTA SI DIGERISCE MEGLIO SE CUCINATA AL DENTE.

6. **VERO**: IL PANE CONTIENE MENO CALORIE DI CRACKERS, GRISSINI ECC. PREPARATI CON L'AGGIUNTA DI GRASSI.

7. **VERO**: I GLUCIDI FAVORISCONO IL RISPARMIO DI PROTEINE, QUANDO VENGONO SOMMINISTRATI AD UN SOGGETTO A DIGIUNO DA TEMPO L'ELIMINUZIONE DI ELEMENTI PROTEICI ATTRAVERSO LE URINE DIMINUISCE.

8. **VERO**: IL FRUTTOSIO NON CAUSA INNALZAMENTO RAPIDO DELLA GLICEMIA COME AVVIENE PER IL GLUCOSIO (NON E' INSULINO-DIPENDENTE).

9. **FALSO**: UNA DIETA PRIVA DI GLUCIDI FA DIMAGRIRE PIU' IN FRETTA. AL CONTRARIO PUO' FAVORIRE L'INTRODUZIONE ECCESSIVA DI LIPIDI PER SOPPERIRE ALLA FAME E PUO' CAUSARE ECCESSIVA INTRODUZIONE DI ALIMENTI PROTEICI.

10. **VERO**: LO STACHIOSO E IL VERBASCOSO, DUE SOSTANZE GLUCIDICHE CONTENUTE NEI LEGUMI, CAUSANO IL TIPICO GONFIORE ADDOMINALE.

11. **VERO**: IL MIELE E' RICCO DI FRUTTOSIO.

12. **VERO**: IL PESO DELLA PASTA PUO' ADDIRITTURA TRIPLICARSI DURANTE LA COTTURA.

13. **VERO**: LA PASTA ALL'UOVO DEVE CONTENERE ALMENO 200g.DI UOVA DI GALLINA PER 1 KG. DI SEMOLA.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.3. I PROTIDI

Le proteine sono composti formati da atomi di carbonio, ossigeno, azoto, idrogeno e spesso anche da altri elementi quali zolfo, fosforo, iodio, rame, ferro e zinco.
Sono costituite da unità più piccole, gli aminoacidi, dei quali solo 22 sono importanti negli organismi animali (fra questi troviamo cisteina, serina, treonina, metionina, lisina, arginina ecc.).

Esse sono soggette a continue perdite e distruzioni, quindi l'organismo deve continuamente costruirne di nuove (sintesi proteica), non solo durante l'accrescimento ma anche in età adulta; per far ciò c'è bisogno di nuovo materiale proteico proveniente dall'esterno per rifornire il "pool" di aminoacidi corporeo.
Degli aminoacidi che costituiscono le proteine solo una decina devono essere necessariamente introdotti con gli alimenti, questi sono detti "essenziali", gli altri derivano dalla digestione e dalla demolizione dei tessuti corporei.
Sono proprio il tipo e la quantità di aminoacidi essenziali che determinano il valore biologico di una proteina.
Da questo punto di vista le proteine animali risultano di migliore qualità rispetto a quelle vegetali, sarebbe quindi indicato consumare nella razione giornaliera la metà di proteine di tale origine.
Il fabbisogno di aminoacidi essenziali cala con l'età.
Le proteine costituiscono il 14-18% del peso corporeo; oltre a costituire il materiale di struttura di tutte le cellule e i tessuti dell'organismo, sono fondamentali costituenti in molti composti che regolano le reazioni corporee, come gli ormoni, i geni, l'emoglobina, il trasporto e le difese immunitarie dell'organismo (anticorpi, enzimi ecc.); hanno importanza nei processi di crescita dell'individuo, alcuni di esse formano l'intelaiatura su cui si depositeranno i sali di calcio per la formazione dello scheletro, o la matrice del tessuto connettivo (che connette cioè gli altri tessuti).

Non bisogna tuttavia eccedere per non sovraccaricare fegato e reni, sono questi gli organi

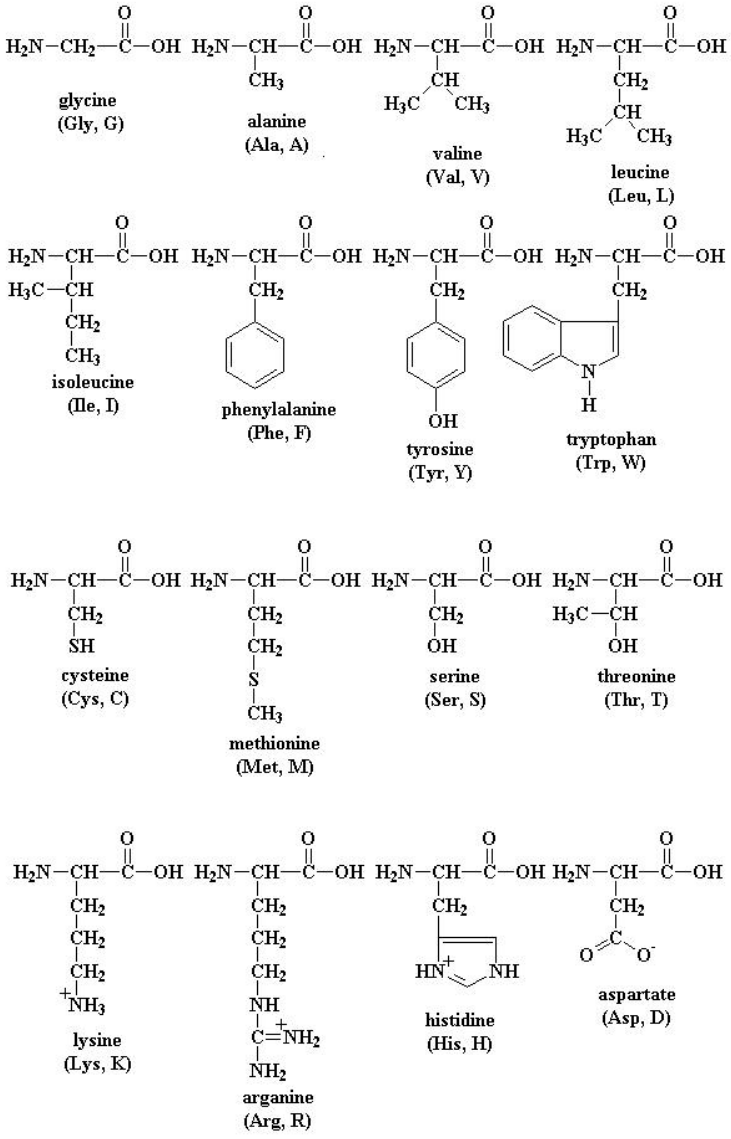
Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fondamentalmente implicati nel metabolismo proteico, e per non aumentare il rischio di osteoporosi.

Quando le proteine animali sono in eccesso si crea acidificazione del sangue, quindi, l'organismo mette in atto dei sistemi tampone (che riportano il PH alla normalità), ma ad un certo punto questi si esauriscono e per sopperire viene usato il Ca delle ossa, creando demineralizzazione e quindi osteoporosi.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

AMINOACIDO



Struttura spaziale di un aminoacido e tabella di alcuni aminoacidi comuni

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TAB. 2-A
AMINOACIDI CHE ENTRANO NELLA COSTITUZIONE DELLE PROTEINE

1. GLICINA
2. ALANINA
3. VALINA
4. LEUCINA
5. ISOLEUCINA
6. SERINA
7. TREONINA
8. FENILALANINA
9. TIROSINA
10. TRIPTOFANO
11. CISTEINA
12. METIONINA
13. PROLINA
14. LISINA
15. ARGININA
16. ISTIDINA
17. ACIDO ASPARTICO
18. ACIDO GLUTAMMICO

Oltre a questi ce ne sono quattro (che entrano comunque nella costituzione delle proteine) che derivano da altri aminoacidi, tranne che per la presenza di nuovi gruppi acquisiti:

1. GLUTAMMINA
2. ASPARAGINA
3. IDROSSIPROLINA
4. IDROSSILISINA

TAB. 2-B
CONTENUTO DI PROTEINE, LIPIDI, GRADO DI TENEREZZA E DIGERIBILITA' IN ALCUNI TIPI DI CARNE

ALIMENTO	PROTEINE %	LIPIDI %	GRADO TENEREZZA	GRADO DIGERIBILITA'
ABBACCHIO	DAL 15 AL 20%	DAL 3 ALL'8%	ELEVATA	DISCRETA
AGNELLO ADULTO	DAL 18 AL 20%	DAL 3 AL 5%	ELEVATA	ELEVATA.
CARNE PECORA	DAL 18 AL 24%	DAL 5 AL 10%	DISCRETA	DISCRETA
CAPRA ADULTA	DAL 18 AL 20%	DAL 4 AL 6%	ELEVATA	DISCRETA

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TAB. 2-C
CONTENUTO DI PROTEINE, LIPIDI E GLUCIDI DI ALCUNI ALIMENTI RICCHI IN PROTEINE(PER 100 g. DI PARTE EDIBILE)

ALIMENTO	PROTEINE (g)	LIPIDI (g)	GLUCIDI (g)	KCAL.
AGNELLO SEMIGRASSO	19	15	0	211
CARNE EQUINO	20,9	2,8	0,5	110
CONIGLIO	30,7	6,1	Non indicato	178
BOV. ADULTO	18,8	15,4	Non indicato	214
FARAONA	25,1	0,7	0	107
POLLO	27,3	5	0	153
VITELLO	20,7	1	0,1	92
TACCHINO	28	9	0,1	194,6
BISTECCA MAIALE	18,4	3,1	0	101
FEGATO BOV.	20	5	2	132
RIGAGLIE POLLO	13,9	15,6	0,1	196
TRIPPA BOV.	16,1	4,6	Non indicato	106
UOVO GALL.	14	14,6	1,1	175
PANCETTA MAIALE	16,6	47,5	0	494,1
PROSC. COTTO	21,1	36,4	0	412
PROSC. CRUDO	22,8	38,1	0	434
SALAME SUINO	23,1	44,1	0	489,6
WURSTEL	12,6	26,8	0	292
ANGUILLA	20,8	28	1	338,5
CERNIA	44	1,7	1,4	195,1
GAMBERO	30,2	1,3	6,4	157,7
MERLUZZO	22,3	0,3	Non indicato	93,4
PESCE SPADA	17,2	4,2	1	111,2
POLPO	11,7	1,1	1,6	63,3
SARAGO	27,7	8,1	1,8	190
CECI	16,6	6,9	45,1	298
FAGIOLI SECCHI	16,7	2,9	43	254
FAVE SECCHE	27	2,4	46,5	304
PISELLI SURG.	5,7	0,4	7,5	54
LATTE VACCA INTERO	3,2	3,7	4,6	63
LAT.V.P. SCR.	3,5	1,8	5	49
YOGURT BIANCO INT.	3,8	3,6	4,3	64
YOGURT FRUTTA	2,8	4,2	13,3	99
ASIAGO	31,4	25,6	Non indicato	356
EDAM FRESCO	26	22	1	306
MOZZARELLA	19,9	16,1	Non indicato	224
PARMIG. REGG.	36	25,6	Non indicato	374
RICOTT.VACCA	12,2	8	4	

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PROTEINE E ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO PROTEICO: VERO O FALSO?

1. **VERO**: LE CARNI AVICOLE CONTENGONO BUONE QUANTITA' DI GRASSI INSATURI.

2. **FALSO**: L'USO DI INTEGRATORI PROTEICI AUMENTA LA MASSA MUSCOLARE; IN REALTA' E' IMPORTANTE VALUTARE L'INTRODUZIONE DI PROTEINE ATTRAVERSO LA DIETA PER EVITARE UN ABUSO CHE CAUSA SUPERLAVORO DI RENI E FEGATO.

3. **VERO**: ANCHE IL PESCE FORNISCE BUONE QUANTITA' DI PROTEINE.

4. **VERO**: L'ACCOSTAMENTO DI PROTEINE CONTENUTE NEI LEGUMI E PROTEINE DEI CEREALI NELLA GIUSTA MISURA AUMENTA LA QUALITA' PROTEICA.

5. **VERO**: LA PROTEINA PIU' RAPPRESENTATA NEL LATTE SI CHIAMA CASEINA.

6. **VERO**: I SALUMI POSSONO VANTARE UNA BUONA QUALITA' PROTEICA (PERCHE' E' BUONO IL CONTENUTO DI AMINOACIDI ESSENZIALI).

7. **FALSO**: IL FORMAGGIO E' UN COMPLETAMENTO DEL PASTO; IL FORMAGGIO DEVE INVECE ESSERE UTILIZZATO COME SECONDO IN SOSTITUZIONE DI CARNE, PESCE O UOVA.

8. **VERO**: LA CARNI BIANCHE SONO PIU' DIGERIBILI IN QUANTO LE FIBRE MUSCOLARI SONO PIU' SOTTILI.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.4. I LIPIDI

I lipidi sono sostanze insolubili in acqua e solubili in solventi organici (alcol, benzina ecc.).
Si possono suddividere in:
LIPIDI DI DEPOSITO: si accumulano in speciali cellule dette adipose, sono una riserva energetica, mantengono costante la temperatura del corpo (termogenesi).
LIPIDI STRUTTURALI: sono presenti soprattutto nel cervello, dove svolgono funzioni particolari e nelle membrane cellulari.

Nella loro molecola è sempre presente un acido grasso a fianco di altre sostanze (alcol, zuccheri, basi azotate) che sono uno fra i criteri di classificazione.

ACIDO GRASSO
E' costituito da una catena di atomi di carbonio (più o meno lunga a seconda dell'acido considerato) con all'estremità un gruppo COOH (gruppo carbossilico); se nella catena sono presenti doppi legami fra gli atomi di carbonio gli acidi grassi sono detti insaturi, se non ce ne sono chiamati saturi, se è presente un numero limitato di doppi legami sono detti monoinsaturi.
Fra i principali acidi grassi in natura troviamo gli acidi: butirrico, caproico, caprilico, laurico, miristica, ecc.
Acidi grassi insaturi naturali sono: acidi palmitico, linoleico, linolenico ecc., mentre fra i monoinsaturi troviamo l'acido oleico costituente principale dell'olio d'oliva.
L'organismo umano è in grado di sintetizzare quasi tutti gli acidi grassi tranne i cosiddetti "essenziali" (linoleico e linolenico) che devono essere necessariamente introdotti con gli alimenti.

GLICERIDI O GRASSI NEUTRI
Sono formati da un acido grasso più un alcol particolare chiamato glicerolo.
Sono i più rappresentati in natura (oli e grassi alimentari, tessuto adiposo sottocutaneo e viscerale).

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

COLESTEROLO

E' di fondamentale importanza in quanto conferisce rigidità alle membrane cellulari, è il precursore nella sintesi dei sali biliari (entrano nella digestione dei lipidi) e di alcuni ormoni detti steroidei.

Può essere sintetizzato all'interno dell'organismo (endogeno) o essere introdotto con la dieta (esogeno).

Il colesterolo presente negli organismi animali è solo in parte di origine esogena, la quota maggiore è invece di origine endogena, questo viene sintetizzato a livello del fegato e dell'intestino a partire da strutture molto semplici a due atomi di carbonio.

Una quantità alta nel sangue può portare a seri problemi di salute come l'aterosclerosi.

FOSFOLIPIDI

Entrano nella costituzione delle membrane cellulari, delle lipoproteine plasmatiche (elementi proteici deputati al trasporto dei lipidi all'interno dell'organismo) e di alcuni fattori della coagulazione, ben rappresentati anche in cervello e nervi.

Le funzioni dei lipidi sono diverse:

1) Funzione energetica: forniscono 9 Kcal./g.,l'utilizzazione è più lenta di quella dei glucidi,infatti sono di fondamentale importanza nei lavori che vengono protratti nel tempo.
   Producono senso di sazietà in quanto la loro digestione richiede un certo tempo.
2) Funzione di veicolo: le vitamine liposolubili possono essere assorbite ed utilizzate solo in presenza di lipidi (ad esempio la vitamina A contenuta nella carota può essere assimilata solo se viene assunta insieme ad un grasso come l'olio).
3) Apporto di acidi grassi essenziali che altrimenti non potrebbero essere sintetizzati dall'organismo (la quota di acidi grassi essenziali necessaria è del 3%).

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

4) Sintesi di ormoni steroidei che come abbiamo già detto in precedenza sono formati a partire dal colesterolo.
5) Mantenimento della temperatura corporea costante attraverso isolamento termico svolto dal tessuto adiposo sottocutaneo.
6) Protezione degli organi interni contro gli urti ad opera del tessuto adiposo interno.
7) Costituzione e mantenimento delle membrane cellulari e subcellulari, infatti parte di queste è costituita da fosfolipidi.
8) Produzione di sali biliari che ha come precursore il colesterolo.

Un'introduzione eccessiva di lipidi causa aumento dell'adipe, obesità ed altri gravi danni per la salute (problemi cardiovascolari, aterosclerosi ecc.).
Particolarmente sconveniente è l'introduzione di eccessive quantità di grassi saturi, forniti per la maggior parte dagli alimenti di origine animale.

L'alimento più ricco di fosfolipidi è senz'altro l'uovo di gallina dove essi rappresentano ben il 30% dei grassi totali.

TAB.3-A
CONTENUTO DI LIPIDI, ACIDI GRASSI, COLSTEROLO E DI CALORIE DI ALCUNI ALIMENTI RICCHI DI GRASSI.

ALIMENTO	LIPIDI (g)	ACIDI GRASSI SATURI (g)	ACIDI GRASSI INSATURI (g)	COLESTEROLO (mg)	KCAL
BURRO	83,1	52,6	3,1	250	752
LARDO SALATO	99	40,6	8,5	95	891
MARGARINA	81	52	5,4	105	730
OLIO ARACHIDI	100	20,1	24,8	0	900
OLIO GIRASOLE	100	10,5	47,8	0	900
OLIO MAIS	100	16,2	45	0	900
OLIO OLIVA	100	14,3	8,6	0	900
OLIO SOIA	100	15,3	58,3	0	100
STRUTTO	99,3	40,7	8,5	95	894
MAIONESE	86,4	13	7,5	206	787

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LIPIDI E ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO LIPIDICO: VERO O FALSO?

1. **VERO**: I GRASSI VENGONO DISTINTI L'UNO DALL'ALTRO IN BASE AL TIPO DI ACIDO GRASSO PRESENTE.

2. **VERO**: I GRASSI DEI FORMAGGI SONO MOLTO DIGERIBILI.

3. **FALSO**: TUTTI GLI OLI VEGETALI SONO PRIVI DI GRASSI SATURI; AL CONTRARIO L'OLIO DI PALMA E DI COCCO NE CONTENGONO BUONE QUANTITA'.

4. **VERO**: SECONDO ALCUNI RECENTI STUDI L'OLIO D'OLIVA E' IL MEGLIO TOLLERATO DALLO STOMACO.

5. **FALSO**: L'OLIO D'OLIVA NON E' ADATTO ALLA FRITTURA; AL CONTRARIO SAREBBE CONSIGLIATO UTILIZZARLO PER IL BUON CONTENUTO DI GRASSI MONOINSATURI.

6. **VERO**: MAI ELIMINARE I LIPIDI DALLA DIETA, ESSI SONO FONDAMENTALI PER MOLTI PROCESSI DELL'ORGANISMO COME L'ASSORBIMENTO DELLE VITAMINE LIPOSOLUBILI.

7. **VERO**: VARIANDO LA DIETA DELLE GALLINE SI POSSONO OTTENERE DELLE VARIAZIONI NELLA COMPOSIZIONE DI LIPIDI DELLE UOVA .

8. **FALSO**: GLI ANIMALI SELVATICI HANNO LA STESSA COMPOSIZIONE IN LIPIDI DEGLI ANIMALI ADDOMESTICATI; AL CONTRARIO IN ESSI C'E' UNA PREVALENZA DI GRASSI POLINSATURI.

9. **VERO**: LA COMPOSIZINE DELLA MARGARINA DESTINATA AD UTILIZZO INDUSTRIALE O PER LA PRODUZIONE DI DOLCI PUO' ESSERE DIVERSA DA QUELLA UTILIZZATA A LIVELLO DOMESTICO.

10. **VERO:** LA FRUTTA OLEOSA COME LE NOCI O LE NOCCIOLINE HA UN ALTO CONTENUTO DI GRASSI.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.5. I SOSTITUTI DEI NUTRIENTI

Sono delle sostanze che sono utilizzate generalmente per ridurre il contenuto calorico, di grassi ecc. dei diversi alimenti e che mirano a migliorare lo stato di salute e cercando di prevenire, almeno a tavola, alcune malattie.

1.5.1. Sostituti dei glucidi

I prodotti usati in sostituzione dei carboidrati mirano soprattutto ad abbassare il contenuto calorico senza compromettere il gusto; proprio per questo il comune zucchero (saccarosio) viene sostituito con dei glucidi che forniscono meno calorie ma lo stesso potere dolcificante.
Quando si devono dolcificare il caffè o qualsiasi altro prodotto allo stato liquido la cosa non risulta difficile, ma in altri alimenti come i dolci bisogna tenere conto anche che lo zucchero costituisce anche una parte della massa del prodotto, in questi casi bisogna trovare dei sostituti che sono rappresentati dai cosiddetti "agenti di massa".

Vediamo meglio di che cosa si tratta:

a) Agenti di massa con un piccolo peso molecolare

Polialcoli

Fra i più utilizzati troviamo i polialcoli (xilitolo, mannitolo, sorbitolo, lactitolo ecc.) ottenuti dai glucidi per addizione di idrogeno (processo di idrogenazione), sono comunemente presenti nelle gomme da masticare, nelle caramelle ma non possono essere usati nella preparazione di bevande light. Vengono assorbiti in modo variabile, ad esempio l'eritritolo vanta un assorbimento dello 0% in quanto viene escreto tale e quale attraverso le urine; indifferentemente tutte queste sostanze vengono fermentate all'interno dell'intestino, con produzione di gas e di acidi grassi a catena corta, questo fa si che si essi generino una minore quantità di energia rispetto agli zuccheri comuni. Anche l'insorgenza della carie è minore quando si utilizzano i polialcoli; l'unico inconveniente è che, se vengono consumati in quantità elevate, possono dare origine a problemi gastro-intestinali in quanto vengono

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

assorbiti molto lentamente.

Derivati dell'amido

L'idrolisi dell'amido con successiva addizione di idrogeno produce delle miscele a base di polioli; quando vengono introdotti nell'organismo sono scissi in glucosio, sorbitolo e anche smaltitolo, solo una piccola parte riesce ad arrivare al colon.

Frutto oligosaccaridi

Questi composti possono essere prodotti grazie a dei processi enzimatici partendo da altri glucidi come il comune zucchero, ma li ritroviamo anche all'interno di alcuni vegetali come le cipolle o gli asparagi.

Conferiscono un sapore dolce senza apportare le stesse calorie dei normali glucidi, resistono a temperature di 140°C e trattengono maggiori quantità d'acqua rispetto ai comuni zuccheri.
Come succede per le altre sostanze scarsamente assorbite a livello intestinale, anche questi possono causare tensione addominale perché sono fermentati dalla flora intestinale.

Polidestrosio

Viene prodotto dal glucosio, dal sorbitolo e dall'acido citrico; esso fornisce circa 1Kcal. per grammo, ma a differenza degli altri sostituti già visti non viene fermentato nell'intestino e non causa flatulenza.

b) Agenti di massa costituiti da glucidi complessi

In questa categoria rientra la fibra (cellulosa, emicellulosa, pectina, lignina ecc.)

Composti della cellulosa

I composti che derivano dalla cellulosa vengono utilizzati nella preparazione di molti alimenti, non forniscono calorie e risultano insolubili.

Pectine

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le pectine si ritrovano in molti tipi di frutta e ortaggi come le mele o la barbabietola da zucchero e oltre ad essere metabolizzate molto lentamente sono in grado di abbassare i livelli di colesterolo cattivo.

Galattomannani

Derivano dai semi di carruba e dalla gomma di guar, essi sono utilizzati in particolare per conferire una certa massa ai cibi a basso contenuto di grassi.

Beta-glucani

Queste sostanze migliorano la funzione intestinale e sono in grado di migliorare i livelli di colesterolo.

Tutte queste sostanze hanno la capacità di conferire massa ma di non fornire calorie, in quanto non vengono assorbite a livello intestinale.
Anche questi subiscono un processo di fermentazione a carico della flora batterica intestinale con produzione di acido acetico, butirrico e propionico.

c) Dolcificanti ad effetto intensivo

Sono delle sostanze ad elevato potere dolcificante, i più utilizzati sono l'acetilsulfame k, l'aspartame, il ciclammato ed infine la saccarina.
Essi possono essere utilizzati sia in forma di compresse o bustine, ma sono presenti anche all'interno di prodotti a ridotte calorie come caramelle e bevande light. l'introduzione di eccessive quantità può creare problemi all'organismo.
La loro capacità dolcificante va da 30 a 500 volte rispetto a quella del comune zucchero da tavola.

SOSTITUTI DEI GLUCIDI:

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

VERO O FALSO?

1. **VERO**: SAREBBE MEGLIO RIDURRE L'USO DI DOLCIFICANTI COME L'ASPARTAME O LA SACCARINA.

2. **VERO:** GLI AFFETTI DA FENILCHETONURIA NON POSSONO CONSUMARE PRODOTTI CONTENENTI ASPARTAME (QUESTO PUO' PRODURRE FENILALANINA).

3. **VERO**: L'ABUSO DI POLIOLI PUO' DARE EFFETTI LASSATIVI.

4. **FALSO**: L'USO DI PRODOTTI LIGHT FA DIMAGIRE, IN REALTA' BISOGNA MODIFICARE LE ABITUDINI ALIMENTARI E NON SOLO CONSUMARE TALI PRODOTTI PER AVERE BUONI RISULTATI.

5. **FALSO**: I PRODOTTI LIGHT SONO PRIVI DI CALORIE; IN REALTA' QUESTO E' CORRETTO SOLO PER I PRODOTTI CONTENENTI DOLCIFICANTI AD EFFETTO INTENSIVO.

1.5.2. Sostituti dei grassi

Ci sono tre gruppi di sostanze che sono in grado di rimpiazzare i grassi nei diversi alimenti, ma in ogni caso la loro funzione è quella di diminuire il contenuto di calorie all'interno della dieta.

Lipomometici

Sono delle sostanze che devono fornire la massa e il senso che i lipidi danno una volta introdotti all'interno dell'organismo, fra questi troviamo: l'amido, le proteine, le destrine, la cellulosa, derivati di alghe o di gomme ecc.

Generalmente sono ridotti in piccole parti per assomigliare maggiormente ai grassi; alcuni di essi vengono interamente digeriti inoltre hanno un alto grado di idratazione (proprio per questo sono adatti solo per preparare prodotti come dessert), in questo modo garantiscono una riduzione delle calorie ingerite.

Mentre i lipomimetici preparati a partire da amido e proteine forniscono un certo quantitativo di calorie (circa 16 per grammo), quelli che derivano da alghe e gomme non ne forniscono affatto.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Grassi a basso contenuto calorico

Forniscono meno di 9 Kcal. per grammo; fra questi troviamo il Caprenin (sostituisce il burrocacao) e il Salatrin (usato nella preparazione di prodotti dolciari e lattierocaseari.

Il Caprenin fornisce circa 5 Kcal. per grammo in quanto parte dei suoi acidi grassi vengono assorbiti poco; il Salatrim contiene sia acidi grassi a catena corta sia acidi grassi a catena lunga, questi ultimi sono scarsamente assorbiti.

Succedanei dei grassi

Sostituiscono in modo eccellente i grassi ma forniscono una minore quota di calorie (circa 0 o 3 Kcal per grammo).

Dalla manipolazione del saccarosio derivano una serie di prodotti (poliesteri) che non vengono digeriti dall'organismo umano e che possono essere utilizzati per la preparazione di diversi prodotti; uno degli inconvenienti dimostrati è che, oltre alla diminuzione delle calorie ingerite, si verifica anche un diminuito assorbimento delle vitamine liposolubili.

Il Sorbestrin, ottenuto dal sorbitolo è privo di calorie in quanto non viene digerito e può essere utilizzato in diverse preparazioni.

Fra le altre sostanze sostitutive dei grassi troviamo inoltre:

- dei composti del glicerolo (esteri) che possono essere prodotti a partire da tutti gli oli o i grassi, essi rimangono indigeriti ed i loro effetti sono analoghi a quelli dei poliesteri del saccarosio.
- I cosiddetti "TACTA" costituiti da esteri addizionati con diversi gruppi –COOH (gruppi carbossilici), essi non vengono assorbiti ma possono causare dei problemi a livello intestinale.

Quanto sono sicuri i succedanei dei nutrienti?

Per valutare la potenziale pericolosità di queste sostanze sono stati effettuati diversi studi tossicologici.

E'importante considerare:

1) il potenziale uso di questi prodotti da parte di diverse fasce d'età come ad esempio i

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

bambini piccoli;

2) i possibili casi di sovradosaggio ai quali si può andare incontro per eccessivo consumo (visto che forniscono poche calorie ci si sente autorizzati a consumarne quantità generose);

3) i soggetti che mostrano allergie o problemi di cattivo assorbimento intestinale;

4) la possibilità che queste sostanze causino cattivo assorbimento di alcuni nutrienti come abbiamo visto ad esempio per le vitamine liposolubili;

5) i possibili problemi di tipo gastro-intestinale più evidenti nei soggetti sensibili.

Gli alimenti che contengono questo tipo di sostanze sono i prodotti che contengono grassi come ad esempio i formaggi; attenzione però a non eccedere, altrimenti la riduzione di grassi e calorie risulterà completamente inutile.

Dispense del Corso di Scienza dell'alimentazione solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione