

Prevenzione è lavorare su tutti i nostri sensi, su quelli più evidenti e su quelli più nascosti. Cosa mangiamo, cosa respiriamo, tocchiamo, quali profumi/odori, quali voci o musiche ascoltiamo, quali emozioni, pensieri (e parole). Quali campi elettromagnetici subiamo ....

Impossibile sfuggire a tutte queste "aggressioni", ma l'alimentazione...trattiamola bene, quando possiamo, visto tutto quel mondo di tossine che ci "rifilano" spesso a nostra insaputa. Il grosso, immenso, infinito danno causato dal disastro di Cernobyl e da tutti gli altri abusi atomici, ufficiali o meno (ricordate l'esperimento nucleare francese in quel meraviglioso atollo?) rendono ormai impossibile sfuggire ai veleni, radioattivi o meno (a vent'anni dall'esplosione, quanti milioni di patologie tiroidee, soprattutto, o ad altri organi, stiamo verificando?). Non se ne parla, per zittire la centrale di Cernobyl, definitivamente (perché è stata "tappata" molo, molto male) necessiterebbero i bilanci di un anno dell'intera Europa e per smaltire le radiazioni già sfuggite ci vorranno, al pianeta, due, tre secoli. Ma qualcosa possiamo e vogliamo fare: l'alimentazione, innanzitutto, ricordiamolo: l'intestino è anche il luogo dove si ha la massima concentrazione del sistema immunitario.

I linfociti B si formano, per l'80%, nelle stazioni linfatiche localizzate a livello delle mucose, principalmente in quelle intestinali (placche di Peyer) e in quelle dell'apparato respiratorio, il Sistema M.A.L.T. Dunque gli anticorpi si formano principalmente nell'intestino e nell'apparato respiratorio; è qui che avviene il maggior contatto con gli antigeni esterni.

Il sistema immunitario funziona come un unico reparto, linfociti attivati, ad esempio, nella pancia si dispongono anche nelle altre mucose, ecco perché una cistite si può associare al mal di gola o un'inflammatione intestinale può essere contemporanea a problemi di pelle, a rino-sinusiti, a bronchiti, congiuntiviti, ecc. e spiegare le antiche, empiriche correlazioni tra organi e tessuti della Medicina Tradizionale cinese, di quella Ayurvedica e delle Medicine tradizionali in genere, sino a comprendere le relazioni tra le varie le malattie autoimmunitarie.

Un secondo cervello è distribuito sull'intestino (un secondo cervello lo avevano anche i dinosauri per controllare la coda): il cervello enterico dove vengono utilizzate e prodotte molte delle sostanze tipiche del cervello, a partire dai neurotrasmettitori.

**Il cervello enterico ha circa 100 milioni di neuroni** (molto più del midollo spinale) **che sono disseminati come una maglia a rete attorno all'intero intestino, dallo stomaco fino all'ano.** La teoria dei due cervelli è stata dimostrata scientificamente, soprattutto grazie agli studi di Michael D. Gershon, esperto di anatomia e biologia cellulare della Columbia University (il suo libro: Il Secondo Cervello è edito dalla UTET).

Esso presiede alle funzioni di coordinamento enzimatico digestivo, ghiandolare, muscolare, pressorio, chimico-fisico, ormonale immunitari ... se le cellule nervose

preposte alle funzioni suddette si trovassero nel cervello per trasmettere le informazioni richiederebbero nervi molto grandi è, dunque, l'evoluzione ha provveduto a rendere autonome queste funzioni fondamentali.

L'intestino, pur avendo solo **un decimo dei neuroni del cervello**, lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni e ha un ruolo fondamentale nel **segnalare gioia e dolore...** «**assimila e digerisce** non solo il cibo, ma **anche informazione ed emozioni** che arrivano dall'esterno». Prova sensazioni, pensa e ricorda, aiuta a prendere decisioni e può ammalarsi, stressarsi e sviluppare proprie nevrosi.

Le cellule EnteroCromaffini dell'intestino producono il 90-95% della **serotonina** in seguito a stimoli esterni, come immissione di cibo, ma anche suoni o colori, emozioni e abitudini.

**La serotonina, attraverso le sue proiezioni verso le diverse aree cerebrali, partecipa al controllo di numerose funzioni come il sonno, il tono dell'umore, l'ansia e la paura, l'aggressività, la motivazione e la ricompensa, l'apprendimento e la memoria, il controllo della fame, le funzioni sessuali, la regolazione dei ritmi circadiani, la regolazione del sistema neuroendocrino, la risposta allo stress e la sensibilità al dolore.**

La serotonina dirige il movimento intestinale (stimola i nervi sensitivi intrinseci, inizia così il riflesso e le vicine cellule del rivestimento interno esprimono il trasportatore di serotonina, captandola e riducendone la concentrazione attorno ai recettori - col Prozac la concentrazione sui recettori aumenta notevolmente e costantemente sino a desensibilizzare per eccesso i recettori).

**L'alimentazione influenza il tono psicologico generale:** i cibi che favoriscono la produzione della "serotonina" aiutano a regolare l'umore con determinate reazioni biochimiche. In effetti il cervello opera una selezione dei nutrienti in base a segnali metabolici (Adreanalina, Noradrenalina, Dopamina, Serotonina, ecc.). L'ipotalamo, dove sono situati anche i centri della fame e della sazietà, riceve una ricca innervazione adrenergica e serotoninergica: se l'alimentazione è ricca di precursori della serotonina (triptofano) la richiesta di cibo, soprattutto carboidrati, si riduce, orientando l'alimentazione verso le proteine. Una minore disponibilità di "serotonina" nei neuroni può causare rabbia o depressione. L'attività dei neuroni che producono "serotonina" è legata strettamente anche al lavoro dei grandi muscoli.

In genere, la "serotonina" aumenta mangiando gli "zuccheri semplici" della frutta dolce di stagione, verdure come lattuga, radicchio, cipolla, aglio e pesce. Si può comunque assumere "triptofano" per migliorare l'umore preferendo ai dolci cibi meno calorici: verdura ed ortaggi (indivia ed asparagi, patate, spinaci, biette, cavolfiori, lattuga, pomodori, peperoni, lattughe, radicchio, melanzane), frutta (avocado, ananas, arachidi, banana, kiwi, prugne, noci, agrumi), alimenti ricchi

di vitamine C e E, che oltre ad avere un'azione antiossidante frenano la formazione dei radicali liberi, migliorano l'umore, contrastano il declino cognitivo e la depressione. Oltre a proteggere dall'infarto e a regolare il sistema immunitario, anche gli acidi grassi polinsaturi del pesce (detti "Omega 3") frenano la depressione. Recenti studi hanno dimostrato la preziosità di un legume un po' dimenticato, il LUPINO, ricchissimo di proteine nobili, altamente digeribili, e capace di abbassare i livelli di colesterolo totale aumentando l'HDL, proteggendo così dai rischi cardio-vascolari. La Dieta mediterranea ricca di pesce, frutta, verdura, olio d'oliva, cereali è dunque preziosa anche per l'umore. Invece l'eccesso di proteine frena l'arrivo del "triptofano" nel cervello e riduce la "serotonina". Ha un'azione più efficace e rapida il "triptofano" che viene da zuccheri semplici (miele e frutta), più lenta se da quelli complessi (cereali). Ma senza le vitamine B3, B6, C, il "triptofano" non si trasforma in "serotonina" (ricordiamolo, le vitamine del gruppo B sono indispensabili anche del metabolismo dell'omocisteina, la quale aumentando nell'organismo, può favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, alcuni farmaci, compresi gli estrogeni, inibiscono l'azione di queste vitamine). La B3 si trova in grano, orzo, legumi, pomodori, latte, formaggi, pesce, carote, patate; la B6 in latte, pesce, cereali, patate, formaggi, spinaci, fagioli, carote, la C in frutta e verdura fresca (specie agrumi, kiwi, peperoni, broccoli).

Molti individui soffrono di un Disturbo Affettivo Stagionale (SAD), un forma di depressione ciclica accompagnata da fame ansiosa di carboidrati, soprattutto nel pomeriggio e di sera; questo disturbo che compare in autunno e recede in primavera, è stato spiegato con la relazione tra intensità/quantità di luce capace di influenzare la componente serotoninergica dei nuclei sovrachiasmatici (ampiamente collegati alla pineale ed all'ipotalamo). In parole semplici alcuni individui più sensibili sono soggetti a diminuzioni stagionali (migliorano spostandosi in luoghi con giornate più lunghe e luminose) dei livelli di serotonina e sviluppano un desiderio compensatorio di cibi capaci di fornire precursori del triptofano, il ritmo luce/buio interviene anche sulla produzione di melatonina da parte dell'epifisi.

Anche nella Sindrome Premestruale e nell'Obesità da eccessivo consumo di carboidrati si associano cambiamenti ciclici dell'umore, particolarmente di sera. Ricordiamo che basta una pillola di "Ecstasy" per consumare tutta la "serotonina" di una persona e produrgli al risveglio mattutino nausea, ansia, paura, tristezza e abulia.

Ma parliamo anche degli acidi grassi polinsaturi, definiti "vitamine F" (degli acidi grassi che presentano lunghe catene con 18-20 atomi di carbonio con almeno due doppi legami), ampiamente studiati da vari autori e particolarmente consigliati dalla dottoressa Catherine Kousmine (cfr il suo "SALVATE IL VOSTRO CORPO", ed. Tecniche Nuove).

Prima che si imponessero i processi industriali, l'olio veniva estratto a freddo, quindi decantato e filtrato con un procedimento fisico (utilizzando della carta o un panno) senza ricorrere ad alcun processo chimico, per ottenere "olio di prima spremitura a freddo", un prodotto vivo che però inacidisce e si altera (per la presenza di doppi legami all'interno degli acidi grassi polinsaturi) se esposto alla luce solare (quindi, una volta aperto è necessario conservarlo in bottiglie opache e tenerlo in luoghi freschi).

Ciò che rende indispensabili nell'alimentazione i frutti oleosi e gli oli da spremitura a freddo è proprio il contenuto in vitamina F, un insieme utilissimo di acidi grassi fondamentali per molteplici funzioni del nostro organismo.

Tali acidi sono: **l'acido linoleico** (di-insaturo, omega-6 - dall'acido cis-cis-linoleico deriva la PG1 ad azione antinfiammatoria e dall'acido arachidonico la PG2, che favorisce i processi infiammatori: da un loro perfetto equilibrio dipende buona parte del nostro stato di salute); **l'acido alfa-linoleico** (tri-insaturo, omega-3) dai quali l'organismo sintetizza **l'acido gammalinoleico** (in presenza di enzimi specifici, vit. B<sub>6</sub>, magnesio, zinco e acido nicotinico; l'acido gammalinoleico, che si trova anche nel latte materno esiste allo stato preformato nell'olio di **enotera**, 7-9%, e di **borragine**, 23%, un suo apporto in caso di cancro rafforza l'azione della vit. C; le cellule cancerogene producono maggiormente PGE2, ma non PGE1 inoltre una Pg derivante da quest'acido stimola i linfociti T, ancora effetti positivi si hanno sui dolori mestruali, nell'acne associando zinco e nella S. di Sjogren, caratterizzata da secchezza della bocca e delle congiuntive; l'olio di borragine, originario della Siria, era usato nel medioevo per molti scopi medicinali., ed anche per alleviare la depressione), **l'acido di-homo-gamma-linolenico** (precursori delle prostaglandine) e **l'acido arachidonico** (particolarmente rappresentato nei fosfolipidi di membrana ed è bilanciato con il DHA).

I 5 acidi grassi polinsaturi sono detti "essenziali" in quanto svolgono delle funzioni vitali nell'uomo, non possono essere sintetizzati dall'uomo costringendolo così ad assimilarli attraverso l'alimentazione e sono quindi indispensabili all'uomo

Essi intervengono: sulla struttura e sull'impermeabilità delle membrane cellulari e nella sintesi delle prostaglandine (-PG- si tratta di sostanze biologicamente attive, prodotte dalla maggior parte delle cellule, ad eccezione dei globuli rossi, hanno una vita inferiore ai 5 minuti - sono necessarie nella difesa immunitaria, essenziali nel prevenire trombosi, sterilità, ed anche tumori, esse intervengono anche nell'assimilazione di minerali quali calcio e fosforo e nella trasformazione del carotene in vit. A, ecc.; qualunque tipo di alterazione della membrana cellulare provoca la liberazione di PGE2 e leucotrieni, derivati dall'acido arachidonico, le prime favoriscono edema, vasodilatazione e permeabilità capillare, i secondi saranno responsabili di reazioni allergiche e bronco-vaso costrizione, la loro azione è modulata dalle PGE1, derivati dall'acido gammalinolenico, ad azione broncodilatatrice, vasodilatante ed antiaggregante piastrinica, una carenza di quest'ultime con eccesso di PGE2 sembra all'origine di numerose malattie per squilibrio del sistema psico-neuri-endocrino-immunologico; le PG svolgono un'azione locale di protezione e di nutrizione e regolano la

penetrazione nelle cellule degli ormoni, è stato ipotizzato che l'ipertensione arteriosa sia originata da una carenza di PG, regolano l'azione dell'ormone antidiuretico a livello renale, sembra che l'8% di casi di sterilità maschile sia legata a carenza di PG, inoltre regolano l'attività della muscolatura liscia e quella delle ghiandole, stimolano la motilità intestinale attivando la secrezione di acqua ed elettroliti, stimolano la secrezione di ormoni surrenalici, ecc. ecc.) ma anche della lecitina (importante per la costruzione delle membrane cellulari) e della mielina (e quindi del Sistema Nervoso).

Gli acidi grassi monoinsaturi, come l'acido oleico (principalmente nell'olio d'oliva) riducono il colesterolo totale e le LDL (lipoproteine a bassa densità) senza interferire con l'HDL (lipoproteine ad alta densità), quelli di sesamo, di senape e di girasole sono ricchi di vitamine del gruppo F essenziali per la strutturazione delle membrane cellulari, per il trasporto di ossigeno, per la scomposizione del colesterolo depositato nelle arterie, per la normale funzione di tiroide e surrenali, per l'equilibrio immunitario e per la sintesi di prostaglandine, lecitina, mielina, guaine nervose, ecc.,

Un bambino carente di vitamina F è letteralmente assetato, soggetto a continue infezioni banali, sinusiti, allergie della pelle e dell'apparato respiratorio; la pelle diviene molto secca, ruvida e si squama in piccole parti come farina, il fabbisogno giornaliero è di almeno 10-30 g, due cucchiaini al giorno (dosi maggiori in caso di deficit immunitari, perdita di capelli, capillari fragili, mestruazioni e per prevenire l'invecchiamento, soprattutto della pelle, infatti in caso di carenza questa diviene sempre meno setosa e prossima a quella "dell'elefante", nel momento in cui la donna si toglie le calze di nylon si libera una nube di polvere).

La mucosa digestiva è straordinariamente sottile, rivestita da un unico strato cellulare spesso due centesimi di millimetro; essendo molto fragile, si ricostituisce completamente ogni due giorni, essendo molto simile alla pelle, si squama facilmente ed è perciò necessario un apporto sufficiente di vitamina F (le PGE e le PGA proteggono la secrezione acida), in caso contrario, diventa troppo permeabile e non protegge più dalle sostanze tossiche periodicamente presenti nella cavità intestinale. Se queste sostanze sono troppo abbondanti, e non possono più essere neutralizzate dal fegato e dai gangli linfatici, finiscono per intossicare l'organismo. Predisponendolo a vari tipi di malattie croniche.

Qualora la deficienza di vitamina F sia cronica, intervengono le malattie vascolari (arteriosclerosi, flebiti e trombosi, infarto al miocardio), i disturbi epatici e digestivi cronici (diarrea o più spesso stipsi), l'abbassamento della resistenza dell'organismo ai virus e ai batteri, la comparsa di tumori, ecc.

Il colesterolo, che è una preziosa materia prima a partire dalla quale l'organismo sintetizza la vitamina D, gli ormoni sessuali e surrenalici, forma dei sali molto solubili con gli acidi grassi polinsaturi. Se questi mancano, il colesterolo si lega

*con gli acidi grassi saturi, formando dei sali poco solubili che precipitano creando dei depositi gialli all'interno dei vasi, nella pelle e nelle mucose (xantelasmi) e dei calcoli nella vescicola biliare. Questo fenomeno è oggi particolarmente frequente nelle persone che consumano quantità eccessive di grassi e pochi oli. L'acido linoleico aumenta il catabolismo delle LDL e ne riduce la sintesi epatocitaria, un eccesso, invece, riduce anche il tasso ematico di HDL ed aumenta l'indice litogeno della bile: quindi integrare in modo giusto. L'assorbimento a livello intestinale della vit. F è compromesso in caso di assunzione contemporanea con grassi animali.*

**Purtroppo nell'alimentazione occidentale il 30-40% delle calorie proviene da grassi animali saturi e ciò comporta un aumentato fabbisogno di vitamina F, un ulteriore apporto calorico proviene, inoltre da zucchero raffinato, da bevande alcoliche, farina bianca, ecc., alimenti poveri di microelementi, in particolare di magnesio, vitamine ecc. tutte sostanze indispensabili per un organismo sano. Inoltre il grasso sottocutaneo di persone che abusano di grassi animali è più denso, rispetto al grasso che si deposita se proviene da oli ricchi in vit. F, rendendo più elastica e soffice la pelle.**

**E' bene, inoltre, integrare l'alimentazione con olio di borragine (ricco anche di calcio, potassio ed acidi minerali) o di enotera: gli ac. grassi polinsaturi OMEGA-6 in giuste dosi riequilibrano i livelli di colesterolo ematico, l'attività del grasso bruno (l'organismo dispone, dietro la nuca e lungo la colonna vertebrale, di un tessuto grasso speciale di colore marrone, le cui cellule particolarmente ricche di mitocondri sviluppano calore, proteggendo dal freddo e, attraverso una combustione interna, distruggono le calorie superflue; se l'individuo è obeso, questo tessuto funziona male, ma un apporto di acido gammalinolenico stimola, attraverso le prostaglandine, i mitocondri del tessuto grasso, determinando una graduale normalizzazione del peso, senza ricorrere a diete particolarmente severe, è stato anche osservato che i malati di diabete che seguono un'alimentazione ricca di acidi polinsaturi risultano meno esposti a complicazioni della vista e cardiache) e normalizzano l'attività mestruale, mantengono brillante la pelle (utili anche per psoriasi ed eczemi) ed integro il sistema immunitario e la circolazione.**

**Una ulteriore integrazione con olio di pesce (ac. gr. pol. OMEGA-3) permette di regolarizzare in particolare i trigliceridi ematici ma anche il colesterolo e la pressione del sangue.**

**La vitamina "E" (tocoferolo), naturalmente presente negli oli di prima spremitura a freddo, garantisce un'azione antiossidante (soprattutto in associazione con il Selenio), quindi, quando essa viene distrutta, gli acidi grassi polinsaturi sono più sensibili alle reazioni di iperossidazione provocate dalla presenza di "radicali liberi" (molecole che possiedono uno o più elettroni di valore libero, ancora denominati "elettroni celibatari", molto instabili e avidi di trovare un ambiente dove potersi fissare). L'organismo controlla e neutralizza i radicali liberi grazie agli enzimi (super ossidodismutasi, catalasi e glutathionperossidasi) e alla coppia**

vitamina "E" e vitamina "C"; senza il loro aiuto, i doppi legami degli acidi grassi polinsaturi possono essere messi in pericolo dai radicali liberi. L'insufficienza di tali meccanismi si riscontra verosimilmente durante la vecchiaia e in quasi tutte le patologie.

Un olio ideale sarebbe una miscela di oli di noce, colza, soja, germe di grano e lino (25%) con olio d'oliva (25%) e olio di cartame (50%) conservati lontano dalla luce ed in frigo.

Gli Oli di arachide, oliva, colza, di cui si fa largo uso, sono ricchi soprattutto di acidi grassi monoinsaturi mentre contengono una percentuale limitata di polinsaturi. Gli oli di cocco e di palma sono ricchi di ac. grassi saturi e vanno quindi evitati essendo dannosi, tanto più che il corpo è capace di sintetizzarli.

Quindi esistono due classi di acidi grassi quelli della serie Omega-3 e quelli della serie Omega-6.

Gli acidi grassi della serie omega-3 sono normalmente presenti in alimenti marini (soprattutto nel salmone e nello sgombro che inoltre sono anche ottime fonti di DHA) e in alcune piante. L'acido grasso omega-3 maggiormente rappresentato nel mondo vegetale è l'acido alfa-linolenico alternativa efficace per chi segue una alimentazione vegetariana.

Gli acidi grassi della serie omega-6 sono l'acido linoleico (LA), l'acido gamma linolenico (GLA), l'acido diomogamma-linolenico (DGLA), e l'acido arachidonico (AA). L'acido gamma-linolenico (GLA) è un acido grasso intermedio il cui compito è di trasformarsi rapidamente in diomogamma-linolenico (DGLA) onde consentire la produzione delle prostaglandine della serie 1 (PGE1). Gli acidi grassi introdotti con l'alimentazione svolgono, quindi, nell'organismo un ruolo energetico, strutturale o funzionale.

Ecco quindi un buon pasto "preventivo, legumi (soprattutto lupini, vedi di seguito) con olio d'oliva pressato a freddo, pochissimo sale, assolutamente integrale, e verdure miste a volontà, quindi frutta e cereali, preferibilmente variandone il tipo: Grano, Farro, Segale, Kamuth, ma anche Mais, Patate, frutta secca ecc.

Aiutare il nostro corpo a mantenersi in equilibrio significa dunque fornirgli di tutte quelle sostanze indispensabili che solo alimenti biologici, naturali, non trattati possono garantire.

Tra questi va senz'altro data la preferenza a frutta e verdure, ma se non si sceglie una via vegetariana è opportuno consumare ai pasti un solo tipo di

alimento, carboidrati o proteine, sempre in associazione a verdure miste in grandi quantità, in tal modo non si avranno carenze, in particolare se si consuma anche tanta frutta, consigliata un'ora prima o due, tre ore dopo i pasti, e spesso legumi.

Nel 2005 un gruppo milanese guidato dalla prof.ssa Lovati e dal prof. Sirtori - ha dimostrato che negli animali una modesta aggiunta di lupino può ridurre la colesterolemia in modo significativo. Un recente studio condotto in Polonia dal prof. Naruszewicz su pazienti ipercolesterolemici ha evidenziato un calo del colesterolo totale del 10% e del colesterolo 'cattivo' (LDL) superiore al 12% dopo solo un mese di trattamento". Uno studio condotto in Finlandia dalla dottoressa Korpela ha dimostrato come il legume sia efficace nella riduzione della pressione arteriosa. Il lupino è l'unico legume che può sostituire la soia (e non contiene fitoestrogeni), il suo contenuto in proteine può raggiungere infatti il 40% e quello di olio il 12%, con una significativa presenza di aminoacidi essenziali; inoltre possiede quantità minime di fitati, di inibitori della tripsina, di lectine, di saponine e di oligo-zuccheri, tutti composti che rendono poco digeribili i legumi che non siano stati sottoposti a cottura prolungata. Sembra proprio che il lupino aiuti il cuore abbassando il livello di colesterolo, glicemia e pressione.

Perché l'alimentazione influenza anche le emozioni, e le emozioni tutto l'organismo, anche attraverso la loro azione sul Cervello Enterico: se il cervello della testa percepisce tensione e paura, chiama a raccolta le cellule dell'intestino che producono sostanze irritanti come l'istamina, capace di attivare le cellule nervose del tubo digerente che fanno contrarre le cellule muscolari: ecco spiegati crampi o diarrea. Il segnale d'allarme va poi al cervello della testa che lo ritrasmette verso il basso e così via.

Se l'ansia non cala i sintomi si cronicizzano.

Sembra proprio che il cervello addominale pensi ed è certo che l'addome crea l'atmosfera per la testa.

Durante la fase REM del sonno, quando si producono i sogni, anche le viscere iniziano a ondeggiare grazie alla serotonina... *ricordiamo i brutti sogni dopo un pasto pesante...*

Con queste onde il cervello della testa fissa i ricordi con il loro carico di emozioni.

Le persone con intestino irritabile che soffrono per lo più di diarrea hanno un maggior numero di cellule produttrici di serotonina, nelle forme dove la stitichezza prevale è ridotta la densità di quella popolazione cellulare e perciò la quantità della serotonina".

Anche perché agire sulla serotonina significa porre rimedio all'iper-sensibilità viscerale. Gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (antidepressivi

tipo Prozac) possono causare nausea, vomito, diarrea e costipazione, a dimostrazione che questa ricaptazione avviene anche nelle cellule che rivestono le cripte intestinali.

Oltre alla serotonina l'intestino produce la dopamina, ma anche oppiacei antidolorifici e persino benzodiazepine.

Per i vecchi medici di famiglia, la Medicina Olistica e la più moderna PNEI (Psico Neuro Endocrino Immunologia) questi legami tra psiche e intestino sono, e sono stati da sempre un cardine della loro professione.

**"Ho un forte mal di pancia... vado dallo psichiatra !!!" Woody Allen**

La dottoressa Candace Pert (neurofisiologa, direttrice del centro di biochimica cerebrale del NIMH, National Institute for Mental Health, candidata al Nobel per la medicina), ha scoperto le endorfine e un vasto numero di **neuropeptidi**, evidenziando come questi ultimi siano **i mediatori sia delle informazioni, sia delle emozioni e come siano attivi praticamente in tutte le cellule del corpo, nel sistema nervoso, ma soprattutto nel sangue, nel sistema immunitario e nell'intestino:**

ogni stato d' animo è fedelmente riflesso da uno stato fisiologico del sistema immunitario.

La Pert parla dell'essere umano come di una complessa "rete di informazioni, dove l'antica divisione tra mente e corpo non ha più ragioni di sussistere: lo psicosoma (bodymind), è un'unica organica realtà.

**Il sistema immunitario agisce attraverso i linfociti che producono e hanno recettori per trasmettere e ricevere gran parte dei neurotrasmettitori, e quindi rappresentano una sorta di "sistema nervoso liquido" circolante nel corpo.**

**È stato ampiamente dimostrato che, nel cervello mammifero, le emozioni positive favoriscono la produzione di una cascata di reazioni tale da attivare il sistema immunitario ed in particolare i linfociti killer.**

**Al contrario, gli stati di depressione emotiva portano ad un'inibizione della resistenza immunitaria.**

**È possibile che ogni neuropeptide veicoli un certo tipo di informazioni solo quando occupa un recettore in un certo punto nodale del corpo e del cervello.**

**Se così fosse ogni neuropeptide potrebbe evocare un particolare 'tono' emozionale equivalente ad un preciso stato psichico.**

**Sono stati individuati oltre 50 neuropeptidi e alcuni autori (Pancheri, Biondi e altri) li hanno raggruppati in "sistemi peptidergici" correlandoli a determinati**

**comportamenti finalizzati. Sono stati così individuati e proposti quattro sistemi peptidergici:**

*Il sistema dell'azione* è rappresentato principalmente dai neuropeptidi CRF, ACTH, TRH, Vasopressina. Essi attivano la sequenza ipotalamo-ipofisi- corticosurrene, tipica della reazione da stress con significato generale di tipo adattativo e di aumento delle possibilità di sopravvivenza dell'organismo.

*Il sistema del piacere-dolore* è rappresentato fondamentalmente dai peptidi oppioidi, endorfine e encefaline. Tali peptidi modulano la soglia e la reattività emozionale al dolore, ma anche le reazioni emozionali dei processi di attaccamento e perdita, alcuni comportamenti appetitivi e alimentari, il comportamento sessuale ecc.

*Il sistema peptidergico della riproduzione* è rappresentato dal GnRH ipotalamico, LH, FSH, ossitocina, prolattina, e a livello periferico dagli ormoni gonadici. Queste sostanze, insieme alla loro azione endocrino-metabolica classica, modulano emozioni e comportamenti sessuali, e il complesso delle emozioni che portano all'attaccamento materno oltre ancora a svolgere un ruolo sull'apprendimento e la memoria.

*Il sistema di supporto metabolico delle funzioni vitali* comprende una pluralità di neuropeptidi ognuno con funzioni sia centrali, ossia sul sistema nervoso, che periferiche. I più importanti sono: angiotensina, CCK, bombesina, Vip, neurotensina, gastrina, peptidi intestinali ecc. Essi sono implicati in funzioni fisiologiche essenziali per la vita, tra cui alimentazione e assimilazione, metabolismo, bilancio idrico, sonno, bioritmi, mantenimento della identità genetica.

Le fibre del sistema nervoso autonomo innervano gli organi linfatici avvolgendoli e infiltrandoli così da creare delle strettissime connessioni con i linfociti, si parla infatti di 'giunzioni neuroimmunitarie'.

I linfociti posseggono recettori per i neurotrasmettitori del sistema nervoso autonomo, noradrenalina, adrenalina, acetilcolina. Così ogni più piccola modificazione del sistema simpatico-parasimpatico, e della concentrazione dei suoi neurotrasmettitori, a livello delle giunzioni neuroimmunitarie, produrrà i suoi effetti sulle cellule immunitarie stesse, che verranno più o meno **stimolate**. Recentemente è stata scoperta (da scienziati del Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia -IEO- di Milano) una proteina detta "linfopoietina timica stromale" (TSLP), rilasciata dalle cellule epiteliali intestinali, capace di "educare" e "condizionare" le cellule dendritiche, che fanno parte del sistema immunitario intestinale, a non aggredire mai i batteri, siano essi buoni o cattivi affinché non scatenino risposte infiammatorie come il morbo di Crohn, ecc.

Saranno altre cellule immunitarie, provenienti dal sangue e attratte dalla presenza stessa di eventuali batteri patogeni, a sopraggiungere in caso di necessità per combattere gli intrusi". "Se l'interazione viene a mancare si instaura una risposta infiammatoria nei confronti dei batteri commensali, che vengono quindi aggrediti come se fossero patogeni, come accade ad esempio nei casi in cui la proteina TSLP non è espressa, come si è osservato nel 70% delle persone affette da morbo di Crohn, patologia che nei paesi industrializzati colpisce una persona su mille.

Altri recettori linfocitari sono specifici per i neuropeptidi ipotalamici e ipofisari: CRH, TRH, GRF, GnRH, encefaline, endorfine, ACTH, VIP, sostanza P, alfaMSH, prolattina e per ormoni propriamente detti quali estrogeni, ormoni tiroidei ecc.

Il linfocita produce, inoltre, encefaline, endorfine, GH, TSH, ACTH, PRL, HCG.

Il cervello dell'addome è anche l'organizzatore del fronte contro gli invasori, sovrintende alla superficie più grande del corpo umano in contatto con l'esterno (intorno ai 400 mq).

Se per caso la serotonina viene ad essere troppa, lo stato di eccitazione prevale e si producono scariche di feci acquose (diarrea), perché la peristalsi troppo veloce impedisce la disidratazione delle feci.

Se, al contrario, vi è una scarsa produzione di serotonina, compare la stitichezza, le feci divengono dure perché stazionano troppo nell'intestino crasso e si disidratano.

I due cervelli, distanti e separati, operano, quindi, in sintonia ed integrazione per le funzioni vitali dell'essere stesso. La sensazione che si ha allo stomaco, quando si è sotto stress intellettuale, si spiega con la produzione di determinati ormoni che vanno a stimolare i centri nervosi della mucosa stomacale ed il sistema limbico cerebrale; quando questi segnali superano certi livelli, come spesso capita nei depressi e/o negli ansiosi, l'intestino si muove automaticamente in una delle due direzioni sopra citate (stitichezza/diarrea).

Un esempio: i bambini che soffrono di colon irritabile da piccoli, hanno la quasi certezza di soffrire anche da grande, di ansia e/o depressione.

Con l'ipnosi si "parla" anche con il **cervello di sotto**. Di sicuro è il cervello di sopra nella testa che raccoglie i dati, li elabora suscitando le emozioni, ma è la pancia che riferendo la sua "versione", prepara un profilo emotivo sul quale vanno ad impiantarsi le attività del cervello superiore.

Pancia e cervello condividono quindi molte molecole, ricordiamo:

la GASTRINA (con funzioni anche al cervello, non del tutto stabilite), la CCK (viaggia nel nervo Vago, nel cervello induce senso di sazietà), il VIP (azione su tutti i tessuti, nel cervello regola il flusso ematico e favorisce il rilascio di PRL), BOMBESINA (a livello cerebrale induce sensazione di sazietà), Somatostatina (inibisce sia gli ormoni intestinali, soprattutto insulina e glucagone, sia il GH ipotalamico), sostanza P (neurotrasmettitore del dolore), OPPIOIDI (riducono la motilità intestinale, ecc.), Peptide YY (inibisce motilità e secrezione gastrica ed agisce sul cervello).

I neuroni intestinali esprimono almeno 25 neurotrasmettitori.

Recentemente è stato dimostrato che i neuroni possono produrre interferoni alfa e beta, ovvero sostanze immunitarie, particolari, utili nel combattere le infezioni virali. La scoperta fa seguito alla dimostrazione della produzione nel cervello di altre sostanze immunitarie collettivamente battezzate neurochine, che significa citochine nervose. Difendono il cervello dai patogeni. Ma non solo: sembra che promuovano la crescita e la riparazione di tessuto danneggiato, funzionando cioè come fattori di crescita nervosi. Le stesse neurochine poi sono state trovate anche in tessuti non nervosi: nel muscolo scheletrico, nel muscolo cardiaco, nella placenta.

Anche le cellule immunitarie possono produrre sostanze nervose, come i neurotrasmettitori e i neuroormoni, e le ghiandole ormonali possono produrre sostanze immunitarie e nervose. Infine, anche le cellule più "umili", come le epiteliali, le adipose e le connettivali producono normalmente ormoni e citochine.

**Quindi trattare "bene" l'apparato digerente significa prevenire e curare.**

Vogliamo anche ricordare l'importanza della **Valvola ileo-cecale (VIC)** o valvola del Rabuin che fisiologicamente garantisce il transito di materiale intestinale solo dal piccolo al grosso intestino. Questa valvola bicuspidale impedisce al bolo alimentare di raggiungere il colon prima di una completa digestione, impedisce il ritorno al tenue di batteri tipici del colon.

Una volta sospettata l'evenienza di una incontinenza della VIC, molto più raro essendo lo spasmo (dolore scapolo-omerale destro, dolore lombare improvviso, dolore precordiale, sete continua ed improvvisa, nausea, cefalea, tinnitus auricolare, pallore, sintomi riferibili a pseudosinusite, pseudoipocloridria, occhiaie bluastre o scure) è possibile favorire l'apertura o la chiusura manuale della VIC e testare la VIC con le manovre di kinesiologia applicata (Goodhart, 1978). La sindrome della VIC va posta in diagnosi differenziale con altre patologie del piccolo bacino (Milani, 2000). Per incontinenza valvolare (anche parziale) il materiale contenuto nel grosso intestino può refluire nel piccolo intestino (fenomeno favorito anche dalle differenze pressorie) provocando 2 eventi:

- **ipercolonizzazione eterotopica del piccolo intestino;**
- **presenza nel piccolo intestino di germi potenzialmente dannosi in quanto "non previsti" dalla immunocompetenza locale.** Nell'ultimo tratto dell'intestino tenue e nel primo tratto dell'intestino crasso le placche di Payer (e l'appendice può essere considerata *l'ultima* Placca del Payer) sono numerose, ecco un altro motivo dell'importanza di questa valvola che può divenire incontinente a causa di lesioni osteopatiche (sublussazione vertebrale di L1 o L2 o D12), emozioni, abuso di alcool e cattiva alimentazione in genere, ma anche eccesso di fibre (frutta e verdure crude) e spesso in associazione ad ipoglicemia.

Le pareti dell'intestino umano sono composte da un semplice ed unico strato di cellule, dello spessore di soli 25 millesimi di millimetro; questa sottile barriera è l'unico elemento che separa il sangue dalle feci. **La flora batterica probiotica,**



protegge la sottile membrana intestinale aderendo alle sue pareti, formando colonie permanenti come ulteriore barriera biologica intermedia a difesa da infiltrazioni di microrganismi patogeni e tossine della massa fecale (come la cadaverina e la putrescina).

La flora batterica risiede sulla mucosa intestinale, e la ricopre formando una barriera protettiva, costituita di batteri ed enzimi, essa partecipa alla funzione di assorbimento, scomponendo il bolo alimentare fino a ridurlo ai nutrienti che possiamo assimilare. Ricordiamo l'importanza degli acidi grassi polinsaturi nel mantenere sana questa mucosa...

L'apporto di fattori vitali ad azione probiotica, contenuti nei cibi, potenzia i meccanismi di difesa naturale aspecifica dell'organismo (opsonine, fagocitine, batteriocine, inibine, lisozima, interferon, interleuchine, linfociti, ecc.) che producono citochine, che mobilitano i linfociti killer, in grado di distruggere aspecificamente i microrganismi patogeni e le cellule da questi infestate.

VIVIAMO GRAZIE AI BATTERI, nel nostro organismo  $10^{14}$  batteri a fronte di  $10^{13}$  cellule (2 kg di microflora, dieci volte più numerosa delle nostre cellule)

La flora digestiva costituisce un formidabile elemento di maturazione del sistema linfoide intestinale (placche di Peyer, plasmociti a IgA) e attraverso questo fa parte integrante delle difese immunitarie dell'organismo. Essa oppone un vero e proprio effetto di barriera a fronte dei germi dell'ambiente.

Essa aumenta:

- il volume dei comparti digestivi
- la superficie assorbente della mucosa intestinale
- la taglia delle villosità e delle cavità glandolari
- il rinnovamento delle cellule della villosità
- il transito intestinale

interviene nella

- difesa meccanica
- regolazione del pH e nell'abbassamento del potenziale di ossidoriduzione
- competizione anti-patogeni
- difesa antinfettiva: inattivazione dei composti cancerogeni, soprattutto ad opera di lactobacillus, bifidobacterium e escherichia coli, e nella formazione di antibiotici naturali, detti batteriocine, che combattono i batteri dannosi
- stimolazione immunitaria
- sintesi vitamine vitamina K, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, acido nicotinico, biotina ed acido folico

ed inoltre nel

- metabolismo acidi biliari: deconiugazione, ossidazione, deidrossilazione
- metabolismo ormoni steroidei
- digestione cellulosa, degradazione dei glucidi ed idrolisi dei lipidi
- produzione acidi grassi a catena corta (propionico, acetico, butirrico - principale fonte di energia della mucosa colica) che tra l'altro nutrono le cellule del colon
- produzione di beta-alanina (+istidina carnosina) funzione "spazzino"
- degradazione delle proteine e degli aminoacidi aromatici
- interviene nel metabolismo dell'urea, nell'ammoniogenesi e abbassa il colesterolo libero

La microflora ha caratteristiche differenti nei vari tratti dell'intestino ed è condizionata dalla quantità di Ossigeno, che diminuisce progredendo dallo stomaco all'intestino, e dal pH che diventa sempre più alcalino.

Ma della flora intestinale diremo più diffusamente in altri capitoli, sottolineiamo intanto come tutti quei fattori perturbanti, ed in primo luogo un'alimentazione "morta", confezionata, inquinata, acida, ecc. possa drasticamente incidere sul delicato equilibrio simbiotico. E generare una delle patologie più frequenti negli ultimi decenni: la Disbiosi, uno stato di disordine dell'ecologia microbica, una malattia che provoca o favorisce molte malattie. Può verificarsi nel cavo orale, nel tratto intestinale o nella cavità vaginale.

L'approccio diagnostico può essere complesso, fondamentale sempre l'anamnesi e l'esame obiettivo, tenendo anche conto delle metodiche tradizionali (Cfr Medicina Tradizionale Cinese ... - osservare - toccare - percuotere - auscultare) Utile testare eventuali intolleranze alimentari tramite dosaggio IgG (microtitolazione anticorpale metodo ELISA), test kinesiologico (vedi lavori del dr George Goodheart), tests bioelettronici, tests citotossici, test di Coca (proposto dal 1930 dal dr Arthur Coca, attraverso la valutazione del polso prima e dopo l'assunzione di alimenti sospetti):

questi test sono, però, ancora lontani dall'essere precisissimi..

Vanno ricercati campi di disturbo, foci, cicatrici, scatolo/indolo, anticorpi candida, ecc..

Verificare la presenza di amalgame (i metalli pesanti sembrano alterare i meccanismi della matrice, del citoscheletro e del sistema delle integrine, proteine di superficie cellulare della matrice).

Controllare pHmetria urinaria e pH delle feci (indicatore di rischio di Caarcinoma del colon).

Utilissima una coprocoltura ...

Il "parassita" è un organismo, vegetale o animale, che vive alle spese dell'organismo ospitante e generalmente gli reca dei danni anche se non sempre subito evidenti. Vi sono dei parassiti che riescono a vivere indipendentemente dall'organismo ospitante (detti facoltativi) e altri che, invece, dipendono interamente dall'organismo che li ospita per la loro sopravvivenza. Si distinguono in ectoparassiti, che vivono a contatto della pelle (pulci, pidocchi, zecche, acari, ecc.) e endoparassiti, che vivono all'interno dell'organismo (protozi, vermi, ecc.). Se ne contano più di 170 tipi e possono entrare attraverso l'acqua che beviamo, il cibo vegetale, impropriamente lavato, la carne cruda o poco cotta, attraverso gli animali domestici, specialmente i cani, soprattutto se si abusa di antibiotici e medicine. Molti di essi, passando dalla barriera osmotica intestinale, vengono veicolati per mezzo del sangue in tutto l'organismo, andando ad annidarsi a seconda della specie, nei punti deboli del corpo. Sono anche in grado di "sporcare" il sangue dando luogo a molteplici problematiche, una di queste è l'Epilessia (talvolta dovute alle impurità che i parassiti intestinali versano nel sangue).

La Dottoressa Hulda R. Clark ha evidenziato, con i suoi studi, la pericolosità dei parassiti, capaci di attraversare la parete intestinale ed entrare direttamente nel sangue e produrre tossine causa dei sintomi più vari come allergie, anemia, gonfiore, fatica cronica, stipsi o diarrea, deficit immunitario, diarrea, linfoadenopatie, appetito eccessivo o ridotto, febbre, sintomi di influenza, bruxismo, irritazione viscerale, irritabilità, itterizia, dolori muscolari o articolari, nervosismo, eruzioni cutanee, occhi arrossati, disturbi del sonno. La dottoressa Clark afferma che "l'uomo è gravemente infestato da parassiti tra cui i trematodi che in presenza di solventi, quali l'alcool isopropilico - il benzene - il metanolo - lo xilene - il toluene e altri, possono completare il loro ciclo vitale nell'interno del corpo umano. Questi parassiti adulti producono l'orto-fosfo-tirosina che è lo stimolante mitotico che instaura il processo canceroso nel corpo umano. Eliminando questi parassiti, i vari solventi e quegli elementi che li producono, si può eliminare il cancro. Sembra molto semplicistico, specialmente se si conoscono i retroscena, gli studi e le terapie molto complicate e diversificate applicate dalla medicina ufficiale." Molto spesso si tratta di ascaridi (**ascaride lumbricoides**, cilindrici, lunghi da 15 a 25 mm e spessi 1/2 mm). Nei bambini il fenomeno si manifesta con volto pallido, occhi profondi e il digrignare i denti nella notte.

Frequenti anche **Ossiuri** (*oxiuris vermicularis*, piatti, biancastri e lunghi fino a 1 cm e mezzo), **Anchilostoma duodenale** (*strongylus duodenalis*, lungo da 6 a 18 mm), **la Tenia** (**verme solitario**, nastriforme, è il parassita intestinale più comune), **la Lamblia o Giarda** (un parassita che infesta l'intestino tenue ed il colon, forma delle cisti molto resistenti che provocano il diffondersi della malattia), **Botriocefalo** (**Verme** (*Diphyllobothrium latum* capace di determinare **carezza di vitamina B12**), ma anche **Lieviti, Muffe e Funghi**.

Alcuni recentissimi lavori scientifici hanno identificato ad esempio una reazione crociata tra la infestazione da Anisakis (un verme che invade molti pesci e raggiunge l'uomo se questo si ciba di pesce crudo) e la reazione agli acari (gruppo di studio del Karolinska Institutet di Stoccolma - Allergy 2001 ju1:56; 660-666).

In pratica significa che un bambino o un adulto non allergici alle polveri, quando vengono infestati dai parassiti intestinali, possono diventare allergici. Un altro importante lavoro effettuato da ricercatori spagnoli (Journal of Allergy and Clinical Immunology 2000 (jan; 105:178-181.) ha potuto evidenziare che spesso le reazioni allergiche agli alimenti sono in realtà dovute non ad una reazione verso il cibo, ma alla presenza del parassita intestinale, che accentua

i meccanismi di risposta infiammatoria, e determina reazioni in tutto e per tutto simili a quelle delle allergie o delle intolleranze alimentari.

**Un intestino sano NON permette lo sviluppo di parassiti endogeni, e sembra che i soggetti Vaccinati (specie i bambini) siano individui più a rischio anche per i parassiti.**

Anche secondo il dott. Hamer essi (i microbi, funghi, probiotici) si “recano” in quei tessuti (negli organi bersaglio del Conflitto Spirituale) per aiutare l’organismo a riparare cellule e tessuti, ma se non trovano le condizioni adatte (malnutriti e/o perché aggrediti da farmaci, radiazioni, vaccini ecc.), non riescono nel loro lavoro salutare, riparatore, ed alle volte si mutano divenendo un ulteriore aiuto nella disgregazione.

Quindi bonificare l’intestino anche da tali, eventuali ospiti, con rimedi naturali, sino ad una idrocolonterapia finale.

Per il Dr Tullio Simoncini quasi tutte le malattie cronico degenerative, oltre al tumore, psoriasi, sclerosi multipla, sclerosi laterale amiotrofica, malattie del connettivo, alcuni tipi di epilessia, di M. di Alzheimer ecc., sono causate da un'infezione fungina.

In sintesi, il tumore sarebbe dovuto ad un unico fungo, la candida che è in grado di assumere tutte le forme, le fasi e le varianti metaboliche di cui necessita per sopravvivere. “In quasi tutti i malati di cancro si riscontra sempre la presenza di un'infezione da candida. Il tempo di crescita tumorale è uguale al tempo di crescita fungino. La glicolisi anaerobia è processo nutritivo utilizzato sia dal cancro che dalle candide. L'assetto genetico della candida è uguale a quello del tumore, tanto che idrolisati di candida vengono trattati come adiuvanti nelle terapie anti-cancro. La candida, se messa a contatto di lesioni benigne le fa virare in maligne. Molti citostatici hanno un potere inibitore contro la candida. Sia i tumori che i funghi hanno un andamento cronico e progressivamente debilitante”.

Questo fungo s’instaura nell’intestino di tutti gli esseri umani, in genere poco dopo la nascita, e vi rimane sempre presente; in condizioni normali è però benefico. La candida ha un’elettività per le mucose (e tutte le mucose dell’organismo collegate tra di loro) e per la pelle. Oltre alla cattiva alimentazione, basta un abuso di antibiotici per trasformare in aggressivo un ospite altrimenti ben tollerato. In queste condizioni particolari può evolvere dalla sua forma di lievito in quella miceliale producendo rizoidi che possono penetrare la barriera intestinale mucosa favorendo il passaggio in circolo di frammenti di proteine indigerite che funzionando da falsi neurotrasmettitori scatenano il caos nell'organismo, la flora intestinale forma biotina, una sua carenza determina la conversione dalla forma Y a quella M, patogena, si diviene intolleranti a vari alimenti.

Si verifica alterazione dei villi e infiammazione della mucosa intestinale con riduzione più o meno intensa delle immunoglobuline (IgA) e dei batteri antagonisti ai funghi generando immunodepressione. Si avverte affaticamento cronico, frequenti congiuntiviti, otiti, sinusiti, mal di gola, dermatiti, iperosmia e cacosmia.

Nel 1978 il prof. Truss, con i suoi studi dimostrò e stabilì che la trasformazione del fungo denominato "Candida", presente nell'intestino degli esseri viventi in forma non patogena, in "Candida Albicans", cioè il passaggio dalla forma sporigena a fungo patogeno, era determinata dalla distruzione della normale flora autoctona probiotica intestinale, con conseguente diminuzione della produzione di biotina; ciò determinava una vera e propria reazione allergica con conseguente invasione del fungo in vari tipi di tessuti corporei e la conseguente comparsa di svariate sindromi/sintomi.

Ma sintetizziamo le Cause che possono compromettere il delicato equilibrio intestinale:

- **alimentazione** (associazioni alimentari errate, eccesso di zuccheri e alimenti lievitati, birra, proteine, carenza di fibre, cibi transgenici, ecc. e quindi eccesso di fermentazione con ipercrescita batterica nel tenue; le diete ricche in grassi carnei e scarse in fibre incrementano la produzione di Bacteroides inducendo attività dell'urasi batterica e della beta-glucuronidasi, elaborato da diversi batteri, quest'enzima può catalizzare reazioni che allungano il tempo di vita di ormoni e farmaci nell'organismo, è influenzato dalla dieta e dal pH)
- **farmaci** (antibiotici e sulfamidici, inibitori dell'ovulazione, antidepressivi, vaccini, corticosteroidi ed immunosoppressori, radiazioni, ecc., quindi carenza di flora intestinale)
- patologie che possono causare **malassorbimento** (come Sprue, Morbo di Whipple, Morbo di Crohn, Giardiasi, Criptosporidiosi, Intolleranza al lattosio, Gastroenterite eosinofila, Iperperistaltismo in genere, Alimentazione scorretta, ecc. - causa e conseguenza)
- **fattori endogeni** (ipo/ipertiroidismo, sclerodermia, iper ed anacidità, megacolon, insufficienza epatica e/o pancreatica, diabete, S. da immunodeficienza, aderenze intestinali, L.E.S., allergie/intolleranze, enteropatia da glutine, Colite Ulcerosa e m. di Crohn)
- **cause anatomiche** (ostruzione intestinale, stenosi, diverticolosi, fistole gastro-intestinali, S. da deglutizione afferente, gastro-enterostomia, ileo-rettostomia, bypass del digiuno)
- **infezioni gravi** (dissenteria batterica ed amebica, tifo e paratifo, streptococchi e stafilococchi, micosi, lamblia intestinalis, protozoi e nematodi, rotavirus)
- **campi di disturbo** (cicatrici, foci dentali, sinusitici, ecc.)
- **metalli pesanti** (da amalgame, ambiente, ecc., tipo piombo, cadmio, mercurio)

- **acqua** (cloro, ecc.)
- **sostanze chimiche** (solventi, pesticidi, coloranti, conservanti, aflatossine ecc.) **e tossine in genere**
- **allattamento artificiale e svezzamento precoce**
- **carezza di vit. C** (controlla il passaggio del protocollagene a collagene, antiossidante anche a livello della matrice nella sua forma L-deidroascorbico, ricordiamo gli studi del premio Nobel Pauling), **Zinco** (presente in circa 200 enzimi), **Rame** (interviene nella costruzione della struttura di sostegno delle fibre collagene): il rapporto Zn/Cu è fondamentale nella sintesi della matrice, per evitare alterazioni del microcircolo, come regolatore del pH, del colesterolo e della sintesi proteica. Il loro assorbimento avviene a livello del duodeno e nel digiuno e può essere concausa e conseguenza di disbiosi.
- **fattori psichici**

L'alterazione della permeabilità della mucosa intestinale favorisce, dunque, l'aumentata penetrazione e riassorbimento attivo di macro e microrganismi e molecole nel sangue, con ingorgo linfatico e conseguenti allergie, intolleranze, immunodeficit ed autoimmunità.

Compare stipsi (con stasi fecale, irritazione, accumulo di tossine e degenerazione; in un potenziale individuo sano le feci non puzzano e non sporcano) o diarrea.

Aumentano i gas intestinali (con distensione intestinale, deformazione e compressione di organi) e le tossine come putrescina, cadaverina, scatolo, indolo, fenolo, ammoniaca, nitrati, nitrosamine, micotossine (sovraccarico degli emuntori)

L'apparato digerente consuma più ossigeno ed è ampiamente irrorato (a discapito di cuore, cervello, ecc.), la digestione peggiora (da difettosa degradazione proteica, inadeguata solubilità dei grassi, anche per scarsità di sali biliari, alterazione del tempo di transito, troppo rapido, infezioni intestinali), grassi, vitamine liposolubili, proteine, carboidrati, minerali e acqua vengono assorbiti parzialmente (contemporaneamente ad un'anomala escrezione fecale di grassi, steatorrea).

Sintomi e segnali di allarme sono: gonfiore e crampi, flatulenza, stipsi/diarrea, odore putrefattivo feci, emorroidi, rossore e bruciore anale, ragadi, dolenzia e spasmo colico, sindrome di Roemheld, micosi vaginale, SGOT/SGPT ai limiti, amilasi ai limiti, dimagrimento, carezza di vit. B<sup>12</sup>

**Sempre più spesso, quindi, introduciamo nel nostro organismo alimenti inadatti, poco sani, inquinati. Non tollerati.**

**Si manifestano così una serie di sintomi come:** affaticamento, mal di testa ed edemi ricorrenti, perdita di concentrazione, rinite, infezioni ricorrenti al tratto respiratorio superiore, faringiti persistenti, sinusite, tinnito, tracheite e laringite allergiche, afte, malattie gastro-intestinali, alitosi, nausea e vomito immotivati, ulcere peptiche, malattia di Crohn, rettocolite ulcerosa, coliti, pruritus ani,

irritazione vescicale, secrezione vaginale, gonfiore addominale intermittente, malattie cutanee, orticaria, eczema, dermatite da contatto, infezioni del letto ungueale, balaniti, piede d'atleta, eritema multiforme, neurodermatiti, acne dell'adulto, porpora, psoriasi, asma, sterilità, amenorree e dismenorrea malattie cardio-vascolari, ipertensione, palpitazioni, angina, linfatismo, tachicardia sopraventricolare, artrite reumatoide, spondilite anchilosante, osteoartrite, mialgie, insufficienze renali, cistiti ricorrenti, minzione frequente, insonnia, malattie psichiatriche (soprattutto depressione), alcolismo, epilessia dei bambini, depressione, agorafobia, iperattività, schizofrenia, malattie autoimmunitarie (la candida, mascherata da ormone stimola meccanismi autoimmunitari con alterazioni della sintesi acidi grassi, oltre che degli stessi ormoni - la Candida, nell'intestino, metabolizza 79 tossine chimiche differenti e possiede recettori di membrana per il Progesterone, realizzando così carenza di progesterone ed eccesso di estrogeni), dimagrimento o obesità con incapacità di perdere peso con la dieta.

Individuare ed eliminare, per almeno quattro mesi gli alimenti sospetti permette di migliorare il proprio stato di salute, soprattutto se si associa una profonda pulizia del colon:

un ottimo metodo è l'Idrocolonterapia.

Attraverso un'irrigazione con acqua filtrata introdotta per mezzo di una specula rettale vengono rimosse dal colon scorie tossiche e feci stagnanti presenti da anni.

Nel nostro colon il transito dovrebbe essere regolare, senza che i prodotti di rifiuto permangano a lungo a contatto con la mucosa ed invece patologie come la stipsi e/o il gonfiore addominale, coliti, ecc., colpiscono almeno una persona su due.

L'apparecchio è concepito a circuito chiuso, con una specula a doppia via che permette all'acqua di entrare e uscire contemporaneamente, con possibilità, per brevi momenti, di interrompere l'uscita dell'acqua, e di far progredire l'acqua stessa verso i tratti più profondi del colon, con conseguente liberazione massiva di acqua, scorie e feci nel momento in cui si ripristina la froriuscita dell'acqua stessa. La durata del trattamento è, in genere di circa 45 minuti. L'indicazione più importante alla idrocolonterapia è rappresentata, ovviamente, dalla disbiosi intestinale, nei suoi vari gradi di gravità; soprattutto in caso di parassitosi, micosi, ed intossicazione da metalli pesanti, patologie cronico-degenerative, come i reumatismi articolari, sindromi autoimmunitarie e neoplasie (escluso quelle del colon), la stipsi, le così dette "coliti", alcuni tipi di cefalea, le sindromi asteniche, molte patologie dermatologiche, i disturbi della circolazione linfatica degli arti inferiori, molti casi di obesità, definiti "difficili". Le controindicazioni al "lavaggio intestinale" più importanti sono le patologie intestinali in fase acuta, l'insufficienza cardiaca grave, le neoplasie del colon e la cirrosi epatica in fase di scompenso.

Esiste quindi un asse privilegiato di collegamento pancia - testa, che fa sì che le nostre azioni, istintive e razionali, abbiano sempre una profonda componente viscerale, la quantità di messaggi che il cervello addominale invia a quello centrale è pari al 90% dello scambio totale, e per la maggior parte si tratta di messaggi inconsci, che percepiamo solo quando diventano segnali di allarme e scatenano reazioni di malessere.

L'Ayurveda è uno dei sistemi di cura più antico che esista, si prende cura dell'uomo attraverso l'alimentazione, il regime di vita e le cure mediche, tende a mantenere e proteggere la salute ricercando la longevità, è la scienza che indaga sulla vita; accoglie il concetto vedico che il Microcosmo (l'individuo) ed il Macrocosmo (l'universo) sono identici e da millenni consiglia uno stile di vita in sintonia con i cambiamenti atmosferici e le stagioni, un'alimentazione adeguata in quanto il cibo agisce sugli equilibri psicofisici; consiglia un costante esercizio fisico, soprattutto la pratica regolare della meditazione e dello yoga per la pace mentale.

Una delle tecniche principali di questa "Scienza della vita", per la prevenzione, il trattamento e la preparazione al ringiovanimento è il Panchakarma: le cinque pratiche di purificazione (che devono precedere la terapia con i Rasayana) che mirano all'eliminazione delle impurità dal corpo e (associate a pratiche Yoga ed ad un regime etico) dalla mente.

Questo sistema preventivo è preceduto da pratiche preparatorie (Sheana e Swedana, terapia dell'unzione e della sudorazione che portano le tossine al tratto gastrointestinale, attenuando i dosha e sciogliendo le tossine ...) e comprende:

- Vamana, vomito provocato da erbe (ripulisce lo stomaco, sede di Kapha)
- Virechana, purga con erbe (purifica l'intestino tenue, sede di Pitta)
- Asthapana Basti, decotti medicati
- Anuvasana Basti, clisteri con oli medicati (ripuliscono l'intestino crasso, sede di Vata)
- Nasya, purificazione via naso (rischiara la mente e la coscienza)
- Un'ulteriore pratica secondo Sushruta è quella del salasso (che purificando il sangue consente alle erbe di giungere in profondità).

Che la pancia fosse un punto privilegiato nella componente emozionale lo sapevano già le antiche medicine tradizionali.

In molte tradizioni, soprattutto Indiane, si parla di chakra, le aree in cui avvengono gli scambi di energia tra il corpo e l'ambiente.

**La dottoressa PERT scrive testualmente: "Un giorno si presentò nel mio studio uno yogi barbuto con un turbante in testa, per chiedermi se le endorfine erano concentrate lungo la spina dorsale in un modo che corrispondeva ai "chakra" indù. I chakra, mi spiegò, erano centri di "energia sottile" che regolavano le funzioni essenziali fisiche e metafisiche, dalla sessualità alla coscienza superiore. Nel tentativo di rendermi utile tirai fuori un diagramma da cui risultava che esistevano due fasci di fibre nervose collocati ai lati della spina dorsale, ciascuno dei quali è ricco di peptidi che trasportano informazioni.**

**L'indiano sovrappose la sua carta dei chakra al mio disegno, e ci accorgemmo nello stesso istante che i due sistemi coincidevano!"**

**Eccoci così proiettati in una dimensione medica/energetica che è patrimonio culturale dell'Oriente e della cultura Occidentale:**

**“vi sono in noi energie analoghe alla potenza dei diversi pianeti” (Plotino) e questo ci porta all'osservazione che, mentre in oriente i centri o Chakra sono rappresentati come delle ruote, dei vortici di energie terrificanti per chi non le domina, in occidente essi rappresentano delle porte, ove vegliano i rispettivi "guardiani della soglia" e che mettono in comunicazione l'umano con forze non umane. Per tal via si giunge alla dottrina esoterica relativa a sette punti attraverso i quali le forze superiori sboccherebbero nella compagine corporea, divenendo correnti vitali e energie specifiche dell'uomo. Ma per via della doppia direzione che ogni punto di transito, o « porta », rende possibile, questi sette centri, che normalmente agiscono nel senso di trasformare in circuiti umani energie non-umane, possono esser assunti in una opposta funzione, cioè per risalire dall'umano al non-umano, il che equivale al senso dell'anzidetto varcar le sette porte, rompere i sette suggelli, ascendere nelle sette regioni celesti, e così via. Per trovare questo insegnamento in modo completo ed esplicito bisogna rifarsi alla tradizione indù, nella quale i centri son chiamati cakra - ruote (in relazione al moto turbinoso delle energie vivificanti che si irradiano da ciascuno di essi) - ma altresì padma, cioè loti... (Julius Evola: La Tradizione Ermetica)**

**Di questi sette il Quarto Chakra, il chakra del Cuore, detto in Sanscrito Anahata (“Non colpito”, centro del petto” Anahata Chakra significa il Suono non conosciuto, il punto in cui la materia e lo spirito si incontrano, il centro della croce), rappresenta il cuore e la ciclicità, il flusso della vita, dove l'anima muovendo, prendendo e dando il Karma imprigiona se stessa nel cuore; è situato nella colonna vertebrale, a livello del punto di agopuntura 17 Vaso Concezione e 10 Vaso Governatore, dietro la base del cuore, all'altezza della depressione dello sterno. Corrisponde al plesso nervoso cardiaco e controlla le funzioni del cuore, dei polmoni, del sistema immunitario, del diaframma e degli altri organi in questa regione del corpo, è il chakra della conciliazione degli opposti, è collegato alla ghiandola Timo, e, psicologicamente al permesso di amare, aprirsi, essere intimi, appartenere.**

**Il timo (dal greco *thymós*, “anima”) produce l'ormone Timosina, in realtà una serie di sostanze ormono- simili fondamentali nello sviluppo e nel funzionamento del sistema immunitario dell'organismo. Si tratta di un piccolo organo linfoide situato nel torace, dietro lo sterno. Si sviluppa in epoca prenatale e mantiene la sua piena funzionalità fino all'adolescenza, regola l'accrescimento del corpo, ha il suo massimo sviluppo nel periodo infantile, in seguito va incontro a progressiva atrofia. Nel timo le cellule staminali grazie alla timosina, si differenziano in linfociti T, responsabili della "memoria immunitaria" e della capacità dell'organismo di accettare, tollerare, le proprie componenti antigeniche, più semplicemente di accettare sé stessi. Questo**

chakra, ha il compito di integrare il basso e l'alto, il dentro e il fuori, lo spirito e la materia, l'io e il non-io, la mente e il corpo. Ricordate l'antico battersi il petto del "mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa"?... è questo centro che stimoliamo, coinvolgiamo. Il verde è il colore che lo rappresenta (per alcuni circondato da un alone rosa), il colore della fotosintesi, quel processo alchemico che trasforma la luce in cibo: herba est ex luce. Il Verde dà equilibrio, pace, calma e rilassamento. E' un colore particolarmente equilibrato perché ha in sé lo yang del giallo (colore caldo) e lo yin del blu (colore freddo). Stimola tutte le vibrazioni ed il suo potere è quello di regolare l'azione della ghiandola pituitaria.

Nell'antica Cina il verde rappresentava l'est, la primavera, la forza che si rigenera e si trasforma in linfa vitale. Per gli Egiziani era sinonimo di vita ed abbondanza. Horus era anche "il Verde" e spesso era dipinto con la pelle di questo colore perché era il simbolo della fertilità della terra. Le emozioni positive favoriscono la produzione di una cascata di reazioni tale da attivare il sistema immunitario ed in particolare i linfociti killer, al contrario, gli stati di depressione emotiva portano ad un'inibizione della resistenza immunitaria. Le tecniche del Pranayama consentono di aprire e liberare questo centro, soprattutto recitando il mantra Yam..

In cristalloterapia lo si associa allo Zaffiro (Saturno, Rame alchemico)\_e si consiglia il Quarzo rosa (armonizza con la Rosa), l'Avventurite (quarzo verde, si armonizza con l'Inula), il Crisolito, la Malachite (si armonizza con Pepe nero, Carota e Salvia), lo Smeraldo, la Kunzite (arm. con la Rosa), la Tormalina rosa e verde, Rodocrosite

Per l'Aromaterapia sottile sono benefici per questo chakra la Rosa (intensifica l'energia dell'amore e sblocca dal dolore), il Bergamotto (favorisce l'irradiarsi dell'amore intorno a sé), l'Enula (dà coraggio morale, attiva le risorse personali), la Melissa (risana in caso di sofferenze), ed il Gelsomino.

Per gli esperti di floritarapia di Bach son utili al buon funzionamento di questo centro Holly-Willow-Sclerantus-Cerato-Heather-Wild Oat-Impatiens-Chicory-Vervain

Nell'Istituto di Mandel si usa il Verde in tutte le malattie croniche.

Il terzo chakra (tra sterno ed ombelico, chiamato Manipura, cioè gemma lucente o Citta' dei Gioielli, collega il microcosmo al macrocosmo - "canale mediano" - 12 VC e 6 VG -rappresenta l'apparato digerente e il Karma, di cui l'anima diventa vittima assaggiando e godendo costantemente la vita del destino), quello dell'emozione e della risposta istintiva (sec. Jung è il luogo dove si scatenano le passioni, la sessualità e la volontà di potere, è relato all'Energia di relazione ed al permesso di affermarsi, di riuscire, di essere se stessi) è localizzato nello stomaco, ed in occidente viene chiamato chakra del plesso solare. Tale vortice

d'energia, emana dall'ombelico e si connette con la spina dorsale all'ottava vertebra toracica.

Il chakra solare, posto all'altezza dello stomaco, ed in relazione con pancreas, fegato, reni e stomaco, la regione più vulnerabile e meno protetta dello psicosoma (visto che non camminiamo più a quattro zampe), è quello più legato all'emozionalità, che in una persona della nostra epoca è in genere molto squilibrata. Questo centro ha ovviamente molti altri significati, tra cui le relazioni sociali, la rabbia, la conflittualità, la capacità d'essere se stessi ed il potere.

Per lo shatsu la zona addominale (Hara) corrisponde al centro energetico di tutto il corpo e rappresenta un'ulteriore zona suddivisibile in relazione ai principali organi del corpo.

Shizuto Masunaga affermava che essendo tutti i meridiani presenti nell'addome era possibile indagare completamente l'individuo. **A tale proposito ricordo la grande utilità della respirazione Zilgrei, sulla quale sarà opportuno ritornare.**

Il colore associato è il Giallo, il pianeta il Sole al quale corrisponde il rubino. E' bilanciato dal Mantra "Ram".

Per i testi indiani l'umanità è arrivata al terzo chakra, si potrebbe far coincidere questa evoluzione con l'uscita della terra dall'età dei Pesci e l'entrata in quella dell'Acquario, in cui fioriranno l'amore universale e la spiritualità.

Aromaterapia sottile: Ginepro (pulitore), Vetiver (protettore ed equilibrante) Malachite e Tormalina (armonizza col Vetiver) per la zona sottosternale e Ambra e Quarzo citrino per la zona ombelicale - Corniola, Citrino, Topazio ed Ambra.

Fiori di Bach utili Aspen-Mimulus-Red chestnut-Cherry Plum-Rock Rose-Oak-Apple.

COLORE GIALLO per chi non è abbastanza interessato al presente.

E' il centro della potenza grezza ed ardente, ed è qui che la Kundalini, ascendendo, acquisisce la passione per il controllo e la consumazione.

- Come il primo chakra è interessato al dare e al prendere dei bisogni primari della sopravvivenza,

e il secondo chakra è relato agli impulsi sessuali e alle relazioni interpersonali fondamentali che si sviluppano da tali bisogni,

il terzo chakra è imperniato sui mondi della potenza, del sentimento e del controllo che distinguono relazioni interpersonali e sviluppi sociali più complessi.

**Consiglio, per approfondire quest'aspetto emozionale e le correlazioni mente-corpo un bellissimo libro di Ken Dychtwald: Psicosoma, edizioni Astrolabio e da questo cito quasi integralmente:**

" ... quando un individuo è aperto e sbloccato in questa regione (addome, terzo chakra), ciò indica che egli non è eccessivamente ossessionato dall'idea di controllare se stesso e tutti coloro che lo circondano... egli comprende invece l'importanza dei suoi sentimenti e rispetta quelli degli altri. Usa il suo potere personale quale mezzo per elevare la propria esperienza senza schiacciare gli altri con le sue ambizioni. D'altra parte, un individuo bloccato e quindi fissato nella regione di questo chakra può perdere il controllo delle proprie emozioni al punto che, se fossero dirette verso l'interno, esse potrebbero sopraffarlo con la loro intensità oppure, se fossero dirette verso l'esterno, potrebbero incoraggiarlo a vincere tutto e tutti intorno a lui.

Il ventre è il centro delle sensazioni dello psicosoma. Nel nostro ventre hanno origine molte delle nostre emozioni e delle nostre passioni. Quando nella nostra vita accade qualcosa che fa nascere sentimenti, molte di queste emozioni sembrano crescere dalle nostre viscere ed irradiarsi verso l'esterno, attraverso il resto dello psicosoma.

Dal ventre, le emozioni fluiscono verso il basso, diffondendosi nella pelvi e nelle gambe, inondando lo psicosoma di energia e potenza sessuale, e contribuendo a basare il torso sulla terra mediante i canali energetici delle gambe.

Altre emozioni incominciano nel ventre e fluiscono verso l'alto, attraverso il diaframma, per passare nel petto. Il petto tende ad ampliare le emozioni, con l'amore e l'autoasserzione. A seconda del tipo di emozioni in gioco, esse possono procedere fino alla gola, alle braccia, alla bocca, agli occhi, al collo od al cranio, perché oltre ad essere funzionali fisicamente, tali parti dello psicosoma sono funzionali anche psicoemotivamente.

Tutti i sentimenti, una volta iniziati, debbono procedere attraverso le quattro fasi di tensione, carica, scarica e rilassamento.

In generale, quando una o più fasi sono incomplete, la carica emotiva si congestiona e diviene una massa di detriti energetici che si accumula al punto del blocco, un punto che in molti casi è il ventre. La cumolazione dei detriti viene avvertita inizialmente come stress e seguito come armatura, e sminuisce le funzioni naturali dello psicosoma favorendo le condizioni di conflitto e di malessere.

Nel corpo emotivo questi conflitti vengono chiamati nevrosi; nel corpo fisico, questi malesseri di solito si manifestano come punti di malattia, debolezza, tensione, e cattiva salute generale.

In caso ventre estremamente nervoso, magari con manifestazioni di ulcere intestinali o di colite spastica, il malessere e le infermità addominali indicano solitamente che l'individuo ritiene una quantità di forza emotiva, e che questa implode entro le pareti del suo intestino, causando danni agli organi interni.

Le persone che si sono abituate a non esprimere le emozioni "dure" spesso le compensano eccessivamente mostrando le caratteristiche di una personalità estremamente gentile e fragile. Di solito costoro presentano uno stile tranquillo e sensibile nel comportamento interpersonale e intraprendono raramente azioni forti e violente. Quando si considerano alcuni tratti di carattere che spesso accompagnano l'armatura in questa regione dello psicosoma, possiamo usare frequentemente espressioni come "non ha fegato", "quanta bile", "rivolta lo stomaco", mi resta sullo stomaco, in senso letterale.

- La tensione e lo stress addominali sono spesso alla radice dei dolori alla parte inferiore del dorso, perché quando i muscoli del ventre si tendono e contraggono, cominciano a stirare i muscoli che circondano la colonna vertebrale, costringendoli a divenire anch'essi contratti e rigidi. L'armatura ed il malessere possono continuare ad accumularsi, fino a quando i dolori cronici e le ricorrenti lesioni alla schiena assumono il controllo dei potenziali della salute di questa regione.

Sembra che le persone estremamente compulsive abbiano spesso i muscoli contratti nella parte inferiore del dorso. Per contro, coloro che sono estremamente impulsivi di solito hanno in quella regione muscoli relativamente flessibili. È facile accorgersene: basta chiedere a una

*persona di chinarsi verso il pavimento senza stringere o piegare le ginocchia. L'individuo compulsivo di solito presenterà netti limiti nella misura in cui permette alla parte inferiore del dorso di piegarsi e tendersi. L'impulsivo, invece, mostrerà una grande flessibilità in questa regione dello psicosoma. La tensione in questi muscoli sembra riflettere (come quelli della parte posteriore delle gambe) la misura in cui un individuo iperstruttura ed ipercontrolla la propria vita. La persona eccessivamente compulsiva tende ad essere troppo strutturata, quella eccessivamente impulsiva non lo è abbastanza.*

*- Il diaframma è la porta da cui passano tutti i sentimenti e le sensazioni generati dai segmenti dei tre chakra inferiori, quando si trasferiscono nelle porzioni superiori dello psicosoma. Quando tale regione è aperta e sbloccata, l'energia fluisce liberamente e lo psicosoma gode di buona salute e di piacere. Quando questa regione è tesa o contratta, il risultato è una limitazione di sensazione e sentimenti, del potenziale della respirazione e del flusso energetico. Spesso la gente corazza questa regione come difesa personale contro le sensazioni indesiderate. Tenendo tesi questi muscoli e irrigidendo il diaframma, costoro soffocano temporaneamente le emozioni.*

*Quando il diaframma è flessibile e ben funzionante, le emozioni vi fluiscono in modo naturale e spontaneo. Per contro, quando le emozioni vengono ritenute cronicamente nel ventre, spesso il diaframma diviene teso e rigido. Sebbene il blocco diaframmatico serva a ridurre la percezione delle emozioni indesiderate, sminuisce anche l'esperienza delle sensazioni piacevoli e della gioia. Secondo Wilhelm Reich, le ragioni di questa forte resistenza alla piena pulsazione del diaframma sono abbastanza chiare: l'organismo si difende dalle sensazioni di piacere o d'ansia che appaiono inevitabilmente con il movimento diaframmatici.*

*La rigida armatura nella regione del diaframma è fors'anche un'indicazione che l'individuo trattiene una rabbia violenta, omicida, ivi sviluppatasi in seguito alla repressione di emozioni. Quando il diaframma si corazza in questo modo, non è insolito vedere che la sezione della colonna vertebrale situata dietro il diaframma si è spostata verso l'interno, verso la parte anteriore del corpo, presentandosi come una lordosi nella curva spinale. Quando vi è molta tensione psicosomatica nel diaframma e negli organi che si trovano al di sotto, i sintomi frequentemente associati, secondo il dottor E. Baker, sono "disturbi nervosi allo stomaco, nausea più o meno costante con incapacità di vomitare, ulcera peptica, calcoli alla cistifellea, malattie epatiche e diabete..."*

Con i recenti studi di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia si è ampiamente documentata questa complessa correlazione tra Cervello, Mente e Corpo, in ogni sua parte, avvalorando scientificamente la visione olistica dell'uomo, punto fermo di tutta la "Medicina Tradizionale" nelle sue molteplici sfaccettature. **Così l'antica saggezza riemerge proprio in seno ad una delle branche più avanzate della ricerca medica** e l'antica divisione tra mente e corpo non ha più ragioni di sussistere: al vecchio concetto bisogna sostituire quello di **psicosoma**.

In altro momento parleremo un po' anche degli altri Chakra, ma parlando di emozioni vorrei accennare anche al lavoro del Dr Hamer, meritevole di verifiche ed approfondimenti.

Il dr Ryke Geerd Hamer è un medico accademico, nato nel 1935, specializzato in medicina interna ed in radiologia, appassionato di psicologia e teologia; nell'agosto 1978 il figlio Dirk è colpito, mentre era in vacanza, da un colpo di

fucile sparato dal principe d'Italia, il ragazzo muore nel dicembre dello stesso anno tra le braccia del padre, dopo una lunga agonia.

Dopo qualche tempo il dr Hamer si ammala di un cancro al testicolo e subito lo collega al terribile choc subito per la perdita del figlio. Inizia così la sua ricerca sul Cancro, attraverso approfonditi colloqui con i pazienti, indagini radiologiche (TAC), ecc.

Nel 1981 pubblica il suo primo libro: *Fondamenti di una Nuova Medicina* dove il cancro non è più visto come un impazzimento della natura senza senso né logica, ma un programma speciale e sensato della natura, per aiutare l'individuo a sopravvivere in situazioni di conflitto, la malattia è ritenuta la conseguenza di prolungati e profondi conflitti, vissuti in solitudine e la terapia, oltre all'aiuto per la soluzione del conflitto, consisterà nel sostenere le virtù terapeutiche proprie dell'individuo (le "Risorse" tanto care alla scuola Ericksoniana), sostenendolo opportunamente in questa lotta, come da tempo numerose medicine tradizionali (l'Ayurveda, la MTC, la Spagiria, la stessa Omeopatia, l'Antroposofia, ecc.) danno per scontato.

Anche per Edward Bach *"la malattia, alla sua origine, non è materiale ... ciò che noi conosciamo della malattia è l'ultimo effetto prodotto sul corpo, la risultante delle forze che agiscono sul corpo, per lungo tempo in profondità ... qualunque sforzo diretto soltanto sul corpo non può che riparare superficialmente il danno causato dalla malattia ma questa non è la guarigione, perché la causa è sempre operante e può in ogni momento manifestarsi sotto altra forma ... è necessario comprendere il significato della malattia ed integrarlo nella coscienza, per arrivare sino alla guarigione ... che è soprattutto psichica e spirituale ... la malattia è un'alleata che permette di conoscerci più profondamente e che può favorire un cammino evolutivo: per guarire è necessario trasformare la coscienza integrando ciò che manca ... la malattia ci mostrerà i nostri difetti essenziali ... è un correttivo che mette in luce la lezione che avremmo dovuto apprendere ... per giungere a quel centro che è la sorgente e la ragione ultima del nostro essere ..."*.

La malattia affermò Bach è la cristallizzazione di un atteggiamento mentale.

A conclusioni simili giungono anche Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke (e tanti, tanti altri ancora), in "Malattia e Destino" sottolineano come il corpo in sé non è ammalato o sano, ma esprime semplicemente le informazioni della coscienza, della psiche, della mente; dal loro disequilibrio nasce la malattia, questa è quindi un messaggio della coscienza che esprime in tal modo un bisogno attraverso il corpo.

## Appendice

Abbiamo accennato all'[intossicazione cronica da metalli pesanti](#) (amalgame, pannolini, carta igienica, alcuni fitofarmaci come il mercaptan, ecc.): quelle più frequenti sono da **Mercurio** (ALLERGIE, ASTENIE, VERTIGINI, depressione

endogena, collera improvvisa, irsutismo, disturbi del sonno, afte orali e gengivo-stomatiti, piorrea alveolare, ipersalivazione, alitosi, lingua fissurata o a lampona, alterazioni tiroidee, caduta di capelli, diarree, asma, DOLORI ADDOMONALI, NERVOSISMO, dorsalgie, atassia, disturbi visivi, immunodeficienza, spec. dim. T-Linfociti, infiammazioni del seno mascellare, eruzioni cutanee, anemia, parestesie, CEFALIE, disturbi della memoria, paralisi, sclerosi a placche, Parkinson, epilessia, tremori, nevralgie facciali, aritmie cardiache, ipertensione, tetania, anoressia, nausea, vomito, disturbi dell'alvo, disbiosi intestinale, ovaio policistico, oligosperma, candidosi, atrofia del nervo ottico, neurite ottica retrobulbare, opacità del cristallino ... *il mercurio si localizza principalmente in denti, tiroide, prostata, pelle, fegato, cervello, capelli, rene, app. digerente, pancreas, testicoli*), da **Zinco** (debolezza, astenia, nevralgie, sensibilità al dolore, paralisi, dolori gastrointestinali, cefalee, raucedine, tosse, pallore), da **Rame** (spasmi cronici, coliche, disturbi visivi, cefalee, parestesie, tremori, debolezza, costipazione, allergie, danni epatici), da **Argento** (paura, smemoratezza, dist. mentali, rammollimento cerebrale, vertigini, dorsalgie e dolori articolari, reumatismo), da **Cadmio, Cromo, Piombo** ...

Già durante la gravidanza ed al momento del parto la "divina armonia" che ereditiamo, viene compromessa... quindi il contatto con l'ambiente, le emozioni, l'educazione, i conflitti, ecc. ecc. basterebbe così poco ad iniziare bene, senza fretta, semplicemente, magari evitando di tagliare subito il cordone ombelicale del nuovo essere, "buttandolo" in questo mondo con un atto doloroso (il taglio del cordone prima che cessi la pulsazione) e sequestrato di una buona parte di quel sangue placentare che altrimenti la Natura gli avrebbe riservato per prepararlo meglio a questo mondo arricchito di patologie a volte inventate (vedi il Lothus Birth) ... *"basta poco ... che cce vò!... in effetti basterebbe poco*