

Alberto Porro

**LE TERAPIE
DOLCI**

**Le chiavi per un differente
approccio alla salute ed alla
malattia**

UNO SGUARDO ALL'ESSERE UMANO

*Ad ogni uomo è concesso di conoscere se stesso
ed essere saggio*
Eraclito

COS'È L'UOMO

L'essere umano e gli organismi viventi in genere sono qualcosa di inspiegabile, di particolare e di unico. In Occidente questo mistero si è cercato di analizzarlo per mezzo del microscopio, della Risonanza Magnetica Nucleare, della Tomografia Assiale Computerizzata, ma più aumenta la complessità e la quantità di informazione, più diventa difficile trovare un filo comune che unisca i vari elementi del puzzle della conoscenza. Se si allargano i propri orizzonti e ci si rivolge ad una riflessione più ampia, che prenda in esame le informazioni delle scienze, della filosofia e delle tradizioni spirituali, si riconosce nell'uomo l'esistenza di più aspetti che si integrano tra loro.

Rileggendo l'antico in chiave moderna, confrontando l'espressione simbolica con il linguaggio scientifico, emerge un quadro di una chiarezza veramente impressionante.

I QUATTRO LIVELLI DELL'UOMO

Non può esserci nessuna interpretazione dell'uomo e delle sue problematiche senza riconoscere il bisogno di comprenderne la sua dinamica psicologica, ma nello stesso tempo quest'ultima è del tutto insufficiente se non si considera la sua profonda aspirazione spirituale, i suoi valori mistici e culturali, che influenzano – spesso del tutto inconsciamente – ogni approccio alla vita.

Diversi autori in passato hanno lavorato in questa direzione e ne riporto qui una breve sintesi.

Rudolf Steiner riteneva che l'essere umano fosse organizzato secondo quattro livelli: il *Corpo fisico*, il *Corpo eterico*, il *Corpo astrale* o *Anima* e l'*Io*. L'*Io*, che ha prevalenza sugli altri corpi, è l' "intelligenza" del corpo ed ha origine dal mondo spirituale. Secondo Steiner sia il cristianesimo che il buddismo lo sottolineano: il primo affermando che Dio ha creato l'uomo a sua immagine, il secondo riferendo che l'uomo non è altro che una scintilla spirituale staccatasi da Dio.

Nicola Del Giudice, studiando in particolar modo l'azione del rimedio omeopatico sull'uomo, identifica tre livelli che lo rappresentano. Il primo è il livello *Chimico*, il secondo quello *Elettromagnetico*, il terzo quello *Sonoro*. Quest'ultimo è il campo d'azione del cervello, che mantiene e regola la coerenza tra il campo elettromagnetico ed il campo della materia proprio attraverso le frequenze specifiche delle onde sonore. Il linguaggio elettromagnetico, attraverso le emozioni, è il mezzo di comunicazione tra il livello mentale (sonoro) e quello biologico-strutturale (fisico).

Philippe Mailhebiau, nell'introduzione al suo volume "*La nouvelle aromatherapie*" rifacendosi in qualche modo alle antiche tradizioni religiose, riconosce che l'uomo è il prodotto dell'interazione tra quattro espressioni vitali: il *Fisico*, l'*Affettivo*, il *Mentale* e l'*Ego*. Quest'ultimo agisce al di sopra degli altri e li controlla.

La triade fisico – affettivo – mentale è riferibile rispettivamente a *volontà* (bambino) – *affetto* (madre) – *intelletto* (padre) che si esprimono attraverso il *potere realizzatore* (azione), il *potere formatore* (sentimento) ed il *potere creatore* (pensiero). Al di sopra di tutto è l'Ego, che viene definito, secondo l'interpretazione di Kant, "l'unità trascendente dell'Io", cioè l'*espressione spirituale*.

Le valutazioni di questi autori e scienziati hanno fornito delle solide basi di indagine per un ulteriore approfondimento sull'argomento. Tutti hanno sottolineato differenti espressioni dell'essere umano, pur partendo da punti di vista molto eterogenei, ma sottolineando comunque l'esistenza di un *unicum* inscindibile.

In base ad una analisi simile, ma da un punto di vista leggermente differente, è possibile individuare nell'uomo quattro livelli fondamentali: *molecolare-cellulare*, *elettromagnetico*, *sonoro-emozionale* e *archetipale-spirituale*, che hanno una profonda relazione con quello che le antiche tradizioni chiamavano Terra, Acqua, Aria e Fuoco.

Essi rappresentano le tappe di una condensazione progressiva di un'Energia Primordiale e sottolineano la relazione che esiste tra energia e materia, una bipartizione che permette alla natura di manifestarsi ed acquisire dinamismo e potenzialità. A livello dei quattro elementi questa polarità energia-materia avviene in progressione per tappe successive.

La Terra è animata, resa viva dall'energia dell'Acqua, quella dell'Acqua dall'Aria, quella dell'Aria dal Fuoco. Il Fuoco è l'energia primordiale creatrice che si concretizza e si manifesta progressivamente attraverso l'Aria, l'Acqua ed infine la Terra.

La Terra: il livello molecolare-cellulare

La base dell'uomo è la *Terra* – il livello fisico – . E' la sua parte cellulare, molecolare, atomica, che viene indagata e studiata come se fosse l'unica. La medicina accademica afferma che l'unità dell'essere umano è determinata solo dall'interazione molecolare, e non da qualcosa di unitario che ne coordina le funzioni e la crescita. Ecco perché nonostante anni di studi e di sperimentazioni su animali e su esseri umani, la comprensione del funzionamento della "macchina uomo" rimane ancora un mistero. Se ci si volge su altri livelli si vedrà però che esistono delle risposte e sono chiare. La stessa teoria di Hamer sull'origine delle malattie (vedi oltre), pur non essendo conclusiva, agisce in tal senso, gettando una nuova luce sull'uomo, che agisce e reagisce sul piano psichico, cerebrale ed organico.

L'uomo fisico è la struttura base che necessita di proteine, lipidi, glucidi, molecole, vitamine e minerali per funzionare. Le terapie che possono essere utilizzate a questo livello sono moltissime: fitoterapici, oli essenziali, vitamine, minerali, oligoelementi, ecc. I farmaci della medicina "ufficiale" agiscono qui, ma non vanno oltre.

L'Acqua: il livello elettromagnetico

L'uomo è *Acqua*, il livello elettromagnetico. La vita è nata nell'acqua ed il corpo umano ne è formato dal 60 al 90%. Essa accoglie l'informazione proveniente dall'esterno e la rende struttura per poter edificare il livello fisico. Le molecole e gli atomi si addensano e si legano in base al campo elettromagnetico veicolato dall'acqua in cui sono immersi. La stessa forma della cellula, dei tessuti e degli organi segnalano una configurazione che segue i movimenti dell'acqua ed il suo fluire. L'acqua è l'elemento unificante, perché attraverso le onde elettromagnetiche l'uomo mantiene la sua integrità fisica e psicologica ed entra in relazione con l'universo. Si può paragonare ad un DNA energetico, che probabilmente ha una relazione con il DNA biologico.

I bambini che devono ricevere informazioni ed adattarsi velocemente all'ambiente contengono una percentuale di acqua molto superiore a quella degli adulti. I vecchi che invece si irrigidiscono in una loro struttura mentale fissa e immutabile perdono via via la loro percentuale di acqua e si "mummificano".

Questo è il campo di azione delle medicine energetiche: riflessologia, kinesiologia, osteopatia, omeopatia, agopuntura, pranoterapia, cromoterapia, ecc.

L'Aria: il livello sonoro – emozionale

L'uomo è anche *Aria* – il livello sonoro – . L'aria è il veicolo attraverso cui giunge l'informazione dal cosmo (radiazioni cosmiche), ma anche dagli uomini o da se stessi (parola). L'arrivo di queste informazioni provoca nell'uomo un cambiamento che viene attuato prima a livello mentale e successivamente a livello elettromagnetico e molecolare.

Attraverso l'aria l'uomo utilizza la sua mente, il suo cervello per relazionarsi con l'ambiente esterno e reagire di conseguenza. Tutte le tradizioni spirituali parlano delle possibilità generative della parola e di come essa sia in grado di cambiare realmente l'essere umano.

Il livello sonoro è quello che trasmette il programma d'azione elaborato a livello fisico, per cui se ci sono problemi si interviene per mezzo della musicoterapia, dei trattamenti emozionali e dell'ipnosi. Attraverso queste tecniche la voce dell'inconscio si fa strada e riesce a comunicare alla parte razionale le parole che non ha mai voluto ascoltare: ecco che la parola diviene liberazione e quindi guarigione.

Il Fuoco: il livello archetipale-spirituale

Il *Fuoco* è la parte più difficile da individuare nell'uomo, ma è anche quella più presente e più radicata. L'uomo accede a questo livello di se stesso attraverso gli archetipi ed i simboli, che sono espressioni comuni a tutta l'umanità; Jung ha parlato di questo livello definendolo "inconscio collettivo". I simboli comunicano all'uomo la sua vera natura, la sua comune eredità: da Stonehenge ai megaliti dell'Isola di Pasqua, dalle Piramidi dell'antico Egitto al tempio di Angkor in Cambogia, tutto ciò che l'uomo conosce – o intuisce – è scritto nei simboli, che mettono in relazione l'uomo con le stelle e con il cosmo, in altre parole con l'infinito e con Dio.

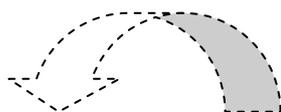
Nella tradizione ebraica, greca, indiana, cinese l'uomo viene simbolicamente rappresentato attraverso l'*Albero della Vita* (*Albero delle Sefirot* di tradizione ebraica, *Campi di Cinabro* di tradizione cinese, ecc.); il suo corpo è l'immagine del cosmo e di Dio e le stesse parti del suo corpo hanno un preciso significato simbolico.

Se questo livello è squilibrato, l'uomo ha perso il suo senso della vita, non trova più le sue radici e la sua strada ed è confuso. La malattia diventa allora molto grave. La cura sta nella ricerca spirituale, nella meditazione, nella riflessione sui simboli, nei riti e nella preghiera.

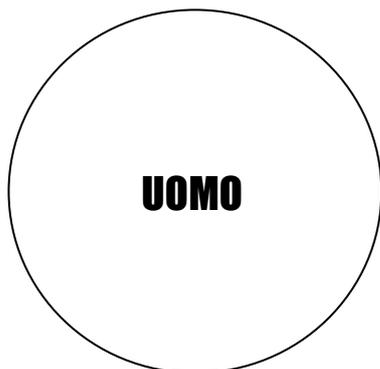
Conclusioni

Il dinamismo vitale nell'uomo, come nella natura, si esprime attraverso un continuo rimando di informazioni attraverso i livelli. Il simbolo e l'informazione agiscono sull'uomo spirituale e sonoro che li elaborano e ne trasmettono i risultati all'uomo elettromagnetico, il quale a sua volta agisce sulle molecole dell'uomo fisico, in un continuo movimento che è l'essenza della vita stessa.

FUOCO
 LIVELLO ARCHETIPALE-
 SPIRITUALE
 Simboli e archetipi
 Legame diretto con il
 creatore



TERRA
 LIVELLO FISICO
 Molecole, atomi, tessuti
 In relazione con l'acqua
 che lo plasma e gli dà vita



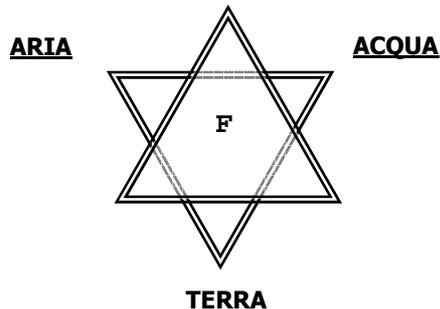
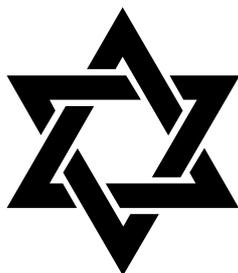
ARIA
 LIVELLO SONORO
 Soffio vitale
 Suono ("parola") e
 vibrazioni
 dall'universo



ACQUA
 LIVELLO ELETTROMAGNETICO
 Principio di accoglienza.
 L'acqua raccoglie le
 vibrazioni provenienti
 dall'aria e le porta alla
 Terra: è generatrice di
 vita.

Il Fuoco, elemento spirituale dell'uomo, per potersi esprimere deve "scendere" verso gli altri elementi: Terra, Acqua, Aria, corrispondenti ai livelli fisico, elettromagnetico, sonoro dell'uomo e della natura. Allo stesso modo questi ultimi devono trovare un coordinamento ed una evoluzione, un principio di unità, che solo il Fuoco può dare.

Graficamente questi movimenti vitali vengono espressi rispettivamente da un triangolo con il vertice verso il basso (il Fuoco che "scende", che si involge) e da un triangolo con il vertice verso l'alto (Terra, Acqua, Aria che "salgono", che si evolvono). Se si intersecano questi due triangoli emerge un simbolo conosciutissimo: la stella di Salomone (anche se è di molto anteriore a questo re ebreo). Esso rappresenta lo stato di equilibrio nato dalla penetrazione della vita nell'esistenza, nell'Ego della personalità. Il Fuoco trova il suo posto al centro ed impregna ciascun elemento delle sue qualità, influisce sulle sue manifestazioni.



LA MALATTIA

COS'È LA MALATTIA

L'essere umano è un divenire continuo e questo cambiamento si manifesta a livello fisico. I cambiamenti che coinvolgono l'uomo sonoro e quello elettromagnetico devono essere concretizzati dall'uomo fisico ed il tutto deve essere armonizzato dall'uomo archetipale. È necessario che ci sia un'unità di intenti, una integrazione perfetta; nessun livello cambia senza coinvolgere anche gli altri.

Nell'uomo la comunicazione tra le parti – fisica, elettromagnetica, sonora, spirituale - deve essere continua e completa. Quando è assente o imperfetta si genera la malattia. Essa esprime un difetto di comunicazione, una mancanza di unità, una lacerazione tra le diverse componenti dell'uomo stesso.

In altre parole si può affermare che la malattia è un segnale che indica all'uomo un suo allontanarsi dal modello ideale, dalla sua reale potenzialità. Essa pertanto non è solo una manifestazione fisica, ma si esplicita su tutti i livelli contemporaneamente, anche se a volte uno di essi ne è il più colpito.

Non è pertanto possibile eliminare la malattia, perché essa è parte della vita e dell'uomo. Quando si cerca di rimuoverla senza comprenderne le cause (con antidolorifici, antinfiammatori, cortisonici, antibiotici, ecc.), si arriva al paradosso per cui si riescono ad eliminare i sintomi sul piano fisico, aggravando però la situazione sugli altri livelli. L'essere umano diventa pertanto sempre più malato: non cerca la soluzione del suo problema iniziale e nello stesso tempo gli viene a mancare il linguaggio del sintomo, che era l'unica chiave per comprendere meglio se stesso.

IL MODELLO DI MALATTIA DI HAMER

Per comprendere realmente come si esprime una malattia ci si deve rifare alle scoperte del dott. Hamer, un medico tedesco. Egli è stato capace di considerare l'essere umano nella sua totalità, andando oltre la suddivisione parcellare dell'individuo ed i meccanismi chimici intermolecolari. Gli effetti della sua scoperta sono degni di essere approfonditi e ulteriormente analizzati, e sono espressi attraverso quelle che egli definisce le “cinque leggi ferree” e che ha applicato in modo particolare al cancro.

PRIMA LEGGE. La malattia non è una situazione anomala, ma un programma “speciale, biologico e sensato” della natura, che ha uno scopo ben preciso. Essa è generata 6

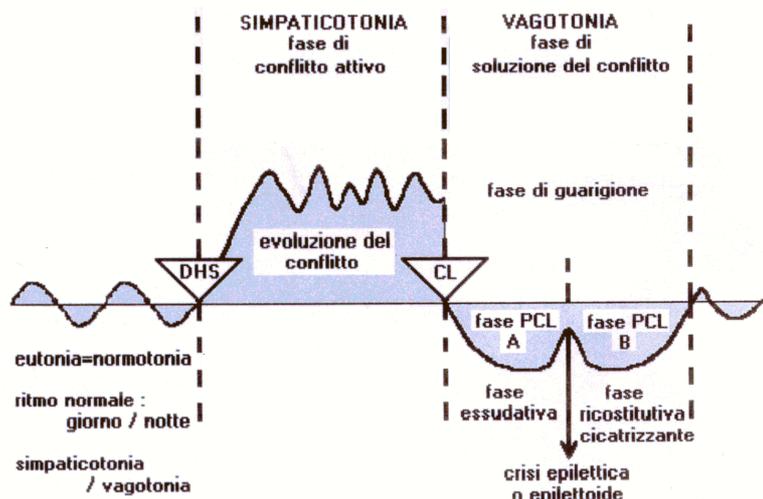
da un trauma, da un conflitto, da una situazione emotivamente difficile *vissuta senza via d'uscita* (DHS, Sindrome di Dirk Hamer), che coinvolge contemporaneamente tre livelli: psichico, cerebrale, organico (cioè i livelli sonoro, elettromagnetico, molecolare).

Le caratteristiche ed il contenuto del conflitto determinano la formazione nel cervello di un "Focolaio di Hamer (FH)", la cui localizzazione è in relazione ad un preciso luogo del corpo dove la malattia si manifesterà.

SECONDA LEGGE. Ogni individuo in condizioni normali durante il dì ha una fase di simpaticotonia – cioè di veglia, di attenzione, di concentrazione – alternata ad una fase di vagotonia – cioè di stanchezza, di riposo – durante la notte o durante la digestione. In seguito al trauma (DHS) si manifesta una fase di "conflitto attivo", chiamata fase di stress o simpaticotonia permanente. Il soggetto è agitato, non dorme, mangia poco, ha molta energia per affrontare il problema. La sua emotività diventa assai intensa e può reagire attraverso l'ansia (che in realtà nasconde dei moti d'animo di rabbia o sensi di colpa). A seconda dell'intensità del conflitto egli potrà semplicemente manifestare agitazione oppure "sentirsi gelare il sangue nelle vene", e questo determinerà la profondità e la gravità del problema a livello fisico.

Risolto il problema (la conflittolisi, CL), l'individuo entra nella fase di vagotonia, di recupero: la psiche, il cervello ed il fisico vanno riparati. Ecco quindi che si sente stanco, affaticato, non riesce a muoversi, ha dolori; in altre parole si sente "malato". E' di solito in questa fase che si va dal medico e si chiede di curare la malattia.

A metà della fase di soluzione del conflitto il corpo deve eliminare le tossine fisiche ed emozionali collegate a quella situazione traumatica: lo fa attraverso quello che Hamer chiama "crisi epilettica o epilettoide", in cui il soggetto rivive emotivamente e fisicamente il trauma e lo lascia andare. Questa crisi è legata al fatto che a livello cerebrale il "Focolaio di Hamer" viene ridotto e rapidamente eliminato, e questo provoca sintomatologie cerebrali caratteristiche, che vanno dai semplici mal di testa più o meno intensi, fino alla crisi epilettica vera e propria. Da questo momento in poi avviene il progressivo recupero dell'organismo, che poco per volta diminuisce i sintomi di dolore e ripristina progressivamente le sue funzioni, nel ritmo normale giorno / notte.



Modello di malattia di Hamer

TERZA LEGGE. La legge della malattia e della guarigione ha un collegamento con lo sviluppo embrionale. Durante la formazione di un embrione, in uno stadio iniziale, l'ovulo fecondato si suddivide in numerose cellule fino a dare origine a tre strutture

differenziate, chiamate appunto “foglietti embrionali”: in base alla loro posizione relativa essi prenderanno il nome di endoderma, il foglietto che sta all’interno (*éndon* = dentro) , mesoderma, il foglietto che sta nel mezzo (*mésos* = medio) e ectoderma, il foglietto che sta all’esterno (*ektós* = esterno). Da ognuno di questi foglietti avranno origine gli organi e gli apparati dell’uomo.

Quando c’è un trauma, esso potrà coinvolgere la parte del cervello che guida il tessuto endodermico, oppure quello ectodermico, o ancora quello mesodermico, provocando manifestazioni fisiche anche molto differenti. Se coinvolge l’endoderma o il mesoderma più antico, durante la fase attiva del conflitto si ha proliferazione cellulare, seguita da distruzione di questo tessuto ad opera di batteri o funghi nella fase di recupero. Quando invece coinvolge il mesoderma recente o l’ectoderma nella fase attiva del conflitto si avrà necrosi, distruzione o ulcerazione, che lasciano il posto alla crescita cellulare nella fase di soluzione, seguita dall’intervento di batteri e virus per ripristinare l’originario tessuto¹.

QUARTA LEGGE. I microrganismi nel nostro corpo hanno la funzione di distruggere e ridurre i tessuti alterati, non corrispondenti alla struttura generale del corpo umano. Essi seguono una precisa legge: 1) i funghi e micobatteri (come quelli della tubercolosi) si attivano riducendo per necrosi i tessuti dell’endoderma dopo la risoluzione del conflitto; 2) i virus proliferano e si attivano solo nella fase di riparazione dei tessuti ectodermici e segnano la fase finale, di completo recupero; 3) i batteri si attivano soprattutto per riparare le necrosi degli organi mesodermici; sono già presenti durante il conflitto, ma iniziano ad agire dopo la conflittolisi.

I virus, batteri e funghi hanno un ruolo importante nella distruzione di tessuti alterati non più in armonia con l’equilibrio globale e possono portare verso una guarigione completa. Tuttavia se l’individuo ha avuto un conflitto che è durato troppo a lungo, oppure la sua vitalità è troppo compromessa, i microrganismi possono prendere il sopravvento ed eliminarlo fisicamente. In questo caso diventa indispensabile l’intervento medico, salvo poi farlo seguire da interventi più efficaci e duraturi, che agiscano sul terreno dell’uomo impedendo il ritorno della malattia.

QUINTA LEGGE. La natura fa le cose per bene. La malattia mette in condizioni di attesa per un cambiamento: se questo si verifica l’individuo aumenterà le sue potenzialità, mentre, se non si verifica, la stessa malattia diventa la migliore possibilità di sopravvivenza nelle condizioni del momento. Quante persone non riescono a superare una situazione familiare, lavorativa, di relazione e si ammalano!

Questo modello, espresso nelle sue linee essenziali, permette di comprendere meglio il significato e l’evoluzione di una malattia, e di addentrarsi, almeno in parte, nel suo significato “biologico”.

Cerchiamo di risalire con la mente ad un animale, o ad un nostro antenato nella savana africana: è inseguito da un predatore. Ecco il conflitto, la paura, il terrore! Entra in una fase di conflitto attivo, di simpaticotonia, e scappa utilizzando tutte le energie fisiche e psichiche a sua disposizione. Fugge più velocemente che può, urta contro le rocce, i rami taglienti, cade e si rialza: è la sua lotta contro la morte. In questa fase il dolore non si fa sentire: la natura gli deve fornire tutte le possibilità per salvarsi.

Ecco che finalmente riesce a raggiungere il suo rifugio: è salvo! Si può riposare. Ma poco dopo incomincerà a sentirsi stanchissimo e non riuscirà ad alzarsi: il dolore lo terrà fermo fino a

¹ E’ facile verificare la veridicità delle ipotesi di Hamer attraverso la semplice osservazione di ciò che accade a seguito di un taglio nella cute. Dopo che la pelle si è lacerata ed è stata bloccata la fuoriuscita di sangue attraverso le piastrine, il corpo cercherà di chiudere la ferita il più rapidamente possibile. Nel fare ciò addurrà una crescita velocissima di cellule “atipiche” e “non differenziate”, favorendo nel contempo lo sviluppo di microvasi sanguigni che facciano fluire sangue ed energia alla parte lesa; corrisponde alla fase del “carcinoma maligno”. Quindi una volta operata questa fase il corpo interrompe l’afflusso supplementare di sangue e, mentre lascia a poco a poco morire queste cellule “di emergenza”, costruisce il sottostante tessuto sano e uguale a quello originale; si forma la “crosta”. Quando questo lavoro è finito la crosta si stacca e la ferita è completamente richiusa. Talvolta può rimanere la cicatrice (la ciste).

che il corpo non si sarà completamente rimesso. A volte può sopravvenire la febbre, i tessuti danneggiati potranno fare infezione per essere eliminati e lasciare il posto a nuovi tessuti.

Se lo sforzo fatto è stato superiore a quello che l'animale poteva sopportare, allora non riuscirà a recuperare e morirà o di stanchezza o di infezione. In caso contrario recupererà completamente e sarà più forte di prima, potrà ritornare nella savana e, se incontrerà di nuovo un predatore, avrà persino migliori possibilità di sfuggirgli. Se non ci fosse stato il dolore e la stanchezza egli sarebbe tornato subito nella savana, ma il suo fisico non avrebbe fornito l'energia sufficiente per salvarsi e sarebbe diventato una facile preda. Il dolore e la stanchezza salvano la vita!

L'uomo di oggi non ha il leone o il predatore che lo minacciano, ma ci sono molti altri pericoli. La mente ed il cervello reagiscono di fronte alla minaccia di un licenziamento o di un incidente esattamente come avrebbero fatto migliaia di anni fa. Il trauma può essere reale o anche immaginato, ma gli effetti ai tre livelli, psichico, cerebrale e organico, saranno i medesimi. Così uno shock emozionale – vero o presunto – equivale a sentirsi “inseguito da un leone” e l'uomo moderno metterà a profitto tutte le sue risorse per superarlo, e dopo esserci riuscito dovrà recuperare le forze entrando in uno stato di vagotonia: ecco la malattia.

L'eccezionalità dell'interpretazione di Hamer sta proprio nell'aver indicato che cosa succede durante una malattia. E' riuscito per primo ad indicare una evoluzione, un *prima*, un *durante* e un *dopo* relativi ad un processo morboso. Esiste un problema fisico, ma c'è dell'altro, e questo altro è verificabile. Un bravo terapeuta pertanto ha i mezzi per poter intervenire correttamente sulla malattia lavorando ora sul livello psichico, ora su quello organico, per permettere al cervello, vera centrale operativa, di agire per una guarigione totale.

IL SENSO DELLA MALATTIA: L'INTEGRAZIONE DEL MODELLO

Considerazioni generali

A ben guardare il nostro passato, ogni malattia di una certa entità si è verificata sempre dopo un episodio che noi abbiamo definito “stressante”.

Un problema latente che sappiamo esistere da molto tempo, se le condizioni ambientali cambiano improvvisamente, si attiva, ci tiene con il fiato sospeso, non ci fa dormire, ci angoscia, ci fa stare male. Poi riusciamo a risolverlo. A questo punto cambia l'informazione elettromagnetica ed il nostro fisico deve adattarsi al cambiamento: lo fa attraverso la modificazione della struttura dei tessuti. Intervengono batteri, virus e funghi che hanno il compito di distruggere ciò che non è più in equilibrio con il resto del corpo. Questo è quello che nella medicina accademica chiamano “innesco infettivo” di una malattia.

In natura questo processo è continuo: piante ed animali che devono adattarsi ad una nuova situazione si ammalano: se sopravvivono saranno perfettamente a loro agio nel nuovo ambiente, altrimenti poco per volta si lasceranno sopraffare dai microrganismi. Gli individui sani, equilibrati con l'ambiente non si ammalano, nessuno riesce a infettare i loro tessuti: essi sono sani ed in buona salute.

I più vecchi si ricorderanno si diceva che i bambini dopo le malattie crescevano perché lo stare a letto li faceva “allungare”. Ma a fare ben attenzione con la guarigione la crescita non era solo fisica: avveniva anche nella maturazione individuale e personale. Il bambino non era più lo stesso, aveva fatto un balzo verso un ulteriore sviluppo.

Ogni malattia porta con sé una maturazione, e ciò è verificabile soprattutto nei confronti delle malattie esantematiche (morbillo, parotite, rosolia, varicella, ecc.). Il bambino si ammala perché la malattia manifesta sul fisico un problema di crescita: superata la malattia avviene la crescita,

il migliore adattamento al mondo degli adulti. C'è l'infezione, il periodo di incubazione, la febbre ed infine l'eczema, la soluzione.

I rari casi di peggioramento sono individuabili in problemi di crescita irrisolvibili. Il problema non ha soluzione, i microrganismi continuano ad agire, il sistema immunitario non può reagire e la malattia prende il sopravvento.

L'infezione è una soluzione di un problema che si manifesta a livello fisico. I tessuti coinvolti vanno sostituiti ed eliminati per fare posto a quelli nuovi, così come l'antico modo di pensare e di relazionarsi all'ambiente viene sostituito da uno nuovo. Siamo un sistema integrato, lo ripeto, e tutti i livelli devono essere in armonia.

In quest'ottica acquista un senso ritenere che la grave epidemia di influenza, chiamata "spagnola", che ha decimato la popolazione europea dopo la prima guerra mondiale, o l'encefalite letargica che l'ha ridotta dopo la seconda, non fossero altro che il segno di un cambiamento profondo avvenuto nello spirito degli uomini che quelle guerre avevano combattuto e subito. Erano problematiche e traumi durati per troppo tempo, ed eccessivamente intensi, al punto che molti individui nella fase di soluzione non sono riusciti a controllare i microrganismi e sono stati eliminati. Il cervello ed il fisico erano stati per troppo tempo in condizioni di simpaticotonia e nella fase vagotonica il fisico avrebbe dovuto rigenerarsi troppo.

Così può succedere che quando un individuo non è in grado di risolvere il problema entra in un meccanismo perverso in cui si alternano continuamente fasi di remissione a fasi di infezione. Il corpo entra nella malattia cronica in cui continuamente ha recidive infettive. Con il tempo non ce la fa più a sostenere questa situazione ed i microrganismi prendono il sopravvento.

In casi come questi, senza alcun lavoro di sostegno psicologico-emotivo, la medicina accademica interviene per distruggere "gli agenti patogeni". Ne conseguono delle situazioni, abbastanza prevedibili. Il microrganismo diminuisce come quantità, per cui la virulenza conseguentemente si attenua. I sintomi diminuiscono o scompaiono. Tuttavia l'agente patogeno dopo un po' di tempo riappare diventando sempre più forte perché selezionato dagli antibiotici e dalle medicine.

Se si interviene con farmaci sintomatici si interviene sul sintomo senza cambiare alcunché. Il terreno rimane sempre uguale e la situazione emotiva e fisica non cambia. E' la condizione corrispondente a quella che gli omeopati chiamano "approfondimento della malattia" o "soppressione". Infatti eliminando un sintomo per lungo tempo, senza lavorare sulle cause della malattia, essa andrà a toccare organi sempre più profondi e vitali. Il risultato sarà un progressivo aggravarsi delle condizioni fisiche fino alla perdita di controllo del proprio corpo.

Si interviene sul corpo *violentemente*, senza indagare sulle motivazioni che hanno creato lo squilibrio o l'infezione. Si forza il fisico a risolvere un problema emozionale profondo, esistenziale. L'uomo si trova in questo modo dissociato tra situazione emotiva di un determinato tipo e situazione fisica di un altro. E' la schizofrenia tra corpo e mente. La mente sente che quella parte del corpo non le appartiene, non appartiene al suo essere completo, ed allora comincia a distruggerlo: nascono le malattie prima croniche e poi autoimmuni.

Un esempio tra tanti. Una donna che ha pochi ormoni femminili: il ciclo non è regolare ed a volte non ha l'ovulazione. Il medico interviene prescrivendo degli ormoni (estrogeni e progesterone). Ma quello che accade è che la donna incomincia ad avere depressione e crisi di panico, entra in uno stato di prostrazione fisica con diarrea a profusione e non riesce più a relazionarsi con gli altri. Dal punto di vista fisico la carenza di ormoni è compensata da ormoni di sintesi: l'intervento è "scientificamente e terapeutamente" corretto. Tuttavia il medico non ha tenuto conto che la donna da piccola era stata fatta oggetto di attenzioni particolari da parte del padre, che si era sentita in colpa e che per questo si era considerata "poco donna", ed aveva pertanto diminuito la sua produzione di ormoni. L'intervento senza l'individuazione del problema ha causato in lei quella dissociazione di cui parlavo prima: è stata una nuova violenza e la mente ha reagito sul fisico: c'è stato il peggioramento.

Gli immunologi affermano che esiste un *mimetismo molecolare*, una somiglianza, tra specifici microrganismi e determinati tessuti del nostro corpo. 10

Questo farebbe sì che in presenza di una risposta immunitaria protratta nei confronti di uno specifico virus, batterio o fungo, si inneschino malattie autoimmuni. A livello molecolare infatti succede proprio questo. Ma qual è la causa che permette ad una situazione infettiva di protrarsi nel tempo sufficientemente da innescare questo tipo di malattia, se non che il problema emozionale o spirituale non si è risolto e che l'individuo ricade nello stesso meccanismo in continuazione?

Se poi l'intervento terapeutico è violento e potente, si crea la dissociazione ancora più forte e la malattia diventa più grave.

Le cellule e la rigenerazione organica

Ogni cellula appartenente ad un essere vivente ha un ciclo vitale suddiviso in quattro fasi: la fase G1, la fase S, la fase G2, la duplicazione o mitosi. La fase G1 è quella fase in cui la cellula "può scegliere" tra la specializzazione (ed allora diventa una cellula tipica di un tessuto o di un organo), oppure l'inizio del processo di duplicazione. In ogni cellula esiste quindi la possibilità di optare tra due possibilità:

1. La cellula che si specializza diventa "mortale", ossia svolge il suo compito preciso fino a che, logorata e consumata, viene sostituita.
2. La cellula che continua la sua duplicazione diventa "immortale", continuando nel tempo a creare copie di se stessa.

Attenzione però, perché la cellula specializzata, cioè la cellula di un qualsiasi organo o tessuto del nostro corpo, contiene ancora nel suo DNA, nei suoi cromosomi, tutte le informazioni necessarie alla duplicazione: esse però sono state rese inattive e non funzionano più.

Conoscendo questo ciclo è lecito chiedersi: come è possibile che l'essere umano, costituito da cellule altamente specializzate, sia in grado di rigenerare tutti i suoi tessuti durante la crescita o anche solo durante la sua esistenza? Sono noti alcuni tipi di cellule in grado di operare in questo modo ed in gergo scientifico vengono chiamate "staminali" (dal latino *stamen*, il filo della vita che le Parche svolgevano dal fuso, filavano e recidevano per segnare il destino di ogni uomo). Sono presenti nell'embrione e daranno origine ai vari organi ed apparati, ma dove sono nell'uomo adulto? E che cosa sono le cellule cancerose se non cellule che hanno riattivato la capacità di duplicarsi perdendo la propria specializzazione?

Cercando delle risposte le possibilità di ricerca in tal senso orientano verso due tipi di osservazioni.

Quando si fanno le analisi del sangue alla ricerca di tumori, tra i vari *markers* indicatori ve n'è uno, chiamato CEA (carcinoembrionario), che indica l'esistenza di cellule in fase di rapida duplicazione, probabilmente un "carcinoma maligno". La sua esistenza però significa che in alcuni tessuti od organi c'è stata una variazione della lettura del DNA che ha provocato una modificazione delle cellule: da altamente specializzate ad indifferenziate. Questo significa che esiste pertanto nella cellula stessa la facoltà di attivarsi verso la rigenerazione e poi la successiva differenziazione. Studi recentissimi hanno messo in luce che è possibile, utilizzando cellule adipose, generare altri tipi di cellule, tra cui quelle di ossa e muscoli (da *Le Scienze*, Aprile 2001).

I microrganismi hanno la funzione di distruggere un tessuto ormai vecchio e non più in equilibrio con la rappresentazione mentale di se stessi e quindi in qualche modo possono aprire la porta alla rigenerazione tissutale. Questa ipotesi è tutt'altro che remota, per due motivi: 1) I virus hanno la possibilità di accedere al patrimonio genetico della cellula ed attivare alcuni siti del DNA. Sono infatti noti quelli che in medicina accademica vengono chiamati "virus oncogeni", cioè in grado di attivare o disattivare porzioni del DNA per modificare le caratteristiche di una cellula, per cui possono agire probabilmente anche in altri modi. 2) I batteri modificano il terreno e le condizioni di vita attorno a determinate cellule, probabilmente inducendo delle riattivazioni del loro DNA e della capacità riproduttiva.

Sappiamo per certo che batteri e virus sono ospiti abituali del nostro organismo, ed il fatto che non manifestiamo alcuna malattia non significa che non esistano. La malattia si esprime solo nel momento in cui la nostra mente cambia ed il nostro corpo non rappresenta più ciò che la nostra mente aveva “creato”.

Semplicemente possiamo formulare un’ipotesi, forse non scientifica dal punto di vista “ufficiale”, ma sicuramente foriera di ulteriori implicazioni morali e terapeutiche. La nostra mente e, di conseguenza il nostro cervello, sono in relazione diretta con parti specifiche del corpo, come è stato verificato nella teoria di Hamer. Quindi ogni parte del nostro cervello controlla e coordina l’attività di quella parte del corpo. Ma nel nostro cervello si vivono anche emozioni; l’uomo cresce, vive, si relaziona con il mondo, e quindi cambia, modifica la sua emotività. Questo significa che la parte del corpo in relazione con quell’emozione non rimane la stessa, cambia anch’essa. Se il mutamento emotivo è rapido ed intenso, il cambiamento fisico deve avvenire rapidamente: dopo lo shock intervengono batteri e virus a distruggere per permettere una ricostruzione. Ci ammaliamo. Se invece la trasformazione è lenta e progressiva il lavoro è più lungo, ma meno evidente. Batteri e virus agiscono lo stesso, distruggono per fare posto alla ricostruzione, ma noi non ce ne accorgiamo. Tuttavia cambiamo.

Così è la nostra vita. Ogni anno che passa non si invecchia soltanto, ma si cambia anche nel fisico. Le mani si affusolano oppure diventano più tozze, il naso si allunga, il viso cambia espressione, ecc. Se guardiamo le fotografie dei tempi passati l’espressione è forse la stessa, ma facciamo fatica a riconoscerci.

Ebbene, e se la possibilità di rigenerare il nostro corpo, di fare funzionare nuovamente gli organi malati fosse proprio nelle mani dei nostri “nemici” microrganismi? Se anziché continuare a combattere la “madre di tutti i mali” fuori da noi stessi, cercassimo di capire dove ha avuto origine la nostra malattia e che cosa vuole dirci? Se si soccombe ad una malattia batterica o infettiva è perché il problema che l’ha generata non è stato mai risolto, oppure era talmente grande sia in intensità sia in durata, che il corpo non ce l’ha fatta a cambiare durante la soluzione.

Ed andando anche oltre si può pensare che il cancro non sia altro che un profondo desiderio inconscio dell’essere umano di cambiare, di modificare i suoi comportamenti che egli stesso ritiene ormai non adatti alla propria esistenza. Il trauma, lo shock emotivo è l’apertura di una nuova via d’azione, un nuovo modo di interpretare la propria esistenza che deve essere seguito dal cambiamento a livello fisico.

Tuttavia, due possono essere gli effetti. Se esiste un chiaro obiettivo, un progetto di cambiamento, uno scopo importante nella propria esistenza, si generano cellule cancerose che però rapidamente si specializzano e “si orientano” verso il nuovo obiettivo e permettono al fisico di agire in quella direzione. Quando invece il desiderio di cambiamento non è progettuale, non ha scopo, è associato a confusione, rabbia, sensi di colpa, le cellule cancerose che si generano non riescono ad essere “orientate” e si sviluppa il cancro che si accresce in modo caotico e senza progettualità a livello fisico: sono cellule “impazzite”. E’ il risultato finale del distruggere senza ricostruire: una situazione adolescenziale di vivere la propria esistenza.

Risulta pertanto probabile che ogni trauma, anche piccolo, generi un nucleo di cellule “tumoralì” indifferenziate, che stanno in attesa di un reale cambiamento. Succedendosi gli shock via via più intensi si arriva ad un punto in cui non è più possibile stare in attesa: o si cambia o si soccombe. E’ a questo punto che, se le idee non sono chiare, si manifesta il cancro così come lo conosciamo.

Infine si può pensare che anche un’altra categoria di malattie, quelle autoimmuni, siano in qualche modo in relazione a questo modello proposto e discusso.

Se è vero, come è vero, che il cervello coordina e gestisce lo sviluppo, la differenziazione e la crescita delle cellule dei tessuti del corpo, ciò significa che se qualcosa interferisce con il suo corretto funzionamento si avranno dei danni a livello cellulare. E’ lì che si deve andare a cercare la soluzione di ogni problema.

Tutte le cellule del corpo, abbiamo visto, si rinnovano in continuazione e, grazie alla cellule staminali, si rigenerano. Ebbene, può essere possibile che se una zona del cervello è coinvolta in un trauma particolarmente importante, l'essere umano cerca di bloccare l'attività per non soffrire troppo. Tuttavia ogni area cerebrale è collegata con un determinato organo e tessuto, per cui la parte organica corrispondente a quell'area ne risente: le cellule vanno incontro ad una normale usura e degenerazione e muoiono, ma non riescono a venire sostituite perché l'area che gestisce questa funzione è "bloccata". Si forma una zona in necrosi dove le cellule scompaiono ma non vengono rimpiazzate, si genera un'infezione batterica e le cellule del sistema immunitario intervengono attivamente per controllare la zona e liberarsi delle tossine e delle parti danneggiate. A livello molecolare pertanto si osserva che i globuli bianchi vanno a distruggere proprio le cellule dell'organismo: ecco la malattia autoimmune.

E' interessante osservare che la visione medica classica ritiene che la malattia autoimmune si sviluppi in seguito ad un "innesco infettivo", ossia sorga dopo una fase acuta di malattia infettiva: il modello proposto si trova in perfetto accordo con questa visione, in quanto, se le cellule non fossero già danneggiate non ci sarebbe alcuna azione da parte di microrganismi, né il successivo intervento delle cellule immunitarie.

E' una ipotesi, come quella precedente a proposito del cancro, ma vale la pena di prenderla in considerazione, di discuterla, di verificare la sua validità o la sua inadeguatezza. Se rispondesse a verità, sarebbe un'ulteriore conferma che è necessario ripensare all'uomo ed alle malattie, e soprattutto scegliere i sistemi di cura più adatti alla situazione.

L'ereditarietà nelle malattie

Nell'arco dell'esistenza di un individuo esistono dei momenti particolarmente importanti che segnano il proprio divenire uomo e coinvolgono l'immagine che ognuno ha di se stesso in relazione alla famiglia ed agli altri. Questi si ripetono periodicamente e sono:

- il *ciclo dell'autonomia*: la nascita, il matrimonio o l'abbandono della casa familiare, il lavoro, la morte di un genitore.
- il *ciclo dell'identità*: il bambino che si differenzia dal padre e dalla madre e prende coscienza di esistere al di fuori di mamma e papà (circa 4 anni), l'adolescente che vuole creare una relazione al di fuori della sua famiglia, il diventare genitori.

Questi periodi sono particolarmente critici perché se esistono delle sofferenze, queste si riattiveranno in maniera oltremodo cruenta proprio in queste fasi della vita. L'origine di tali sofferenze ha sempre a che vedere con determinati eventi legati all'esperienza della nascita e dell'autonomia (dal concepimento al quarto anno), oppure legati alla percezione del mondo dei propri genitori o antenati e fissati in qualche modo nel DNA (predisposizione genetica). Alcuni comportamenti sono fortemente condizionati da questa percezione ereditata.

Il problema dell'ereditarietà, visto nell'ottica della malattia come un effetto di un trauma emozionale non superato, ha delle implicazioni assai importanti. I figli, i nipoti, i discendenti di individui con grossi problemi affettivi possono essere fortemente predisposti alle malattie, la cui manifestazione organica è in relazione con il tipo di problematica e la "colorazione" con cui gli antenati hanno vissuto il problema.

Sulla base di queste considerazioni diventa accettabile pensare che siamo una generazione di individui disturbati perché discendenti da individui che hanno vissuto – subito o procurato - immense sofferenze, due guerre mondiali, violenze, stupri, deportazioni, ecc. E' compito nostro quindi prenderci carico dei problemi che non sono stati risolti dai nostri antenati e che si manifestano sotto forma di disturbi più o meno gravi.

Se a queste condizioni di base si aggiungono le intossicazioni fisiche procurate dalle armi asfissianti e tossiche, dalle sostanze chimiche immesse nell'ambiente, dai metalli pesanti che sono stati somministrati attraverso gli scarichi nelle acque, le vaccinazioni di

massa (mercurio, alluminio, formaldeide) le amalgame dentarie ed i farmaci di sintesi, dal cibo pieno di pesticidi e completamente impoverito di sostanze vitali, dal fumo e droghe, la vitalità e la capacità di reazione degli individui diminuisce notevolmente e problematiche in passato facilmente risolvibili possono diventare situazioni insolubili.

Non tutti i traumi emozionali vissuti dagli antenati hanno lo stesso peso. Ve ne sono alcuni che possono provocare in noi comportamenti disarmonici prima e problemi fisici poi. Si tratta sempre di avvenimenti che hanno a che fare con forti emozioni legate alla paura, che hanno provocato reazioni di rabbia o sensi di colpa in relazione agli altri esseri umani, alla natura, od anche alla dimensione spirituale. Le situazioni più significative sono:

- suicidi e omicidi
- morti violente
- crudeltà subite o commesse
- occultismo e stregoneria
- matrimoni infelici
- bambini feriti o violentati
- bambini abbandonati e adottati
- promesse non mantenute

Si possono, in un certo senso, considerare “ereditati” anche quei traumi che vengono subiti dal bambino dal concepimento alla nascita. Ciò che condiziona in maniera molto intensa il comportamento di un bambino sono soprattutto i primi novanta giorni nel seno materno. Il bambino assorbe dalla madre, durante quel periodo, amore, accettazione, calore oppure ira, odio, rifiuto o un miscuglio di tutte queste cose. Alcune problematiche sono particolarmente coinvolgenti come:

- morte di un fratello gemello nell’utero
- desiderio della madre di abortire
- figlio non desiderato
- figlio di un sesso non desiderato (base fondamentale per l’omosessualità)
- malattie della madre in gravidanza
- morte di parenti durante la gestazione con preoccupazioni ed angosce della madre
- bimbo a cui non si vuole dare il nome (mancanza del senso di appartenenza)
- figlio concepito dopo un aborto spontaneo o provocato, di cui la madre si addossa la colpa

L’inconscio di ogni individuo ha registrato questi eventi ereditati sotto forma di emozioni che lo condizionano profondamente nella sua espressione vitale. Egli tuttavia ha difficoltà a ricreare il ricordo di quella situazione perché non appartiene alla sua vita.

Quando riesce a fare affiorare questi eventi, a fare uscire le emozioni collegate, l’individuo si libera di questo passato, di queste suggestioni e si rende conto che non gli appartengono. Allora finalmente sarà libero.

TERAPIE PER LA TERRA: IL LIVELLO MOLECOLARE – CELLULARE

*La ragione per cui manifestiamo sempre gli stessi sintomi,
nonostante i nostri corpi si rinnovino in continuazione,
risiede nel fatto che invece
i nostri paradigmi energetici non cambiano*

Roy Martina

AZIONE DEI RIMEDI DI QUESTO LIVELLO

I vari prodotti che agiscono sul livello fisico-molecolare vanno ad interagire con le funzioni biologiche. Essi possono essere utilizzati nei casi in cui sia necessario:

- Effettuare un *drenaggio delle tossine* attraverso la stimolazione dei principali organi di eliminazione (rene, fegato, intestino, pelle, polmoni).
- *Alleviare il dolore* con rimedi sintomatici.
- Eventualmente mettere in atto una *terapia di desensibilizzazione*, drenando i veleni endogeni e riducendo la reattività verso un determinato prodotto o cibo.
- Attuare una *terapia di terreno* che ha la funzione di regolare gli squilibri metabolici e minerali, rinforzando l'organismo.
- Aiutare le funzioni del *sistema immunitario*, potenziandolo o regolandolo nel caso di reazioni eccessive.
- Migliorare le *funzioni enzimatiche* e quindi tutti i processi cellulari ed organici (regolazione dei processi digestivi, dei processi ormonali, dell'attività cerebrale).

Nella maggior parte dei casi tutti i prodotti - naturali e di sintesi – che agiscono sul livello fisico, non hanno un'azione profonda e duratura. Sono invece molto efficaci se il paziente è già sulla strada della guarigione, cioè in fase vagotonica (vedi il modello di malattia di Hamer).

NUTRIZIONE ORTOMOLECOLARE E VITAMINOTERAPIA

Non mi soffermerò molto sul ruolo importante dell'alimentazione e dell'integrazione di minerali e vitamine in dosi ponderali, tuttavia ritengo utile ricordare che l'azione di questi prodotti è fondamentale per mantenere in efficienza il corpo e per fornirgli tutto ciò di cui ha bisogno. Nessun rimedio che agisce sui livelli superiori è in grado di dare un'azione durevole se mancano questi elementi essenziali in grado di nutrire il fisico.

Nutrizione

Per ciò che riguarda la nutrizione è importante considerare che un'alimentazione non corretta è alla base di importanti processi di sovraccarico tossinico, che provocano progressivi impoverimenti in vitamine e minerali. Ne vengono riconosciuti tre principali:

Mucosi. Produzione eccessiva di muco a livello delle mucose digestive, respiratorie ed urogenitali, che favorisce l'insorgere di patologie infiammatorie e catarri diffusi (raffreddori, sinusiti, bronchiti, cistiti, coliti, ecc.).

Acidosi. Prodotto di uno squilibrio metabolico ed alimentare, induce una produzione eccessiva di acidi. Questi provocano un impoverimenti sempre più

grave di minerali e vitamine, che il corpo utilizza per contrastare questo processo autodistruttivo. Patologie in relazione con l'acidosi sono ad esempio l'osteoporosi, problemi nervosi, insonnie, irritabilità, ipercinesia nei bambini.

Sovraccarico digestivo. Provoca una progressiva intossicazione a causa della presenza di cibi non digeriti che alterano la flora intestinale e danneggiano i processi di assorbimento dei cibi.

Tutti questi effetti sono in relazione con una alimentazione scorretta e non sana. Per migliorare la salute è necessario fare attenzione ai cibi ed alla loro associazione nel pasto. Ecco quello che è importante fare:

Per la mucosi. Ridurre o sopprimere gli alimenti che richiedono grossi sforzi digestivi e troppo grassi (latte, caffelatte, pasticceria, formaggi, carni di maiale ed affettati).

Per l'acidosi. Ridurre o sopprimere cibi che producono acidi (zucchero bianco, sciroppi, caramelle, bibite gassate, additivi e conservanti).

Per il sovraccarico digestivo. Fare attenzione alle associazioni di cibi: durante il pasto non mescolare spesso carboidrati (pane, pasta, ecc.) e proteine animali, proteine animali differenti, frutta e dolci con proteine. Un eccesso di bevande alcoliche, di vino ai pasti, e di caffè creano a lungo andare una insufficienza di secrezione degli enzimi digestivi che favorisce la fermentazione e la putrefazione intestinale con conseguente produzione di tossine.

Terapia con vitamine, minerali, enzimi, aminoacidi

Una supplementazione di vitamine e minerali a volte non è solo consigliabile ma è essenziale. Sottoposti come siamo a stress, squilibri alimentari, tossine di vario genere, inquinamento chimico ed elettromagnetico, il nostro organismo non ce la fa più. E' quindi fondamentale sapere quali sono le azioni dei vari supplementi vitaminici per utilizzarli in modo corretto ed utile.

Ovviamente essi hanno un'azione puramente di sostegno e non sono in grado da soli di ristabilire un equilibrio perduto e guarire una malattia, ma possono alleviarne notevolmente i sintomi e fornire le basi per un rinforzo del livello fisico.

Vitamine, minerali ed oligoelementi ²

VITAMINE

Vitamina A – Retinolo / Provitamina A - Betacarotene

AZIONE. Necessaria per la crescita e la cicatrizzazione dei tessuti. E' importante per la salute degli occhi. Combatte batteri ed infezioni. Mantiene sano il tessuto epiteliale. Partecipa alla formazione dei denti. Stimola il sistema immunitario. E' anticancerogena.

CURA. Cecità notturna. Pelle ruvida e secca e desquamata. Maggiore sensibilità alle infezioni. Stanchezza. Insonnia. Depressione. Perdita di olfatto e appetito. Capelli opachi. Unghie fragili. Palpebre infiammate.

CONTROINDICAZIONI. Tossica a dosi massicce.

Complesso B

AZIONE. Necessario per il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Aiuta il funzionamento del sistema nervoso. Aiuta a mantenere il tono muscolare del tratto gastrointestinale. Contribuisce alla salute della pelle. Agisce su occhi, capelli, bocca e fegato.

² Le schede su questi prodotti sono già state abbondantemente sviluppate nel libro "Salute dal Cibo", dello stesso editore, per cui in questa sede ci si limiterà ad una descrizione essenziale

CURA. Pelle ruvida, secca e tagliata. Capelli secchi senza tono. Stanchezza. Scarso appetito. Disordini del tratto gastrointestinale.

Vitamina B1- Tiamina

AZIONE. Necessaria al metabolismo dei carboidrati. Aiuta il funzionamento del sistema nervoso. Stabilizza l'appetito. Stimola la crescita ed il tono muscolare. Combatte gli squilibri metabolici da abuso di alcol. Combatte l'anemia. Coadiuvante nelle intossicazioni da piombo. Coadiuvante nelle malattie cardiache.

CURA. Problemi gastrointestinali. Stanchezza. Perdita di appetito. Disturbi nervosi e cardiaci.

Vitamina B2 - Riboflavina

AZIONE. Necessaria al metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Aiuta la formazione degli anticorpi e dei globuli rossi. E' antianemica. Favorisce la respirazione cellulare. E' antiossidante. Migliora le prestazioni sportive. E' anticancerogena.

CURA. Problemi agli occhi. Tagli e infiammazioni della bocca. Dermatiti. Ritardi della crescita. Disturbi digestivi.

Vitamina B3 – Niacina / Acido nicotinico - Niacinamide

AZIONE. Necessaria per il metabolismo dei carboidrati, delle proteine e dei grassi. Aiuta a mantenere la pelle, la lingua e l'apparato digerente sani. Abbassa il tasso di colesterolo. Previene le malattie cardiovascolari. Previene e cura le patologie psichiche. Allevia l'emicrania ed i dolori artritici. Combatte l'ipertensione.

CURA. Dermatiti. Disturbi nervosi. Eemicrania. Insonnia. Alito cattivo. Disturbi digestivi. Infiammazione della bocca e delle gengive.

Vitamina B5 - Acido pantotenico

AZIONE. Partecipa alla formazione di alcuni grassi ed alla produzione di energia dai carboidrati, grassi e proteine. Aumenta la resistenza del corpo allo stress e nello sport. Abbassa il tasso di colesterolo e previene le malattie cardiovascolari. Accelera la chiusura delle ferite. Stimola il sistema immunitario. Previene la caduta e l'ingrignimento dei capelli.

CURA. Vomiti. Irrequietezza. Maggiore sensibilità alle infezioni. Disturbi gastrointestinali. Depressione. Stanchezza

Vitamina B6 - Piridossina

AZIONE. Necessaria per il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Favorisce la formazione degli anticorpi. Aiuta a mantenere in equilibrio il sodio ed il potassio. Allevia i sintomi premenstruali. Previene i disturbi del sistema nervoso. Previene le affezioni cutanee e la cataratta. Combatte gli squilibri metabolici provocati dalla pillola anticoncezionale.

CURA. Anemia. Disturbi della bocca. Nervosismo. Debolezza muscolare. Dermatite. Forfora. Ritenzione idrica.

Vitamina B7 - Colina

AZIONE. Importante per le trasmissioni nervose. Aiuta il metabolismo ed il trasporto dei grassi. Aiuta a regolare l'attività del fegato e della cistifellea.

CURA. Fegato ingrossato. Emorragie renali. Ipertensione.

Inositolo

AZIONE. Necessaria alla sintesi della lecitina. Svolge un ruolo nel metabolismo dei grassi, incluso il colesterolo. E' fondamentale per la crescita dei capelli.

CURA. Stitichezza. Eczema. Perdita di capelli. ipercolesterolemia.

Vitamina B9 - Acido folico

AZIONE. Importante nella formazione dei globuli rossi. Aiuta il metabolismo delle proteine. E' necessaria per la crescita e la divisione delle cellule del corpo. 17

E' anticancerogena. Previene le malformazioni nel feto e cura gli handicap mentali. E' utile nella cura dell'arteriosclerosi.

CURA. Ritardi nella crescita. Disturbi gastrointestinali. Anemia. Scarsa memoria.

Vitamina B12 - Cobalamina

AZIONE. Necessaria per la formazione normale delle cellule del sangue. E' essenziale per il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Aiuta a mantenere sano il sistema nervoso. Dà energia all'organismo. Previene i tumori causati dal fumo.

CURA. Anemia perniciosa. Danni cerebrali. Nervosismo. Nevrite.

Vitamina B15 - Acido pangamico

AZIONE. Favorisce l'ossigenazione cellulare e riduce l'ipossia. Facilita il metabolismo delle proteine. Stimola il sistema nervoso ed il sistema linfatico.

CURA. Diminuzione dell'ossigenazione delle cellule. Disturbi nervosi.

Vitamina C

AZIONE. Protegge le fibre di collagene. Favorisce la cicatrizzazione delle ferite ed il rinsaldamento delle ossa. Rinforza i vasi sanguigni. Rende l'organismo più resistente alle infezioni virali. Favorisce l'assorbimento del Ferro. E' anticancerogena. Abbassa il tasso di colesterolo e combatte le malattie cardiovascolari. Previene il diabete. Mantiene sane le gengive. Combatte l'asma.

CURA. Sanguinamento gengive. Gonfiori e dolori alle articolazioni. Scarsa cicatrizzazione delle ferite. Tendenza alle ecchimosi. Epistassi. Scompensi digestivi.

Vitamina D - Calciferolo

AZIONE. Migliora l'assorbimento e l'utilizzazione del Calcio e del Fosforo necessari alla formazione delle ossa. Stabilizza il sistema nervoso ed il funzionamento cardiaco. E' anticancerogena. Stimola il sistema immunitario. E' utile nella cura della psoriasi.

CURA. Fragilità e duttilità ossea e dentale. Insufficiente assorbimento del Calcio. Ritenzione di Fosforo nei reni.

Vitamina E - Tocoferolo

AZIONE. Protegge le vitamine liposolubili e i globuli rossi. E' essenziale per la respirazione cellulare. Previene la coagulazione del sangue e la formazione di trombi. Previene i disturbi neurologici. Stimola il sistema immunitario. Allevia i sintomi premenstruali.

CURA. Rottura dei globuli rossi. Atrofia muscolare. Depositi anormali di grasso nei muscoli.

CONTROINDICAZIONI. In dosi elevate è tossica. Dà emorragie e ritardi nella cicatrizzazione.

Vitamina H - Vitamina B8 - Biotina

AZIONE. Necessaria al metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Favorisce l'utilizzazione delle vitamine del gruppo B. Fa crescere i capelli sani e forti e ne previene l'ingrigimento e la calvizie. Migliora le prestazioni degli atleti.

CURA. Dermatiti. Pelle di colore grigiastro. Depressione. Dolori muscolari. Scompenso del metabolismo dei grassi. Scarso appetito.

Vitamina K

AZIONE. Necessaria per la formazione della prototrombina e per la coagulazione del sangue. Previene l'osteoporosi. Utile nella cura dei tumori.

CURA. Aumento della tendenza alle emorragie.

CONTROINDICAZIONI. Assunta in dosi elevate, soprattutto se è di sintesi, è tossica.

Bioflavonoidi

AZIONE. Rinforzano i capillari.

CURA. Tendenza alle ecchimosi. Facilità di sanguinamento.

CONTROINDICAZIONI. Se sintetica (menadione) ha effetti collaterali.

PABA – Acido Para amino benzoico

AZIONE. Aiuta i batteri nella produzione di acido folico. Agisce come coenzima nel processo di scomposizione ed utilizzazione delle proteine. Partecipa alla formazione dei globuli rossi. Agisce come schermo solare.

CURA. Stanchezza. Irritabilità. Depressione. Nervosismo. Stitichezza. Emicrania. Disturbi digestivi. Aumento dei capelli bianchi.

CONTROINDICAZIONI. Assunta continuativamente può essere tossica.

Vitamina F - Acidi grassi polinsaturi

AZIONE. Importanti per la respirazione degli organi vitali. Aiutano a mantenere l'elasticità e la lubrificazione delle cellule. Regolano la coagulazione sanguigna. Essenziali per una normale attività linfatica.

CURA. Capelli fragili ed opachi. Unghie fragili. Forfora. Diarrea. Vene varicose.

MINERALI

Calcio

AZIONE. Contribuisce allo sviluppo ed al mantenimento di ossa e denti forti. Partecipa al processo di coagulazione del sangue, all'azione muscolare, alle funzioni nervose e cardiache. Epatoprotettore.

E' un tranquillante naturale. Combatte l'ipertensione. Abbassa il tasso di colesterolo. Utile nella prevenzione e cura dell'osteoporosi.

CURA. Tetania. Ammorbidimento osseo. Dolori alla schiena ed alle gambe. Fragilità ossea. Insonnia. Irritabilità. Depressione. Eczema. Psoriasi. Alcune forme di ipertensione.

CONTROINDICAZIONI. Una assunzione eccessiva può causare calcoli e calcificazioni. Da non dare a soggetti iperparatiroidei e malati di cancro.

Cloro

AZIONE. Regola l'equilibrio acido - basico. Mantiene la pressione osmotica. Stimola la produzione di acido cloridrico. Aiuta a mantenere sane le articolazioni ed i tendini.

CURA. Perdita di capelli e di denti. Scarsa contrattilità muscolare. Scompensi digestivi.

Una assunzione eccessiva può dare effetti collaterali.

Fosforo

AZIONE. Collabora con il calcio alla costruzione delle ossa e dei denti. Utilizza i carboidrati, i grassi e le proteine. Stimola la contrazione muscolare. Aumenta la resistenza fisica.

CURA. Perdita di peso e di appetito. Respiro irregolare. Piorrea. Stanchezza. Disturbi nervosi.

CONTROINDICAZIONI. Una assunzione eccessiva può dare effetti collaterali.

Magnesio

AZIONE. Agisce come catalizzatore nell'utilizzo dei carboidrati, grassi, proteine, calcio, fosforo e potassio. Protegge il sistema vascolare avendo un ruolo anti ateromatoso ed è perciò utile nella terapia dell'ipertensione e delle malattie cardiovascolari. Combatte la sindrome premestruale e la depressione. Utile nella terapia delle malattie della prostata, nei calcoli renali e biliari, nella poliomielite, nelle malattie neuromotorie e nervose.

CURA. Nervosismo. Eccitabilità neuromuscolare. Tremori. Depressione. Spasmodifilia. Insonnia. Irritabilità.

Problemi cardiovascolari. Arteriosclerosi.

Potassio

AZIONE. E' essenziale per la trasmissione dell'impulso nervoso. Controlla l'attività del muscolo cardiaco, del sistema nervoso, dei reni e del fegato. E' utile nel prevenire e curare l'ipertensione. Migliora le prestazioni sportive degli atleti.

CURA. Mancanza di riflessi. Insufficienza respiratoria. Arresto cardiaco. Battito cardiaco irregolare. Prevenzione dell'infarto. Insonnia. Discinesia biliare. Disturbi nervosi. Stitichezza. Crampo ai polpacci (antispasmo).

Sodio

AZIONE. Stabilizza il livello normale dei fluidi nelle cellule. Aiuta il sistema nervoso, muscolare, sanguigno e linfatico nella loro attività.

CURA. Debolezza e diminuzione della forza muscolare. Perdita di appetito. Flatulenza e gas intestinale.

Zolfo

AZIONE. Fa parte di alcuni aminoacidi ed è essenziale per la formazione dei tessuti del corpo. E' parte della vitamina B. E' necessario alla respirazione dei tessuti ed alla sintesi del collagene. Disintossicante. Legato all'assunzione delle proteine.

CURA. Possibile stanchezza ed apatia. Intossicazioni.

OLIGOELEMENTI

Boro

AZIONE E CURA. Previene l'osteoporosi nel periodo post-menopausa. Utile nella terapia dell'artrite. Aumenta la massa muscolare.

Cobalto

AZIONE. Fa parte della Vitamina B12. Sostiene i globuli rossi. Attiva una serie di enzimi nel corpo.

CURA. Anemia perniciosa. Crescita lenta.

CONTROINDICAZIONI. Una assunzione eccessiva può dare effetti collaterali.

Cromo

AZIONE. Stimola gli enzimi del metabolismo dell'energia e della sintesi degli acidi grassi, del colesterolo e delle proteine. Aumenta l'efficacia dell'insulina nei diabetici. Previene le malattie cardiovascolari e l'ipertensione. Utile nella terapia dell'ipoglicemia.

CURA. Ritardi nella crescita. Intolleranza al glucosio nei diabetici. Aterosclerosi.

Ferro

AZIONE. E' necessario alla formazione dell'emoglobina e della mioglobina. Favorisce il metabolismo delle proteine. Aiuta la crescita. Previene e cura l'anemia. E' anticancerogeno. Stimola il sistema immunitario. Migliora le prestazioni fisiche.

CURA. Debolezza. Stitichezza. Anemia.

CONTROINDICAZIONI. Una assunzione eccessiva può dare effetti collaterali.

Fluoro

AZIONE. Può ridurre il rischio di carie dentaria, scoraggiando la crescita dei batteri produttori di acido. Previene e combatte l'osteoporosi.

CURA. Carie dentaria.

CONTROINDICAZIONI. Una assunzione eccessiva può dare effetti collaterali, soprattutto se è inorganico.

Germanio

AZIONE E CURA. Stimola il sistema immunitario. E' utile nella terapia dell'AIDS e nelle malattie provocate da virus.

Litio

AZIONE. Elimina il sodio dalle cellule e per questo combatte l'ipertensione e l'arteriosclerosi. Regolarizza i disturbi psichici. Abbassa l'attività tiroidea. Stimola l'attività dei linfociti T e l'immunità in genere. Protegge le funzioni del fegato.

CURA. Disturbi psichici (stato depressivo, ansia, angoscia). Deficit immunitario. Iperteroidismo. Arteriosclerosi. Tendenza all'ipertensione. Epatiti. Alcolismo.

CONTROINDICAZIONI. Un eccesso è tossico.

Iodio

AZIONE. E' parte essenziale dell'ormone tiroxina. E' necessario per la prevenzione del gozzo (ipotiroidismo). Regola la produzione di energia e il tasso metabolico. Favorisce la crescita. E' antisettico. Allevia i dolori nella mastopatia fibrocistica. Protegge l'organismo dagli effetti tossici delle radiazioni.

CURA. Tiroide ingrossata. Capelli e pelle secca. Perdita di vigore fisico e mentale. Cretinismo nei bambini, nati da madri carenti di iodio.

Manganese

AZIONE. E' un attivatore di numerosi enzimi. Ha un ruolo importante nel metabolismo di carboidrati e grassi. E' necessario per un normale sviluppo dello scheletro. Stabilizza la produzione degli ormoni sessuali e la funzione riproduttiva. E' importante per il funzionamento del cervello. E' utile nelle malattie nervose. Favorisce il corretto utilizzo del glucosio.

CURA. Paralisi. Convulsioni. Vertigini. Atassia. Cecità e sordità nei bambini. Perdita dell'udito. Diabete.

Molibdeno

AZIONE. Agisce come ossidatore dei grassi e degli aldeidi. Favorisce la mobilitazione del ferro dalle riserve epatiche. E' anticancerogeno. Mantiene i denti sani.

CURA. Invecchiamento precoce. Impotenza.

Nichel

AZIONE E CURA. E' un fattore del metabolismo degli ormoni, dei lipidi delle membrane cellulari e del glucosio.

CONTROINDICAZIONI. Aggrava l'anemia causata da carenza di ferro.

Rame

AZIONE. Favorisce la formazione dei globuli rossi. E' parte di molti enzimi. Lavora con la Vitamina C per formare l'elastina. Previene le malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di artrite.

CURA. Debolezza generale. Scompensi respiratori. Infiammazioni della pelle.

Selenio

AZIONE. Lavora con la Vitamina E. Ha attività antiossidante e ritarda i processi di invecchiamento. Migliora il funzionamento del fegato accelerando il metabolismo dei grassi. Conserva l'elasticità dei tessuti e della pelle ed ha azione preventiva nei confronti dell'arteriosclerosi.. E' immunostimolante. Previene le cardiopatie ed i disturbi della circolazione. Stimola il desiderio sessuale. Aiuta a disintossicare l'organismo dal fumo, dall'alcol, dai metalli pesanti e dai farmaci. E' anticancerogeno.

CURA. Invecchiamento precoce. Rischio di morte nella culla.

Silicio

AZIONE E CURA. Previene l'arteriosclerosi. Invecchiamento delle arterie.

Vanadio

AZIONE E CURA. Inibisce la formazione di colesterolo. E' importante per lo sviluppo della cartilagine, delle ossa e dei denti.

Zinco

AZIONE. E' un componente dell'insulina ed è utile nel diabete. Fa parte del fluido riproduttivo maschile. Favorisce la digestione ed il metabolismo del fosforo. Favorisce il processo di cicatrizzazione e di rimarginazione delle ferite.. Stimola il sistema immunitario. Previene l'indebolimento della vista nella vecchiaia. Efficace per l'acne e la caduta dei capelli. Utile nella terapia dell'artrite reumatoide come antinfiammatorio.

CURA. Ritardi nella crescita e nella maturità sessuale. Difficoltà di cicatrizzazione. Smagliature. Mestruazioni irregolari. Diabete. Perdita del gusto e dell'appetito.

Enzimi e aminoacidi

Bromelasi

AZIONE. Vasodilatatore, diminuisce il dolore cardiaco. Mobilizza i depositi di grasso e di calcio dai vasi. Diminuisce la pressione sanguigna. Utile nella cura dell'infarto, dell'angina pectoris, delle trombosi, delle flebiti e tromboflebiti, sia come prevenzione che nelle sequele. Cura l'arteriosclerosi e impedisce la formazione di ateromi.

CURA. Prevenzione e sequele dell'infarto. Arteriosclerosi. Difficoltà digestive per carenza enzimi.

L-carnitina

AZIONE. Cura l'arteriosclerosi e previene le patologie cardiovascolari. Aumenta la combustione dei trigliceridi nel muscolo cardiaco. Rinforza la muscolatura. Previene il diabete, le disfunzioni epatiche e le malattie renali.

CURA. Patologie cardiovascolari, ictus, cuore senile.

L-arginina

AZIONE. Stimola il sistema immunitario. Ha proprietà antitumorali. Aumenta la massa muscolare e diminuisce quella adiposa. Accelera la cicatrizzazione delle lesioni cutanee. Aumenta la fecondità nell'uomo. Ha proprietà epatoprotettive e disintossicanti.

CURA. Ipoimmunità, tumori, malattie croniche. Obesità, magrezza. Ipospermatorrea, difficoltà nel concepimento.

CONTROINDICAZIONI. Evitare nei soggetti con insufficienza renale o epatica.

Acido aspartico

AZIONE. Utile negli stati di affaticamento cronico e nella cura di disintossicazione da oppiacei.

CURA. Sindrome da fatica cronica. Disintossicazione da stupefacenti.

L-cisteina

AZIONE. Allunga la vita. Protegge l'organismo dagli effetti del fumo, dell'alcol e degli agenti inquinanti. Riduce gli effetti dei radicali liberi. Combatte l'artrite. Ha proprietà disintossicanti.

CURA. Disintossicazione. Patologie croniche e cardiovascolari.

CONTROINDICAZIONI. Evitare nei diabetici. Dà problemi renali.

L-fenilalanina / D-fenilalanina / DL-fenilalanina

AZIONE E CURA. Allevia il dolore. Depressione.

L-istidina

AZIONE E CURA. Utile nella terapia dell'artrite reumatoide.

L-lisina

AZIONE E CURA. Utile contro l'Herpes simplex. Ha proprietà antistress.

L-tirosina

AZIONE. Allevia lo stress e stimola l'energia psichica. Ha proprietà antidepressive. Combatte la sindrome premestruale. Utile nella disintossicazione da stupefacenti.

CURA. Stress e depressione. Dolori mestruali (Sindrome premestruale). Disintossicazione da stupefacenti.

L-triptofano

AZIONE. Utile nella terapia dell'insonnia. Influisce sull'umore e sullo stato d'animo. E' dotato di proprietà analgesiche. Può ridurre l'appetito, riduce il desiderio di alcol e di droghe.

CURA. Insonnia, depressione. Disintossicazione da abuso di farmaci, sigarette, stupefacenti.

CONTROINDICAZIONI. Attenzione agli effetti collaterali importanti.

L-metionina

AZIONE. Riduce l'istamina e combatte le allergie. Cura la steatosi epatica.

CURA. Disintossicazione epatica. Allergie.

Coenzima Q10

AZIONE. Cardiotonico, utile nelle malattie cardiovascolari. Stimola il sistema immunitario.

CURA. Stasi circolatoria, scarsa ossigenazione dei tessuti. Emogliasi.

Chitosano

Deriva dalla chitina dell'esoscheletro dei crostacei

AZIONE. Sostanza insolubile che sequestra i grassi in quantità pari a 3-9 volte il proprio peso.

CURA. Obesità, ipercolesterolemia, iperlipidemia.

Absorbitol

E' chitina deacetilata.

AZIONE. Sostanza solubile che sequestra i grassi nell'intestino in quantità pari a 21 volte il proprio peso.

CURA. Obesità, ipercolesterolemia, iperlipidemia.

Fermenti lattici

I batteri lattici hanno una potente azione rigenerante e stimolante in quanto, oltre a distribuirsi sulla mucosa intestinale ed a fungere da "filtro" verso diverse sostanze tossiche, agiscono sul sistema immunitario, sia in senso diretto, sia producendo sostanze antibiotiche (batteriocine) verso altre specie di microrganismi.

Lactobacillus casei var. Rhamnosus

AZIONE. Attività fermentativa sugli zuccheri. Produce acido L(+)lattico e non D(-)lattico (fonte di intolleranze). Stimola la betagalattosidasi, enzima essenziale per idrolisi del lattosio. Immunoprotettore perché riveste la mucosa intestinale e la protegge da infezioni batteriche o virali. Agevola la fermentazione e digestione di un gran numero di zuccheri e fibre con produzione di acidi grassi a catena corta (potenti immunostimolanti). Fabbrica sostanze antibiotiche attive verso lo *Pseudomonas fluorescens*, *Streptococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*.

CURA. Disintossicante generale. Contrasta gli effetti degli alcolici sulla prostata. Intolleranza al latte ed ai latticini. Immunità debole. Malattie degenerative. Abuso di alcolici. Infezioni alle vie genitourinarie

Bifidobacterius (Bifido longum, Bifido breve, Bifido bifidum, Bifido infantis, Bifido adolescentis)

AZIONE. Batteri anaerobi presenti nel latte materno che colonizzano il tratto intestinale già nei primi giorni di vita e potenziano l'immunità nel neonato. Riducono la flora batterica responsabile delle putrefazioni intestinali (*Klebsiella*, *Proteus*, Clostridi aerobi, Batterioidi anaerobi) che producono sostanze azotate tossiche, e ne impediscono l'assimilazione. Colonizzano la parte mediana e terminale dell'intestino tenue (digiuno ed ileo), dove avviene l'assorbimento dei cibi, e l'inizio dell'intestino crasso, dove, con *L. Rhamnosus*, esercitano azione di protezione contro flora batterica patogena e controllano la formazione di gas causata da batteri gasogeni come il *Clostridium prefringens*.

CURA. Azione immunostimolante per produzione di acidi grassi a catena corta. Enteriti, diarree. Abuso di antibiotici. Meteorismo intestinale.

Lactobacillus acidophilus, *L. plantarum*, *L. faecium*

AZIONE. Presente nello yogurt. Riduce la formazione di gas e tossine e ne controlla la tossicità. Disintossica l'ambiente intestinale. Produce sostanze antibiotiche che risultano attive in vitro verso i batteri gram positivi e gram negativi, ed in particolare contro la *Salmonella*, *Shigella*, *Klebsiella*, *Pseudomonas*, *Staphilococcus*. In vivo è particolarmente efficace nel controllare le popolazioni di *Pseudomonas aeruginosa* e *fluorescens*, *Proteus vulgaris*, *Serratia marcescens*, *Staphilococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Candida albicans*.

CURA. Intolleranza al latte. *Candida albicans*. Disbiosi.

Lactobacillus bulgaricus e *Streptococcus thermophilus*

AZIONE E CURA. Creano le condizioni ottimali per la crescita dei batteri utili e quindi potenziano la loro attività immunostimolante. Inibiscono l'attività di Streptococchi, Staphilococchi, Pneumococchi, *Micrococcus lysodieticus*, *Neisseria*, *Clostridium*, *Mycobacterium tuberculosis*, *Actynomices*, *Erysipelotrix*.

Digiunoterapia (terapia con il digiuno)

È un metodo di disintossicazione praticato da tutti i popoli fin dai tempi più antichi: utilizza il digiuno prolungato per eliminare le tossine che il corpo ha accumulato.

La digiunoterapia basa la sua efficacia sul principio che il ristagno nel sangue di scorie tossiche derivanti dall'alimentazione sia la causa di molti disturbi, per cui non alimentandosi più per un periodo più o meno lungo (si arriva anche a 40 giorni), il corpo può depurarsi con facilità e rapidamente.

Discordanti sono le opinioni sui benefici della digiunoterapia. La medicina allopatrica considera la pratica del digiuno utile solo per un periodo breve (uno o due giorni) e la sconsiglia per periodi più lunghi. Infatti, durante le prime 30 ore di digiuno, l'organismo consuma il glucosio nel sangue e parte del glicogeno naturale. Man mano che il digiuno prosegue, l'organismo è costretto a consumare, per rifornirsi di energia, le sue stesse proteine, danneggiando cellule e muscolatura. Contrari al digiuno prolungato sono anche le medicine orientali, che lo prescrivono solo in casi particolari e per periodi limitati. Di parere contrario sono i medici naturopati che vedono nel digiuno protratto un'occasione per bruciare le sostanze superflue, i grassi inutili, le tossine organiche e per rinnovare completamente il proprio organismo.

In realtà il problema è, come sempre, riferito al soggetto, alle sue potenzialità ed alle sue caratteristiche. Un individuo che tende all'ipertiroidismo, con una forte tendenza naturale a bruciare rapidamente tutte le sostanze che introduce, non trae un grande vantaggio dal digiuno prolungato, anzi ne viene danneggiato. Al contrario in un individuo con tendenza ipotiroidea, che ha tutte le funzioni di eliminazione rallentate, il digiuno può essere molto utile.

E' opinione universale che interrompere l'assunzione del cibo ogni tanto permetta al corpo di riposare e agli organi di disintossicarsi dai residui tossici accumulati, rallentando l'invecchiamento e prevenendo le malattie degenerative. I digiuni curativi sono indicati in malattie croniche come l'artrite, l'asma, la stitichezza, l'insonnia, la depressione. Sono ritenuti utili anche per le intossicazioni, per abbassare il colesterolo e contenere la pressione sanguigna.

Metodo Kousmine

Il Metodo Kousmine, elaborato dalla dottoressa Catherine Kousmine (1904-1992), è un metodo di prevenzione e cura delle malattie. Esso si basa sul principio secondo cui la causa principale dell'instaurarsi delle malattie gravi e degenerative risiede negli errori alimentari, e che per ristabilire la salute si deve ricorrere necessariamente ad un riequilibrio in tal senso migliorando le funzioni di assimilazione e di evacuazione.

Esso individua quattro comportamenti attraverso i quali il paziente può riappropriarsi della propria salute. Esse sono: un'alimentazione sana (eliminazione di grassi animali e dei loro derivati e reintroduzione abbondante di prodotti vegetali), un costante apporto di vitamine e minerali, monodiete ed enteroclimi per l'igiene intestinale e un'assunzione regolare di citrati alcalini in polvere per combattere l'acidificazione dell'organismo. Il medico può verificare se è necessario sostenere il paziente attraverso l'utilizzo di vaccini preparati con colture di batteri e virus normalmente ospiti nell'intestino, che possono in determinate condizioni aver innescato la risposta immunitaria alterata o averla inibita.

La guarigione viene trasferita nelle mani del paziente, che deve sentire il desiderio di trasformare le sue abitudini, soprattutto alimentari. Se per la medicina tradizionale è il medico che lotta contro la malattia, qui è il paziente ad assumersi la responsabilità di cambiare il proprio comportamento, soprattutto alimentare. I casi più trattati dal Metodo Kousmine sono il cancro e la sclerosi a placche, la colite ulcerosa, il morbo di Parkinson e la poliartrite cronica.

OLIGOTERAPIA CATALITICA

Tutti gli oligoelementi intervengono per attivare molecole organiche quali enzimi, ormoni o vitamine. Se assunti in dosi ponderali essi colmano le carenze (oligoterapia nutrizionale), mentre se assunti in dosi molto piccole (oligoterapia catalitica), hanno la capacità di riattivare le funzioni enzimatiche ed i processi metabolici cellulari, agendo sul terreno e sulla costituzione di un individuo.

Gabriel Bertrand per primo e successivamente Jacques Ménétrier verificarono che numerosi fattori esterni come l'inquinamento, l'alimentazione squilibrata, i processi di coltivazione chimica e ricca di pesticidi, lo stile di vita, erano in grado di portare ad un blocco, una carenza o ad un sequestro (chelazione) degli oligoelementi presenti nell'organismo, con conseguente inattività degli enzimi da loro presieduti. Somministrando pertanto elementi minerali a dosi infinitesimali si potevano ripristinare funzioni organiche bloccate e migliorare le condizioni di salute.

L'azione terapeutica degli oligoelementi è soprattutto di tipo *funzionale*: agisce sul terreno dell'individuo e non sul sintomo, risolve le cause profonde metaboliche delle malattie e rinforza le difese naturali, correggendo lo stato di salute e ripristinando l'equilibrio prima dell'instaurarsi della malattia vera e propria.

L'oligoterapia catalitica si fonda sul potere riequilibrante di 33 minerali (calcio, cobalto, cromo, ferro, fosforo, iodio, litio, magnesio, manganese, potassio, rame, selenio, sodio, zinco, oro, argento, piombo, alluminio, ecc.). Questi, somministrati da soli o in associazione, sono in grado di contribuire alla difesa da numerose malattie, alla produzione di energia, alla

trasmissione degli impulsi nervosi ed altre importanti funzioni, quali ad esempio la disintossicazione cellulare.

Attraverso questa terapia si agisce sull'uomo ed in particolare sulla globalità delle funzioni organiche, correggendo innanzitutto il "terreno", cioè la particolare inclinazione ad ammalarsi in quel certo modo, tipico di ogni essere.

Ménétrier è riuscito a distinguere l'esistenza di particolari insiemi di sintomi psicofisici, chiamati "diatesi", le quali schematizzano differenti modalità di predisposizione alle malattie. Le diatesi sono quattro a cui si aggiungono due "sindromi da disadattamento":

diatesi Allergica o del Manganese (iperreattiva)

diatesi Infettiva o del Manganese-Rame (iporeattiva)

diatesi Distonica o del Manganese-Cobalto (disreattiva)

diatesi Anergica o del Rame-Oro-Argento (areattiva)

sindromi di disadattamento dello Zinco-Rame e dello Zinco-Nichel-Cobalto

1) diatesi allergica o ipereattiva

Questa è la condizione giovanile. Se la salute è buona, si dovrebbe rimanere in questa diatesi almeno fino ai 30 anni e poi passare alla diatesi 3 o più spesso alla 4; raramente alla 2.

Questi soggetti hanno tutto in "iper" e le loro reazioni sono sempre in eccesso.

Caratteristiche intellettuali e psicologiche: energico, volitivo, impetuoso, ottimista, fiducioso di sé, nervoso, irascibile, amante delle novità, con memoria selettiva.

Comportamento fisico: astenia soprattutto al mattino, stanchezza che scompare durante l'attività, iperattività di sera, sonno irregolare, ipersensibilità (si allarma e si emoziona facilmente), sempre rivolto al futuro e al progetto, migliora tutto con il movimento.

Predisposizione alle malattie: sintomi da iperemotività ed ipereccitazione nervosa (tachicardia ed emicranie improvvise allo sforzo od alla concentrazione, disturbi digestivi e intestinali), ipertiroidismo funzionale, ipertensione, emicranie periodiche, allergia agli agenti esterni, riniti, algie, gotta, dismenorrea, tendenza all'accumulo di ferro nei tessuti ed alla sierosi, insonnia del primo sonno con difficoltà ad addormentarsi

Oligoelemento diatesico: Manganese

Oligoelemento associato: Fosforo

2) diatesi infettiva o iporeattiva

Può essere una diatesi originaria, od una evoluzione della prima diatesi. Questi soggetti sono sempre in "ipo" con reazioni in difetto ed estrema facilità alle infezioni, soprattutto respiratorie e genito-urinarie.

Caratteristiche intellettuali e psicologiche: calmo, ponderato, indifferente, con scarsa memoria, metodico, autocontrollato, difficoltà di concentrazione, sedentarietà, pessimismo.

Comportamento fisico: rallentamento delle funzioni organiche, stanchezza di sera e allo sforzo, mancanza di resistenza, bisogno di riposo, sonno abbastanza buono.

Predisposizione alle malattie: patologie microbiche ed infettive, fragilità delle vie respiratorie, infezioni, reazioni linfatiche e digestive, artrosi, cefalea, diabete, obesità, artrite, ipotiroidismo, ipomenorrea, ipotensione, iposurrenalismo

Oligoelementi diatesici: Manganese-Rame.

Oligoelemento associato: Zolfo

3) diatesi distonica o disreattiva

Evoluzione della diatesi 2, molto raramente della diatesi 1. Solitamente si entra in questa condizione tra i 40 e i 50 anni. E' una condizione di invecchiamento che coinvolge il sistema nervoso e quello cardiovascolare che porta progressivamente a stati pre-lesionali. Tipica del manager esaurito e stanco.

Caratteristiche intellettuali e psicologiche: ansioso, nervoso, malinconico, depresso, cattiva memoria, cattiva concentrazione, invecchiamento organico.

Comportamento fisico: stanchezza progressiva, stanchezza alle membra inferiori, sonno mediocre, risveglio notturno.

Predisposizione alle malattie: disturbi neurovegetativi (ansia, angoscia, stati depressivi), circolatori (gambe pesanti, varici, ronzii auricolari), cardiovascolari (ipertensione, arteriti, rischio di infarto), ulcera, spasmi (colite spastica, crampi, lipotimie), calcoli, artrosi, cefalea.

Oligoelementi diatesici: Manganese-Cobalto.

Oligoelemento associato: Litio

4) diatesi anergica o areattiva

Si può arrivare a questa diatesi sia progressivamente, sia in pochissimo tempo dopo uno stress intenso od uno shock. Le difese immunitarie crollano ed inizia uno stato depressivo a tutti i livelli.

Caratteristiche intellettuali e psicologiche: mancanza di vitalità, debolezza generalizzata a livello fisico e mentale, depressione, confusione, indecisione, volubilità, mancanza di memoria e di concentrazione, grande rilassatezza con picchi di ipereattività.

Comportamento fisico: stanchezza continuata, nessuna autodifesa fisica e psichica, lassitudine generale, insonnia alle quattro del mattino, incubi notturni, angoscia.

Predisposizione alle malattie: scoliosi, febbre, reumatismo grave, poliartrite, blocco linfatico, infezioni acute e recidivanti, degenerazioni tessutali, senilità globale.

Oligoelementi diatesici: Rame-Oro-Argento.

Oligoelemento associato: Rame

5) sindromi da disadattamento

Non si tratta di una condizione costituzionale, ma di una condizione di disadattamento emozionale ed endocrino che segue ad una situazione di stress o ad un trauma. In conseguenza ad esso l'organismo non è più in grado di regolare l'attività neuro-ormonale, e ciò provoca come conseguenza notevoli squilibri, soprattutto quelli della glicemia e delle funzioni sessuali.

Vanno pertanto somministrati oligoelementi che integrano momentanei squilibri delle diatesi.

Squilibri sessuali: sindrome dello Zinco – Rame

Con questi oligoelementi si agisce sull'asse ipofisi – ghiandole sessuali.

Problemi fisici: frigidità, impotenza, astenia sessuale, disturbi funzionali del ciclo mestruale (sindrome premestruale, irregolarità, ritardo delle regole e vuoto mentale contemporaneo), sovraccarico ponderale dopo la pubertà, criptorchidismo del bambino (mancata discesa dei testicoli), impotenza funzionale.

Squilibri glicemici: sindrome dello Zinco - Nichel – Cobalto

Si agisce per regolare l'asse ipofisi - pancreas sia nel senso enzimatico che ormonale.

Problemi fisici: ipoglicemia funzionale, intolleranze alimentari, malassorbimento, acidosi ossalica, crisi di spasmofilia, bulimia, fame compulsiva, aumento di peso con abuso di dolci (utile nei regimi dimagranti frustranti in soggetti con sovraccarico 27

ponderale), sindromi cicliche endocrine che seguono ad uno stress vissuto negativamente (astenia, stanchezza, depressione, fame improvvisa alle ore 11).

L'uso corretto degli oligoelementi porta a dei cambiamenti reali ed essendo le diatesi reversibili si può passare da uno stato di anergia, che è quello più grave, ad uno stato di salute migliore.

Essendo somministrati in dosi molto basse, gli oligoelementi devono poter essere assorbiti rapidamente e veicolati direttamente attraverso le cellule. Il più comune vettore di trasporto è l'*acido gluconico*, sottoprodotto della fermentazione delle patate, che viene coniugato con un metallo (gluconato), mentre un altro, ancora più efficace, è la *5-ossiprolina* o *acido pidolico* - un aminoacido naturale. In entrambi i casi l'assorbimento avviene direttamente attraverso la mucosa sublinguale.

Gli altri oligoelementi³

Nella somministrazione degli oligoelementi si può lavorare sia analizzando le patologie (ad esempio rame-oro-argento o manganese-rame per patologie infettive) sia facendo riferimento alle diatesi, l'insieme di sintomi o segni che indicano le propensioni patologiche del soggetto.

Alluminio

AZIONE E CURA. Sregolazione del sistema nervoso. Ritardo dello sviluppo intellettuale nei bambini. Iperattività infantile e difficoltà scolari. Disturbi del sonno (insonnia da eccesso di pensieri).

AZIONE ELETTIVA. Cervello (centri regolatori del sonno).

Antimonio

AZIONE E CURA. Artrosi. Reumatismo acuto. Bronchiti, corizze croniche. Epatiti croniche. Turbe prostatiche.

Argento

AZIONE E CURA. Colibacillosi. Infezioni stafilococciche. Infezioni respiratorie e vescicolari. Reumatismi infettivi.

Azione elettiva. Milza.

Arsenico

AZIONE E CURA. Ipotensione. Ipofunzione epatica.

AZIONE ELETTIVA. Sistema reticolo Endoteliale (immunità).

Bario

AZIONE E CURA. Sclerosi vascolare, arteriosclerosi. Ipertensione arteriosa senile.

Bismuto

AZIONE E CURA. Processi infiammatori infettivi APPARATO apparato ORL (tonsilliti, laringiti). Enterocoliti, dispepsie.

Boro

AZIONE E CURA. Osteoporosi. Decalcificazione.

Azione elettiva. Timo.

³ Alcuni oligoelementi sono già stati descritti nel paragrafo precedente. Tuttavia in questa sede si sottolineano le loro proprietà quando vengono somministrati in dosaggi bassissimi per riattivare gli enzimi e non in dosi ponderali per colmare le carenze.

Bromo

AZIONE E CURA. Nervosismo, insonnia. Coliche nei lattanti.
Azione elettiva. Testicoli.

Calcio

AZIONE E CURA. Alterazione del metabolismo calcico (nervosismo, atonia, dispepsie, allergie). Spasmodifilia. Alterazione della conducibilità elettrica cardiaca: aritmie, tachicardie fino alla fibrillazione.

Cobalto

AZIONE E CURA. Sregolazione del Sistema Nervoso Simpatico (distonie, ansia, spasmi digestivi e vascolari arteriosi). Eemicrania.
AZIONE ELETTIVA. Pancreas. Midollo osseo. Fegato.

Cromo

AZIONE E CURA. Cofattore dell'insulina: disturbi glicemici ed insulinici con aumento del rischio cardiovascolare. Disfunzioni pancreas esocrino: stato prediabete, diabete, iperlipidemie (ipertrigliceridemia e ipercolesterolemia). Obesità.

Ferro

AZIONE E CURA. Anemia ferropriva. Febbricole, infezioni recidivanti. Radicali liberi.
AZIONE ELETTIVA. Midollo osseo. Ipofisi.

Fluoro

AZIONE E CURA. Iperlassità dei legamenti. Disturbi del metabolismo del calcio (rachitismo, osteoporosi, carie).

Fosforo

AZIONE E CURA. Disfunzioni paratiroidie (osteoporosi, distrofie ossee). Riduce l'eccitabilità neuromuscolare, gli spasmi e le contratture dei muscoli volontari ed involontari (asma, colite, precordialgie, eretismo cardiovascolare, spasmodifilia). Diminuzione di memoria e di capacità intellettuali. Crisi di singhiozzo.
Azione elettiva. Paratiroidi.

Germanio

AZIONE E CURA. Stimolatore immunitario (neoplasie). Intossicazione da metalli pesanti. Iperensione. Dolori di varia natura (analgesico).

Iodio

AZIONE E CURA. Disfunzioni tiroidee (iper o ipo) e del metabolismo tiroideo (riflesso sul cuore, ciclo mestruale, sistema immunitario - linfatico, crescita). Sclerosi dei vasi (ne aumenta l'elasticità), ipertensione vascolare di mezza età (minima alta); mantiene elastiche le arterie. Nella Sindrome di Down lo iodio può attivare numerose funzioni tra cui anche quelle intellettive. I malati Down soffrono di insonnia, irritabilità, aumento di peso, ma sono iperagitati per cui non si può utilizzare lo iodio ponderale.
Azione elettiva. Tiroide.

Litio

AZIONE E CURA. Disturbi del sistema nervoso. Disturbi psichici (con nervosismo ed ansia). Tendenze depressive.
Menopausa. Sindrome premenstruale (psicologico). Si utilizza in associazione con tecniche

antifumo o antialcol o per ogni trattamento disintossicante, per ridurre le crisi di astinenza. Può sostituire ansiolitici e tranquillanti (agire gradualmente).

AZIONE ELETTIVA. Diencefalo (Talamo e Ipotalamo). Rene.

Magnesio

AZIONE E CURA. Riequilibrante del sistema neurovegetativo: azione miorilassante per i disturbi intestinali (colite, colon irritabile, alternanza stipsi e diarrea). Turbe del metabolismo del calcio (spasmofilia, disturbi neurovegetativi, dispnea, artrosi, algie ossee ed articolari). Convulsioni nei bambini neonati.

Molibdeno

AZIONE E CURA. Anemia. Accumulo di acidi.

Nichel

AZIONE E CURA. Turbe epato - pancreatiche (obesità, sregolazioni glicemiche, diabete). Neoplasie.

AZIONE ELETTIVA. Pancreas. Fegato. Ipofisi. Surreni. Tiroide.

Oro

AZIONE E CURA. Antidolorifico ed antinfettivo (reumatismi, fratture, infezioni). Riparazione delle lesioni dei tessuti (disturbi cardiovascolari, varici, collagenosi, tubercolosi).

AZIONE ELETTIVA. Rene. Placenta. Fegato.

Platino

AZIONE E CURA. Diabete. Neoplasie in generale.

Piombo

Azione e cura. Neoplasie.

Potassio

AZIONE E CURA. Azione antalgica. Reumatismi cronici (con VES alta), dolori reumatici in generale, artrosi. Ritenzione idrica.

AZIONE ELETTIVA. Ipofisi. Surreni.

Radio

AZIONE E CURA. Afezioni cancerose (in associazione con Uranio e Rame).

Rame

AZIONE E CURA. Afezioni infiammatorie, batteriche e virali (influenza, epatite virale, precancerosi). Potenzia l'effetto degli antibiotici e degli antinfiammatori non steroidei (FANS).

AZIONE ELETTIVA. Fegato (pre-degenerazione). Milza. Ipofisi. Gonadi. Tiroide. Midollo osseo. Surreni (corteccia).

Selenio

AZIONE E CURA. Antiossidante, antinfiammatorio, immunostimolante (invecchiamento, malattie respiratorie croniche, neoplasie). Malattie cardiocircolatorie e vascolari. Iperlipidemia e iperuricemia.

AZIONE ELETTIVA. Surreni (corteccia). Surreni (midollo). Cervello. Reni.

Silicio

AZIONE E CURA. Stimolante immunitario (malattie infiammatorie croniche). Rigenerazione cutanea e del connettivo. Turbe della crescita e di formazione ossea. Arthro - tubercolosi in via di stabilizzazione.

AZIONE ELETTIVA. Surreni (corteccia). Ipofisi.

Stagno

AZIONE E CURA. Neoplasie (con Piombo). Infezioni stafilococciche. Tubercolosi cavitare.
AZIONE ELETTIVA. Surreni (corteccia).

Titanio

AZIONE E CURA. Infezioni stafilococciche e tubercolari (con Stagno e Silicio).

Uranio

AZIONE E CURA. Affezioni cancerose.

Vanadio

AZIONE E CURA. Fissazione del calcio nel sistema osseo. Ipostenia. Turbe circolatorie centrali e periferiche. Neoplasie.

Zinco

AZIONE E CURA. Disturbi endocrini funzionali di origine ipofisaria. Turbe neurovegetative. Disturbi psicotici iperistaminemici.

AZIONE ELETTIVA. Ipofisi (lobo anteriore). Gonadi. Fegato. Timo.

Zolfo

AZIONE E CURA. Affezioni allergiche (desensibilizzazione). Disturbi funzionali del fegato e delle vie biliari. Affezioni della pelle

AZIONE ELETTIVA. Fegato (funzione di difesa).

LITOTERAPIA DECHELATRICE

E' un metodo di cura, poco conosciuto in Italia, molto simile al precedente sia come finalità che come approccio. A scopo terapeutico vengono utilizzati, al posto degli oligoelementi, minerali e rocce prelevati nel loro sito naturale, diluiti e dinamizzati secondo il metodo omeopatico. Hanno un'azione profonda e durevole su numerosi problemi metabolici e sembrano più efficaci degli oligoelementi per la presenza di elementi secondari sinergici, contenuti naturalmente nei minerali.

La loro azione si esplica a due livelli:

catalitica, cioè riattivano l'azione enzimatica cellulare e molecolare

dechelatrice, ossia in grado di sequestrare elementi tossici dall'organismo (piombo, mercurio, alluminio, arsenico, ecc.) per l'azione antagonista dei metalli

Come nel caso delle "diatesi" di Ménétrier, anche qui sono state riconosciute delle *costituzioni litoterapiche*, che presentano caratteristiche psicologiche e fisiche ben definite, così come chiare predisposizioni patologiche.

Costituzioni litoterapiche

Granitica

Caratteristiche psicologiche: chiaro, preciso, resistente ed intraprendente (ma può crollare improvvisamente per un avvenimento che non riesce a gestire), concreto, pratico, amante delle regole. Ama parlare e stare in compagnia ed è autoritario.

Caratteristiche fisiche: soggetto piuttosto basso con tendenza all'obesità. Buona capacità digestiva e struttura ossea robusta.

Predisposizioni patologiche: alterazioni del metabolismo (ipercolesterolemia, iperuricemia, ecc.) ed ipertensione arteriosa. Carezza di calcio e magnesio con problemi a livello delle ghiandole linfatiche e del sistema immunitario.

Minerale di base: granite (granito)

Minerali complementari: graphite, lazurite, barytine (grafite, lazurite, baritina)

Magnesiaca

Caratteristiche psicologiche: fragile, instabile, si irrita per un nonnulla, sentimentale, depresso dopo un dispiacere. Creativo, riflessivo, amante dell'armonia. Solitario.

Caratteristiche fisiche: soggetto longilineo, con scarsa resistenza fisica. Tendenza a problemi alla colonna vertebrale

Predisposizioni patologiche: manifestazioni allergiche, infezioni recidivanti, turbe dell'ossificazione ed ansia. Patologie digestive con scarsa assimilazione. Carezza di sodio con problemi al metabolismo idrico. Disturbi soprattutto funzionali.

Minerali di base: diopside e dolomite

Minerali complementari: iodargyrite

Mercuriale

Caratteristiche psicologiche: eccessivamente timido, irritabile. Idealista, sognatore, con scarsa concretezza. Introverso, tenace. Permaloso.

Caratteristiche fisiche: longilineo asimmetrico, disarmonico, magro, debolezza muscolare, colonna vertebrale debole. Sensibilità enorme al freddo ed al tatto.

Predisposizioni patologiche: problemi alle ossa ed ai legamenti (dissimmetrie, asimmetrie, lassità legamentosa, tendenza alle varici). Carezza di silicio e problemi di demineralizzazione generale

Minerali di base: cynabre, fluorite, iodargyrite (cinabro, fluorite e iodargirite).

Minerali complementari: diopside e dolomite

I rimedi vengono preparati frantumando la roccia o il minerale fino a renderli solubili, quindi diluiti e dinamizzati – analogamente ai prodotti omeopatici – in scala decimale, per 8 o 10 volte⁴. In questo modo si ottiene una concentrazione di oligoelementi sufficientemente bassa per ottenere un'azione catalitica.

L'assunzione avviene per via perlinguale come gli oligoelementi.

Litoterapici

Adulaire D8 (Adularla: silicato di potassio e alluminio)

AZIONE E CURA. Adenoma prostatico. Infiammazione prostatica. Disuria.

Apatite D8 (Apatite: fosfato di calcio)

AZIONE E CURA. Artrosi lombare. Fratture ossee.

Argent Natif D8 (Argento)

AZIONE E CURA. Infiammazione e degenerazione articolare.

Azurite D8 (Azzurrite: carbonato di rame)

AZIONE E CURA. Processi infiammatori sia legamentari che sinoviali. Ipertensione arteriosa.

⁴ Per la descrizione del processo di diluizione e dinamizzazione si rimanda al paragrafo sull'omeopatia

Barytine D8 (Baritina: solfato di bario)
AZIONE E CURA. Ipertensione arteriosa. Sclerosi vascolare e cerebrale (vertigini, sensazione di ebbrezza). Invecchiamento.

Bauxite D10 (idrossido di alluminio)
AZIONE E CURA. Insonnia da troppi pensieri.

Betafite D8 (Betafite: ossido di uranio, calcio e terre rare)
AZIONE E CURA. Alterazioni della funzione endocrina del pancreas (diabete grasso e diabete accompagnato da denutrizione, diabete mellito). Parassitosi ed infestazioni da ossiuri. Meteorismo, aerofagia, dispepsia.

Blende D8 (Blenda: solfuro di zinco)
AZIONE E CURA. Alterazioni della funzione endocrina del pancreas (diabete grasso o mellito). Disturbi della circolazione venosa, pesantezza delle gambe, varici. Iperglicemia.

Bornite D8 (Bornite: solfuro di rame e ferro)
AZIONE E CURA. Antinfettivo virale o batterico. Tutte le sindromi infettive accompagnate da febbre ed aumento del VES. Colibacillosi acuta o cronica. Cistite, uretrite.

Calcaire D8 (Calcare: carbonato di calcio)
AZIONE E CURA. Osteoporosi, rachitismo, demineralizzazione.

Calcaire de Versailles D8 (Calcare di Versailles: carbonato e solfato di calcio)
AZIONE E CURA. Osteoporosi senile. Artrosi associata ad osteoporosi.

Chalcopyrite Aurifere D8 (Calcopirite aurifera: solfuro di rame e ferro con oro)
AZIONE E CURA. Processi infiammatori cronici. Patologie respiratorie. Fibroma uterino. Cefalea muscolo - tensiva. Laringite. Influenza. Convalescenza.

Cynabre D8 (Cinabro: solfuro di mercurio)
AZIONE E CURA. Disturbi psichici con alternanza di agitazione e depressione. Alterazioni vascolari. Congestione epatica. Sinusite. Arteriosclerosi.

Conglomerat D8 (Conglomerato: roccia contenente silicio, magnesio, ferro, calcio, ecc.)
AZIONE E CURA. Afezioni dermatologiche (psoriasi, eczema, eruzioni vescicolari, Herpes, Zona)

Diopside D8 (Diopside: silicato di calcio e magnesio)
AZIONE E CURA. Decalcificazione. Stati spasmodici e tetanici. Stress.

Dolomite D8 (Dolomite: carbonato di calcio e magnesio)
AZIONE E CURA. Decalcificazione. Stati spasmodici. Nervosismo.

Erythrite D8 (Eritrite: arseniato di cobalto)
AZIONE E CURA. Turbe circolatorie. Problemi di sclerosi cardiovascolari. Ipotonia digestiva.

Feldspath Quadratique D8 (Feldspato: silicato di potassio e alluminio)
AZIONE E CURA. Tutte le forme di artrosi vertebrali, artrosi e reumatismi delle grandi e piccole articolazioni. Rimedio base per la ricostituzione della trama proteica delle ossa. Rimineralizzante .

Fluorite D8 (Fluorite: fluoruro di calcio)

AZIONE E CURA. Disfunzioni surrenaliche.

Galene D8 (Galena: solfuro di piombo)

AZIONE E CURA. Diatesi cancerinica. Cancro e lesioni cellulari. Disturbi nervosi. Astenia psichica. Stimolante sistema nervoso e tessuto connettivo.

Garnierite D8 (Garnierite: silicato di nichel e magnesio)

AZIONE E CURA. Disturbi dispeptici collegati ad insufficienza esocrina del pancreas. Alterazioni della funzione esocrina del pancreas.

Glauconie D8 (Glauconite: silicato di ferro, magnesio, potassio, alluminio, sodio e clacio)

AZIONE E CURA. Distonia neurovegetativa e disritmia nervosa. Spasmofilia. Dispepsia iperstenica (pirosi, crampi dolorosi). Gastrite. Insonnia. Stress. Dismenorrea. Riequilibrio del Sistema nervoso vegetativo (con Rhodonite).

Graphite D8 (Grafite: carbonio)

AZIONE E CURA. Problemi circolatori ed epatici.

Granite D8 (Granito: roccia contenente silicio, potassio, calcio, sodio, alluminio)

AZIONE E CURA. Alterazioni metaboliche. Rimedio costituzionale.

Gres Rose D8 (Arenaria rosa: roccia contenente silicio e manganese)

AZIONE E CURA. Coliti atoniche. Stipsi e costipazione.

Hematite D8 (Ematite: ossido di ferro)

AZIONE E CURA. Anemie ipocromiche, anemie essenziali, anemie che si associano ad ernia iatale, anemie gravidiche, anemie in seguito ad emorragie. Periartrite scapolo-omerale.

Jaspe Vert D8 (Diaspro verde: sedimento siliceo con sodio e alluminio)

AZIONE E CURA. Discinesie biliari. Epatiti.

Iodargyte D8 (Iodargirite: ioduro d'argento)

AZIONE E CURA. Disfunzioni tiroidee e circolatorie. Obesità. Infiammazioni.

Lazulite D8 (Lazurite: fosfato di alluminio, magnesio e ferro)

AZIONE E CURA. Insufficienza epatica. Cirrosi epatica. Epatosteatosi. Epatite acuta e cronica.

Lepidolite D8 (Lepidolite: silicato di litio e boro)

AZIONE E CURA. Stati depressivi.

Marbre Saccharoide D8 (Marmo saccaroide: roccia contenente calcio, magnesio e silicio)

AZIONE E CURA. Gastriti, disturbi dispeptici (iper o ipocloridria). Ulcera gastrica e duodenale. Dispepsia iperstenica (pirosi, crampi dolorosi).

Monazite D8 (Monazite: fosfato di terre rare)

AZIONE E CURA. Leucopenie, neutropenie. Effetti della chemioterapia e radioterapia in malati di cancro. Fa aumentare la percentuale di globuli bianchi nel sangue (particolarmente i neutrofili). Trattamento della diatesi cancerinica.

Obsidienne D8 (Ossidiana: roccia contenente silicio)

AZIONE E CURA. Artrosi vertebrale, specialmente cervicale, nevralgie del nervo di Arnold ed irradiazioni scapolari.

Or Natif D8 (Oro)

AZIONE E CURA. Infiammazione e degenerazione articolare.

Orpiment D8 (Orpimento: solfuro di arsenico)

AZIONE E CURA. Tónico. Immunostimolante. Iposurrenalismo. Anemia, convalescenza, affaticamento. Asma correlata a carenza vitamina B12 (anemia) e disbiosi.

Pyrite de fer D8 (Pirite solfuro di ferro)

AZIONE E CURA. Infiammazioni croniche, infezioni. Sinusite.

Pyrolusite D8 (Pirolusite: solfuro di manganese)

AZIONE E CURA. Afte recidivanti. Affezioni vascolari, ipertensione. Infiammazione articolare. Ipercolesterolemia e iperazotemia. Debole ipofunzione epatica

Rhodonite D8 (Rodonite: silicato di manganese)

AZIONE E CURA. Insonnia. Difficoltà ad addormentarsi. Distonia neurovegetativa.

Sel Gemme D8 (Salgemma: cloruro di sodio)

AZIONE E CURA. Mantenimento equilibrio acido-base. Ipotensione, deficit cardiovascolari.

Silica Marina D8 (Silice marina: roccia contenente silice e elementi dell'acqua di mare)

AZIONE E CURA. Osteoporosi, fratture. Demineralizzazione.

Soufre Native D8 (Zolfo)

AZIONE E CURA. Disfunzioni epato-biliari. Intolleranza. Allergie.

Stibine D8 (Antimonite: solfuro di antimonio)

AZIONE E CURA. Bronchiti croniche o bronchiectasie. Espettorante, fluidificante. Favorisce la sudorazione, calma la secrezione bronchiale. Valido per soggetto astenico, privo di reazione vitale per ristabilire la vitalità e potenziare l'azione degli antibiotici polmonari.

Tourmaline litique D8 (Tormalina: silicato di litio, boro e ferro)

AZIONE E CURA. Stati depressivi recidivanti

Trachyte D8 (Trachite: roccia contenente silicio, alluminio, sodio, potassio)

AZIONE E CURA. Tosse convulsiva, pertosse.

Ulexite D8 (Ulexite: borato di sodio e calcio)

AZIONE E CURA. Afte ed infiammazioni della mucosa boccale. Rinofaringiti a ripetizione.

Uraninite D8 (Uraninite: ossido di uranio)

AZIONE E CURA. Patologie croniche, cancro.

BOTANICA E MEDICINA AFFETTIVA

Lo svolgersi degli argomenti di questo volume e l'evidenziare le diverse proprietà terapeutiche dei vari metodi mette sempre più in luce la difficoltà a separare nettamente il campo di azione di ogni singola terapia. Se è vero che ad esempio la fitoterapia si inserisce soprattutto nel campo della cura dei disturbi del livello molecolare – cellulare, è pur vero che facilmente, con la gemmoterapia soprattutto, sconfinava nel campo energetico.

Così un medico erborista francese, Bernard Vial, studiando le caratteristiche delle varie piante, la loro distribuzione, il loro nome e la storia della loro scoperta ed unendo queste conoscenze a decenni di pratica, è riuscito ad individuare la problematica affettivo-emozionale che è presente nell'archetipo di ogni pianta.

Egli ha verificato la possibilità che le molecole presenti nelle piante possano agire su una parte del corpo umano in grado di veicolare le emozioni. Questa parte egli l'ha chiamata "proteion" e corrisponderebbe alle proteine del plasma del sangue, in particolare le albumine, le alfa-, beta- e gamma- globuline.

Come si vede esiste una notevole convergenza tra la gemmoterapia di Pol Henry e questa "Botanica affettiva" poiché entrambi riconoscono il ruolo che le piante hanno sul sangue, sul sistema immunitario e sulla dinamica dei liquidi intra ed extracellulari.

Così il "proteion" diventa l'*organo mancante* dell'uomo e corrisponde ai circa 350g di macromolecole proteiche del sangue. Le sue albumine e globuline, sarebbero in grado, tramite le strutture colloidali che creano, di catturare, gestire e trasmettere alcune informazioni provenienti dall'ambiente, in particolare quelle "affettive" ed emozionali (nella Medicina Tradizionale Cinese il sangue è il veicolo che trasporta le emozioni agli organi e dagli organi). Il sistema colloidale che queste proteine generano sarebbe estremamente sensibile alle variazioni elettriche e magnetiche e reagirebbe in modo ipersensibile ad esse attraverso le sue strutture di carbonio (aminoacidi, peptici, proteine). L'informazione andrebbe dal sangue agli organi.

La ricerca del rimedio va quindi effettuata attraverso l'individuazione dei problemi del sangue e non degli organi. E' leggendo il profilo proteico sanguigno (attraverso il protidogramma) e non le disfunzioni cellulari, tissutali e organiche, che si sceglierà il rimedio. Questa relazione sangue – rimedio, corrisponde alla legge di similitudine omeopatica.

Albumine

Il 70% delle proteine del sangue è rappresentato dall'albumina. Essa corrisponde alla struttura base dell'essere umano, alle sue origini, al DNA (infatti la sintesi di albumina avviene nel fegato, che nella Medicina tradizionale Cinese è l'organo di pianificazione della vita). Trasporta il codice individuale e permette di mantenere l'ordine e l'equilibrio dei tessuti e delle cellule. A differenza delle globuline, che incarnano le pulsioni, l'albumina rappresenta l'equilibrio e la stabilità.

Alfa glicoproteine acide (globuline alfa)

Corrispondono alle pulsioni "primitive", che testimoniano un'affettività arcaica e riflessa: paura della perdita, della mancanza. Sono le espressioni emotive istintive che portano alla reazione istantanea di chi teme di perdere cibo e protezione. Una volta passato il pericolo vengono bloccate: dopo la pulsione il riposo e la calma. Allo stesso modo in una ferita dopo l'acidosi c'è la cicatrizzazione. Le alfa globuline rappresentano la prima fase dell'amore, l'espressione dell'inconscio.

Così come le impressioni non lasciate andare portano all'indebolimento emotivo ed all'irrigidimento, uno stato di acidosi prolungato conduce alla cronicità ed all'indurimento della parete dei vasi (sclerosi).

Beta lipoproteine (globuline beta)

Le lipoproteine sono gli elementi base per la costruzione delle cellule e quindi dell'individuo. Esse corrispondono nell'uomo al superamento delle pulsioni istintive, che portano al riconoscimento dell'individualità ed al proprio inserimento in un gruppo. La comparsa delle lipoproteine è avvenuta con i pesci ed ha segnato l'apparizione della vita sociale (i banchi), con la dominanza di un territorio e la riproduzione. Le beta lipoproteine rappresentano uno stadio pulsionale superiore dove si sviluppa l'ambizione e si cerca la conquista, ma nello stesso tempo si hanno anche problemi di dubbio, di rinuncia, di senso di colpa ed in generale problemi di comunicazione. Questa è la seconda fase dell'amore – dopo la paura della perdita – ed è la presa di possesso, la dominazione dell'altro. Corrisponde all'IO degli psicanalisti.

Le beta lipoproteine navigano tra il complesso di superiorità e di inferiorità, la lotta tra il "se" e il "non-se" nel sistema immunitario.

Gamma globuline

Le gamma globuline sono le uniche globuline in grado di uscire dal sistema circolatorio e di diffondersi nei tessuti. Durante la crescita vanno aumentando progressivamente conferendo individualità e solidità al bambino. Sono indice di rivolta contro l'ordine ed i codici, testimoni fedeli di tutte le infiammazioni croniche. Rappresentano il superamento ed il controllo delle pulsioni. I loro codici si ispirano ad ideali di ordine e di giustizia per differenziarsi E' il SUPER-IO degli psicologi.

Il "profilo affettivo" di una pianta è messo in evidenza dalla relazione che Bernard Vial ha verificato tra i principi attivi delle piante e la vita emozionale dell'uomo:

esperienze della vita umana	Principi attivi delle piante
Nascita: presa di possesso del mondo, plasticità	Terpeni
Prima fase d'apprendimento affettivo: Impazienza, isolamento	Alcaloidi
Prime relazioni sessuali: scoperta, strategia di fuga, lavoro di scavo su se stesso	Saponosidi
Raggiungimento della struttura solida: stabilità, equilibrio, generazione	Steroli
Tentativo di conservare la propria posizione sociale: rigidità e riadattamento	Flavonoidi e Chinoni
Decadimento, lotta per la vita: impurezza, putridume	Antibiotici
Ultime fasi della vita: angoscia, rinuncia	Tannini

Le piante simili, appartenenti ad una medesima famiglia, hanno sviluppato tecniche di adattamento all'ambiente simili, per cui agiscono su problematiche affettive identiche o molto vicine.

Un rimedio vegetale è in grado di modificare l'orientazione affettiva di un individuo che presenta una patologia clinicamente diagnosticata e pertanto può migliorare sia il suo campo di coscienza, sia il suo stato clinico.

Ecco una classificazione affettiva a grandi linee dei rimedi vegetali. Essi sono suddivisi in quattro gruppi (grandi alberi, piante a fiori ed erbe, arbusti e liane, piante primitive). Per le informazioni più dettagliate si rimanda ai volumi di B. Vial, citati in bibliografia.

Grandi alberi.

Delusioni profonde subite a livello affettivo provate per la leggerezza o il cambiamento dei sentimenti dell'altro. L'amor proprio ha subito dei fallimenti dolorosi, che l'intelletto cerca di nascondere. C'è il desiderio di potere per riparare a questa sensazione di profonda inadeguatezza. Lo shock affettivo si ripercuote anche a livello della sessualità, che viene disprezzata. C'è l'impressione che non si possa più tornare indietro.

Piante a fiori ed erbe.

Problemi di inserimento nel gruppo o nella coppia. Si rifiutano le regole ed i codici del vivere comune che vengono percepiti come limitanti (anche se danno sicurezza), e ciò porta a sensi di colpa, rivolta verso le istituzioni che escludono. Non si riesce quindi a conquistare un territorio personale (problemi d'autorità) dove sia possibile esprimere se stesso ed apprezzarsi. Si vive con disperazione l'incapacità a creare nel gruppo, nella famiglia o nella coppia un luogo di scambi e di comunicazioni. A livello di sessualità si esprimono relazioni paradossali, come ad esempio lo scambio di coppie.

Arbusti e liane.

Un "cataclisma" affettivo ha creato il dubbio e la perdita di riferimenti. L'individuo aveva messo tutto l'impegno e la fiducia per costruirlo ma il suo ideale d'amore è diventato un'illusione. L'urto è stato violento perché è stato percepito come inganno (per vigliaccheria o insincerità) e ciò ha privato della libertà e della lucidità. Con l'affondamento dei progetti affettivi è colata a picco l'immagine di sé. La reazione è la diffidenza estrema, il capriccio o l'isolamento: non si sa più dove andare o che cosa si stia facendo. Talvolta per colmare il vuoto si cerca di idealizzarsi, di creare un culto di se stesso per specchiarsi nell'immagine e ritrovare la propria dignità perduta.

Piante primitive (alghe, muschi, licheni, ecc.)

Rappresentano un'esperienza antica, un trauma infantile attorno al quale l'individuo si è strutturato. Con essa si è confrontato con i suoi limiti ed ha scoperto di non essere il centro dell'attenzione e del potere (narcisismo infantile). Così dopo essere stato esiliato violentemente fuori dal mondo materno, non si rassegna e contrasta il suo sentimento di perdita ingiusta delle sue prerogative di bimbo-re, con un un'apparente disprezzo di sé. Si crea un'autosufficienza che gli permette di affrancarsi e di liberarsi apparentemente dal trauma dell'età infantile, ma che nasconde una immaturità affettiva e che gli fa rimpiangere una infanzia ritenuta mitica.

L'ACQUA: IL LIVELLO ELETTROMAGNETICO

Noi pretendiamo che la vita abbia un senso,
ma essa ha esattamente tanto senso
quanto noi stessi siamo in grado di darle
Hermann Hesse

LE INFORMAZIONI ELETTROMAGNETICHE

Ogni atomo e ogni molecola di un vivente non sono solo oggetti materiali che disposti l'uno fianco all'altro come le tessere di un mosaico, formano il corpo fisico, ma sono anche delle "antenne", cioè un insieme di cariche elettriche oscillanti, in grado di irraggiare od assorbire onde elettromagnetiche. In questo senso un organismo e quindi anche l'essere umano, non è solo un insieme di molecole, ma è soprattutto un campo energetico determinato dall'oscillazione e dalla vibrazione armonica di tutte le cellule, atomi e molecole che lo compongono. Tale vibrazione rende possibile la coerenza fisica e permette una velocissima comunicazione tra enzimi, cellule e tessuti.

Come tutte le antenne tuttavia anche gli elementi base di un organismo risentono profondamente delle informazioni provenienti dall'esterno e ne vengono condizionati. Per evitare quindi che ciò succeda la natura ha creato una "centrale energetica" – il cervello - in grado di generare e distribuire informazioni elettromagnetiche coerenti a tutto il corpo e di regolarle in base a quelle provenienti dall'ambiente. Esso è il direttore d'orchestra capace sia di coordinare le funzioni vitali, sia di regolare e strutturare l'acquisizione dei dati, in altre parole l'apprendimento.

LE STRUTTURE CEREBRALI NELL'ESSERE UMANO

Poiché tutte le informazioni elettromagnetiche provenienti dall'ambiente sono "processate" dal cervello è di fondamentale importanza cercare di comprendere come è strutturato quello dell'uomo e come funziona l'acquisizione delle informazioni.

Secondo Mac Lean è possibile riconoscere tre strutture fondamentali: il *Cervello rettiliano*, o *Archipallio*, che regola l'attività vegetativa e le funzioni biologiche vitali; il *Cervello mammaliano* o *Paleopallio* che dirige l'attività emozionale; la *Corteccia cerebrale* o *Neopallio* (Neocorteccia) che sembra presente unicamente negli umani e che è legato alla percezione dell'esistenza ed alla razionalità

Il Cervello Rettiliano (coincidente pressappoco con il Tronco cerebrale) è la parte più antica e le sue funzioni sono analoghe a quelle che possiedono i rettili. Regola le funzioni automatiche: digestione, respirazione, battito cardiaco, funzioni sessuali basilari, organi di relazione (olfatto soprattutto). Si occupa anche di disciplinare un comportamento sociale e sessuale basilare, come la scelta e la difesa del territorio dove trovare il cibo ed il compagno per la riproduzione. Le sequenze di comportamento prodotte da questo cervello seguono un codice rigido e ritualizzato, dando origine ad atteggiamenti stereotipati che si perpetuano. Raccoglie dati grezzi senza nessun tipo di modifica e produce risposte automatiche. Questo è il cervello che si attiva nei primi quattro anni di vita.

Il Cervello Mammaliano è strutturato su differenti parti dell'encefalo, situate tra il Tronco cerebrale e la Corteccia, denominate Sistema limbico. Qui vengono processate le informazioni provenienti dal cervello rettiliano dando loro una colorazione emotiva e quindi una "progettualità". Le emozioni infatti servono per evitare di ripetere l'errore e permette un migliore adattamento all'ambiente. Nell'uomo questo cervello è un'area di transito delle emozioni verso la Corteccia cerebrale.

La Corteccia cerebrale stabilisce i contatti con gli altri due livelli attraverso l'apprendimento, elaborando comportamenti ed emozioni secondo "mappe concettuali". E' sede della riflessione, del pensiero astratto, del ragionamento logico, dei processi inventivi, dei processi di analisi e di sintesi, delle idee, della fantasia e dell'intuizione e, non da meno, della parola.

I tre "cervelli" agiscono in sinergia tra loro, influenzandosi a vicenda, ma di questo argomento si parlerà nella parte successiva.

AZIONE DEI RIMEDI DI QUESTO LIVELLO

I vari rimedi che agiscono nell' "Acqua" hanno un'azione molto profonda e costituzionale perché:

agiscono a *livello delle cellule* modificandone la polarizzazione e la vibrazione armonica e quindi rendendone più efficaci le funzioni ed i processi vitali

agiscono a *livello degli organi*, che non sono altro che associazioni di cellule e di tessuti che vibrano in fasi armoniche

agiscono a *livello cerebrale e mentale*, tramite l'azione che esercitano sul cervello rettiliano. Le informazioni elettromagnetiche vitali espresse da questi rimedi vengono processate dal Cervello Rettiliano (che si occupa proprio di questo), il quale passerà queste stesse informazioni agli altri due cervelli, inducendo una risposta che coinvolgerà non solo il fisico, ma l'intero vissuto del paziente.

E' evidente che questi rimedi potranno quindi agire su differenti settori - cellulare, organico e psichico-emozionale - in funzione della profondità dell'informazione che essi portano, la quale è solitamente data dalla diluizione.

Le terapie che agiscono questo livello sono quelle più note tra i fattori della "medicina alternativa": Omeopatia, Fiori di Bach, Riflessoterapia, Agopuntura, Cromoterapia, Kinesiologia, Osteopatia.

Esistono anche indagini diagnostiche che possono spiegare la loro potenzialità proprio grazie alle funzioni elettromagnetiche del corpo umano: la cristallizzazione sensibile e l'effetto Kirlian

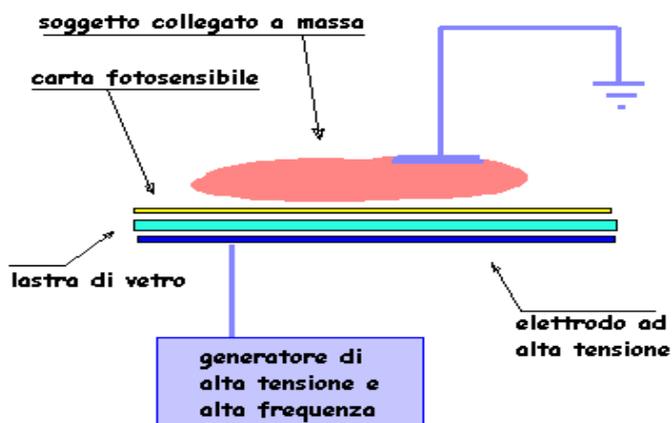
PROVE DELL'ESISTENZA DEL LIVELLO ELETTROMAGNETICO

L'effetto Kirlian

Nell'uomo, come nelle piante e negli animali, esiste una prova dell'esistenza di questo "livello elettromagnetico", che già altri studiosi, come ad esempio Steiner, avevano ipotizzato. Esso si manifesta sotto forma di emissioni di onde elettromagnetiche soprattutto della banda ultravioletta (quello che alcuni autori chiamano l'*aura* o *anima*), che può essere resa visibile attraverso la Camera Kirlian.

I principi su cui si basa la fotografia Kirlian sono conosciuti e utilizzati nell'industria per evidenziare difetti di fusione in parti metalliche particolarmente delicate.

Nella fotografia Kirlian applicata agli esseri umani, il soggetto viene posto entro una camera oscura, sopra una lastra fotografica protetta da una lastra di vetro conduttiva collegata a massa. Al soggetto viene applicata una corrente ad alta tensione e alta frequenza ed a seguito di questa corrente, dal soggetto emana un "effluvio elettrico" che si scarica a terra attraversando la lastra, che rimane così impressionata. Questa viene poi sviluppata.



schema base di una camera Kirlian www.xmx.it

La foto ottenuta da una mano umana, da un polpastrello o da un piede, allo stesso modo della foglia di una pianta, oppure da una lucertola o altro vivente, mostrerà tutt'attorno a sè un caratteristico alone, che appare colorato. Esso è caratteristico e può essere completo o incompleto in base allo stato di salute, perché riproduce i percorsi energetici del vivente.



Foto Kirlian di un polpastrello. In alto a destra si nota una zona dove manca l'alone; essa corrisponde ad un difetto di energia di un organo o di un meridiano.

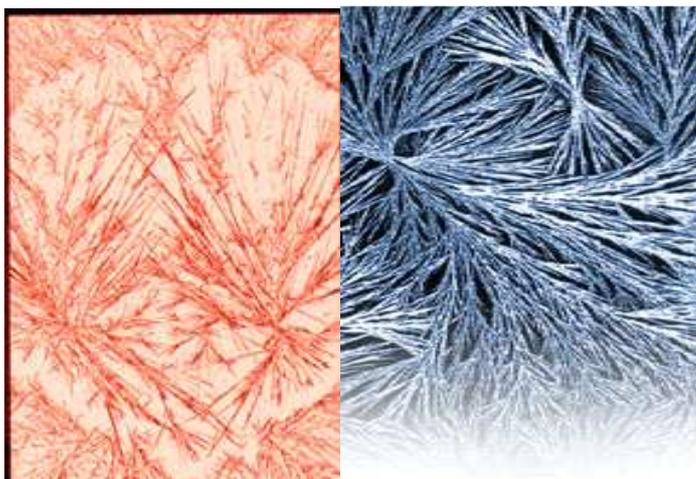
La cristallizzazione sensibile

E' un metodo diagnostico messo a punto attorno agli anni Trenta dal ricercatore tedesco Ehrenfried Pfeiffer ed è stato utilizzato dalla medicina antroposofica per studiare la vitalità dei cibi e lo stato di salute di un individuo attraverso il suo sangue e l'effetto delle medicine energetiche.

Il principio si basa sul fatto che il modello di cristallizzazione cambia sotto l'influsso di onde energetiche.

La tecnica è la seguente. Viene mescolato l'estratto di una sostanza biologica o di un rimedio energetico con una soluzione di acqua e cloruro di rame. Una porzione standard della miscela così ottenuta viene posta su una piastra di vetro in una camera di cristallizzazione priva di vibrazioni in un ambiente con temperatura e umidità costanti. Dopo diverse ore si ottiene come risultato una immagine cristallizzata specifica ma riproducibile.

Se la soluzione è composta solo da acqua e sale, cioè il cloruro di rame, i cristalli sono poveri nella forma, nella struttura e nel colore. Al contrario, i principi organizzativi presenti nei cibi, nelle sostanze organiche o nei rimedi energetici (Omeopatici, Fiori di Bach, Colori) dominano il sistema composto da acqua, sostanza e sale metallico. La struttura cristallina che si forma richiama l'organizzazione delle qualità vibrazionali: modelli strutturali maggiormente complessi e dettagliati denotano sempre un campo vibrazionale più elevato, una maggiore energia e forza rigeneratrice, ed anche uno stadio più elevato di evoluzione.



Piastra di cloruro di rame a contatto con il sangue umano di un uomo in ottima salute

LE MERAVIGLIE DELL'ACQUA: I RISULTATI DELLE RICERCHE DI MASARU EMOTO

Tutte le cellule emettono e ricevono energia attraverso l'acqua nella quale sono immerse. Ma che cos'è l'acqua e come si comporta? Che relazione c'è con il campo energetico e quindi il livello elettromagnetico?

Per comprendere meglio tutto ciò è fondamentale descrivere i risultati della ricerca di Masaru Emoto: egli ha verificato che l'acqua è in grado di modificare la sua struttura cristallina in base alle informazioni che vengono rivolti verso di essa. Usando musica, messaggi verbali e scritti, fotografie, aromi di piante poste al di sotto di un botticino contenente acqua distillata, ha visto che questa cristallizzava in forme e geometrie differenti in base al tipo di informazione ricevuta. Campioni d'acqua provenienti da sorgenti inquinate, incapaci di cristallizzare, se sottoposte a pensieri positivi e belli o preghiere prendevano forma strutture cristalline meravigliose.

Ogni parola sembra essere in grado di trasportare la "vibrazione" dei pensieri od oggetti che rappresenta e questi vengono impressi nell'acqua. Straordinario è l'esperimento in cui "si mostrano" all'acqua alcune parole tramite etichette applicate ai campioni: i cristalli che si formano esprimono geometricamente il contenuto intrinseco dei messaggi. Così magnifici cristalli e simmetrie si formano con parole come "Amore", "Angelo", "Anima", "Meraviglioso", "Grazie", mentre forme sproporzionate e disarmoniche si formano con parole quali "Demonio", "Odio", "Mi fai schifo, ti ucciderò", "Sporco", "Sei uno stupido"⁵.

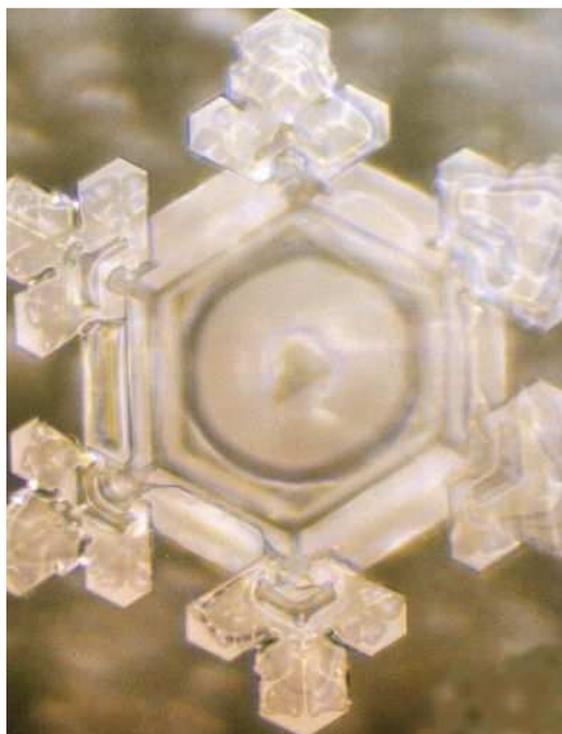
⁵ Risultati differenti si ottengono quando la stessa parola è scritta in Giapponese, inglese, tedesco od in altre lingue. Probabilmente c'è una differenza etimologica nelle parole, cioè la loro origine ed il contesto in cui sono state pronunciate per la prima volta in una determinata zona del pianeta.

Gli stessi risultati si ottengono ponendo a contatto con l'acqua i nomi di persone: significative sono le differenze tra Madre Teresa di Calcutta ed Adolf Hitler.

L'acqua sembra dare forma anche ai sentimenti espressi da un determinato brano musicale: differenze tra l'armonia di un brano di musica classica (che esprime sentimenti ed accordi) ed uno di Heavy Metal (che esprime la rabbia verso il mondo) sono incredibilmente evidenti.

In conclusione Emoto afferma che "a questo mondo non c'è nulla di più importante dell'amore e della gratitudine. Semplicemente esprimendo questi sentimenti, l'acqua intorno a noi e nel nostro corpo cambia in modo così meraviglioso".

Se basta una parola per modificare le proprietà dell'acqua, è tanto più verosimile che lo facciano i fiori, le piante, gli animali, i colori. Ecco che quindi diventa ragionevole che il prodotto omeopatico abbia un effetto molto diverso da quello "placebo", ed è per verificare ciò che la ricerca di Emoto proseguirà negli anni a venire.



Cristallizzazione dell'acqua messa a contatto con le parole "grazie" (a sinistra) o "stupido" (a destra)

FLORITERAPIA DI BACH

Edward Bach

Edward Bach nacque il 24 settembre 1886, da una famiglia gallese e divenne medico esercitando la professione a Londra. All'età di trentun anni gli venne diagnosticato un cancro in stadio ormai avanzato ed inguaribile, ma Bach, desiderando terminare le ricerche iniziate, si mise assiduamente al lavoro, trascorrendo quasi tutto il tempo rinchiuso nel suo laboratorio. Guarì dal cancro e questa esperienza, vissuta in prima persona, gli fece comprendere che un grande interesse, una passione, un ideale vissuto profondamente, si possono rivelare medicine straordinariamente efficaci anche per le più gravi malattie.

Si avvicinò allora all'omeopatia, dove unendo i risultati delle sue ricerche batteriologiche precedenti, introdusse sette nuovi nosodi, classificando i batteri intestinali in vari gruppi a seconda della loro azione patogena e collegandoli con le personalità ed il carattere.

Non ancora soddisfatto si allontanò da Londra e tornò nel suo Galles. Egli non voleva curare problematiche psicologiche con materiale patologico (i nosodi) e così iniziò a studiare i fiori. Trascorrevva intere giornate in mezzo ai prati ed ai boschi, individuando piante e fiori nelle quali riconosceva, grazie alla sua sensibilità, le proprietà terapeutiche ed energetiche. Egli però non cercava nei fiori i loro principi attivi, ma si immergeva nel loro archetipo, nella loro "idea nascosta", riconoscendo in essi immagini che si specchiavano nell'interiorità umana.

Poco per volta venne a fuoco quello che lui desiderava: trovare la causa profonda delle malattie, quello che metteva in disarmonia la personalità e l'anima. Scoprì prima 7 fiori corrispondenti ai sette stati psicologici dei sette nosodi, poi, accrescendo la sua sensibilità, arrivò a 12 ed infine a trentotto. Bach scrisse due libri: "Guarisci te stesso" e "I Dodici Guaritori ed altri rimedi" che sono il suo testamento spirituale. Morì il 27 Novembre 1936.

La filosofia di Edward Bach

Bach riteneva che la malattia fosse la conseguenza di una disarmonia interiore in grado di alterare la vibrazione originaria degli esseri viventi, generando in essi uno squilibrio del campo energetico; essa quindi non è materiale ed esprime un valore simbolico rispetto al vero problema che affligge l'essere umano.

La disarmonia nasce dal conflitto tra la personalità (cioè, ciò che noi siamo per acquisizioni di tipo culturale) e l' Anima (ovvero, la nostra vera essenza incontaminata). Ogni azione contro l'Amore - che per Bach rappresenta il senso e lo scopo della vita e dell'esistenza - crea una disarmonia e la malattia è un campanello d'allarme che richiama l'uomo alla consapevolezza del proprio Sé autentico. Ciò che separa dalla propria anima sono principalmente l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'indecisione, la mancanza di volontà, l'avidità.

L'orgoglio è presente negli individui rigidi e autoritari, e conduce a malattie che, in modo analogico e simbolico, manifestano rigidità, crampi, paralisi. La crudeltà, il desiderio di fare del male agli altri o a se stessi, genera la solitudine. L'odio provoca malattie psichiche con accessi di violenza, pazzia, raptus, nevrosi ossessive e crisi isteriche. L'egoismo conduce alle nevrosi fobiche, all'ipocondria, all'ansia generalizzata, che si manifesta sotto forma maniacale. L'ignoranza induce, simbolicamente, problemi alla vista, all'udito e soprattutto si manifesta come sregolatezza. L'avidità e la sete di potere causano le malattie che rendono schiavi. L'indecisione provoca malattie reumatiche e problemi osteo-muscolari. La mancanza di volontà è responsabile del mal di testa e delle malattie con perdita delle capacità di controllo.

Quando ci si rende conto dell'origine profonda della propria malattia non ci si deve concentrare sul difetto, ma sulla virtù opposta: se ad esempio si è indecisi si deve imparare a decidere. Questo deve essere fatto sempre avendo coscienza della Divinità in noi e

di conseguenza del nostro potere sul male, e riconoscendo nella causa fondamentale della malattia la mancanza di armonia tra la personalità e l' Anima.

Preparazione dei rimedi

I fiori di Bach sono quasi tutti fiori silvestri della campagna inglese raccolti nella zona del Galles, dell'Oxfordshire ed a Mount Vernon. Hanno proprietà terapeutiche solo se sono allo stato naturale, mentre le perdono se sono coltivati in serra od artificialmente. Le tecniche di preparazione sono le seguenti:

metodo di infusione solare. Si colgono i fiori di mattina presto senza toccarli con le mani e li si mettono in una ciotola di vetro piena d'acqua. Quindi li si lascia per quattro ore al sole pieno fino a che l'acqua ha cambiato colore. La soluzione viene filtrata e diluita al 50% con brandy⁶.

metodo della bollitura. I fiori degli alberi preparati con il metodo solare non riescono a rilasciare il principio energetico all'acqua ed è necessario operare in modo differente. Essi vengono messi in una pentola di acciaio inox del diametro di 12 cm e lasciati bollire per mezz'ora. Quindi si allontanano i fiori, si filtra e si diluisce al 50% con il brandy.

L'azione dei rimedi

Nella preparazione i fiori di Bach corrispondono ad un rimedio omeopatico a basse diluizioni e nell'effetto ad un rimedio ad elevatissima diluizione. Registrano infatti un'alta frequenza vibratoria per i peculiari fenomeni che avvengono durante la fioritura, durante la quale ogni fiore imprigiona una radiazione diversa. Proprio questa è la radiazione che viene memorizzata dall'acqua durante la preparazione e agisce sul livello emotivo.

I Fiori, sintonizzando l'individuo sul proprio ritmo di base, lo aiutano ad entrare in contatto con il proprio Sé ed a prefiggersi obiettivi più coerenti con il proprio progetto esistenziale. Essi fanno prendere coscienza degli schemi condizionanti che sin dalla prima infanzia ci hanno diretto e spesso represso e pertanto permettono di affrontare la vita con più energia e determinazione avendo una coscienza sempre più chiara dei propri scopi precisi.

I rimedi di Bach agiscono sugli stati emozionali negativi, che sono archetipali, quindi comuni a tutto il genere umano, e operano a livello vibrazionale, stimolando lo sviluppo od il rafforzamento dell'energia emozionale positiva, opposta a quella che è causa della disarmonia e quindi della malattia. La loro azione non si esplica direttamente sul corpo fisico, ma sono in grado comunque di curarlo, perché agendo sul corpo emozionale pacificano i conflitti tra anima e personalità.

Per rendere più veloce l'azione del rimedio si può associare la somministrazione del rimedio ad una "frase positiva" che sia in qualche modo collegata all'emozione positiva che il rimedio deve evocare. Ad esempio se si deve prendere un rimedio per la paura, si troverà una frase da ripetere che infonda il coraggio.

I rimedi floreali

Agrimony - Agrimonia eupatoria - Eupatoria

EMOZIONE NEGATIVA. Allegria simulata, tormento celato. Angoscia. Iperattività. Inquietudine. Ricerca della compagnia o degli eccitanti per sfuggire alle preoccupazioni e dimenticarle.

Emozione positiva evocata. Armonia.

⁶ Bach ha deciso di utilizzare il brandy perché è un liquore fatto con uno dei suoi rimedi. E' infatti acquavite di vino o distillato di frutta (prugne), lo *sherry*.

Aspen - *Populus tremula* - Pioppo tremulo

EMOZIONE NEGATIVA. Paura di origine sconosciuta (paura dell'oscurità, paura della morte, paura di pensieri angosciosi, paura se da solo, paura se all'improvviso si trova tra gli amici, paura inspiegabile, paura del soprannaturale, paura della paura). Inquietudine. Apprensione. Vaghi presagi e premonizioni. Terrore al risveglio, come da un incubo, anche se dimenticato.

Emozione positiva evocata. Fede.

Beech - *Fagus silvatica* - Faggio

EMOZIONE NEGATIVA. Intolleranza. Arroganza. Tendenza alla critica eccessiva. Non si cerca di capire né concedono attenuanti ai difetti altrui. Si esige l'esattezza, l'ordine e la disciplina in ogni cosa.

Emozione positiva evocata. Tolleranza.

Centaur - *Centaureum umbellatum* - Cacciafebbre, Biondella

EMOZIONE NEGATIVA. Sottomissione. Influenzabilità. Pensieri e azioni spesso influenzati dagli ordini e dalle idee degli altri, come pure dalle convinzioni sociali. Comportamento servile, non motivato dall'altruismo.

Emozione positiva evocata. Volontà.

Cerato - *Ceratostigma willmottiana* - Cerato, Piombaggine

EMOZIONE NEGATIVA. Insufficiente fiducia nel proprio giudizio. Ricerca del consigliere. Influenzato e fuorviato dalle raccomandazioni altrui. Propenso all'imitazione.

Emozione positiva evocata. Certezza.

Cherry plum - *Prunus cerasifera* - Mirabolano rusticano

EMOZIONE NEGATIVA. Paura di perdere il controllo e compiere atti spaventosi. Tendenze suicide. Fissazioni. Impulsi repentini di violenza e scatti di furia. Disperazione.

Emozione positiva evocata. Padronanza.

Chestnut bud - *Aesculus hippocastanum* - Ippocastano (bocciolo)

EMOZIONE NEGATIVA. Ripetizione dell'errore. Mancanza di osservazione. Difficoltà ad apprendere. Balbuzie. Bach scriveva: «Questo rimedio ci aiuterà a sfruttare al meglio le nostre esperienze quotidiane, e ci farà vedere noi stessi e i nostri sbagli con gli occhi degli altri».

Emozione positiva evocata. Apprendimento.

Chicory - *Cichorium intybus* - Cicoria selvatica

EMOZIONE NEGATIVA. Possessività. Manipolazione degli altri. Rimproveri esagerati. Autocommiserazione. Ci si sente offesi, feriti e respinti con grande facilità. Si pretende che gli altri si adeguino ai propri valori, specie da parte di coloro che sono più vicino. Tendenza ad intromettersi negli affari altrui. Esigenza di attenzione costante come proprio diritto. Egoismo, ambiguità, determinazione, loquacità, irritabilità, amore per le discussioni.

Emozione positiva evocata. Altruismo.

Clematis - *Clematis vitalba* - Vitalba, Barba di vecchio

EMOZIONE NEGATIVA. Mancanza di attenzione. Forte distrazione. Mancanza di spirito e di concentrazione. Con la testa tra i pensieri ed i sogni. Distrazione. Indifferenza, nessun senso pratico. Si evitano le difficoltà ritirandosi nella solitudine. Ci si addormenta quando si può e facilmente. Mancanza di energie.

Emozione positiva evocata. Presenza.

Crab apple - *Malus pumila* - Melo ornamentale

EMOZIONE NEGATIVA. Sentirsi sporco a livello fisico e psichico. Paura dei contagi. Rifiuto di se stessi. Sensazione di disperazione, impurità, disgusto. 46

Individuo che ha detto o fatto cose contrarie alla sua vera natura. La sua mente è occupata da pensieri banali, pignoleria, mania della pulizia.

Emozione positiva evocata. Purezza.

Elm - *Ulmus procera* - Olmo inglese

EMOZIONE NEGATIVA. Calo improvviso di fiducia. Sensazione di essere travolto dalle responsabilità e di essere incapace di affrontarle. Convinzione di non essere all'altezza del compito. Tutti i sintomi però sono temporanei.

Emozione positiva evocata. Sostegno.

Gentian - *Gentiana amarella* - Genzianella autunnale

EMOZIONE NEGATIVA. Pessimismo. Scoraggiamento, sconforto e depressione davanti agli insuccessi o alle difficoltà. Dubbi nei confronti di se stesso. Senso di disperazione. Dà giovamento agli scolari sfiduciati.

Emozione positiva evocata. Fiducia.

Gorse - *Ulex europaeus* - Ginestrone, Nepa

EMOZIONE NEGATIVA. Disperazione. Perdita di ogni speranza. Il rimedio infonde nel paziente la speranza della guarigione, che è il primo passo verso la cura.

Emozione positiva evocata. Speranza.

Heather - *Calluna vulgaris* - Brugo

EMOZIONE NEGATIVA. Egocentrismo ed egoismo accompagnato o meno da loquacità e verbosità. L'individuo può essere loquace o no, ma non è portato ad ascoltare e nutre scarso interesse per i problemi altrui. E' ossessionato dalle sue preoccupazioni, che vorrebbe sempre comunicare. Assorbe la vitalità altrui, di conseguenza viene evitato.

Emozione positiva evocata. Empatia.

Holly - *Ilex aquifolium* - Agrifoglio

EMOZIONE NEGATIVA. Odio, invidia, gelosia manifesti. Irascibilità. Sospetto. Rabbia anche verso se stessi. Vendicatività. Questo atteggiamento porta verso una grande sofferenza, della quale spesso il soggetto non riesce a spiegarne il reale motivo.

Emozione positiva evocata. Amore.

Honeysuckle - *Lonicera caprifolium* - Caprifoglio

EMOZIONE NEGATIVA. Nostalgia. Rimpianti per il passato. L'individuo è assillato dai rimpianti, con timore di quello che l'aspetta in futuro e in questo atteggiamento perde ogni interesse per il presente.

Emozione positiva evocata. Superamento.

Hornbeam - *Carpinus betulus* - Carpino bianco

EMOZIONE NEGATIVA. Stanchezza, spossatezza e affaticamento mentale a causa delle preoccupazioni, che si riflette sul fisico. Mancanza di fiducia. C'è dubbio sulle proprie capacità e forza nell'affrontare le situazioni, ma di solito si riesce nell'intento.

Emozione positiva evocata. Freschezza.

Impatiens - *Impatiens glandulifera* - Non-mi-toccare, Balsamina

EMOZIONE NEGATIVA. Impazienza. Velocità. Irritabilità. Tutto è fatto in fretta. Tensione mentale provocata dalla frustrazione o da altre pressioni (esempio il lavoro). L'individuo termina le frasi dell'altro se questo è più lento oppure si irrita se chi agisce o lavora con lui è più lento.

Emozione positiva evocata. Pazienza.

Larch - *Larix decidua* - Larice

EMOZIONE NEGATIVA. Senso di inadeguatezza e di incapacità. Anticipazione di fallimento. Nessuna fiducia in se stessi. Convinzione di non riuscire, ancor prima di provare. Sentimento di inferiorità che viene mascherato dietro ad una falsa modestia (nel suo intimo c'è però la percezione di possedere le capacità per farcela). Questo rimedio è utile per gli esami e le interrogazioni.

Emozione positiva evocata. Audacia.

Mimulus - *Mimulus guttatus* - Mimolo giallo

EMOZIONE NEGATIVA. Paura di origine nota (paura della malattia, paura della morte, paura degli incidenti, del dolore, paura del buio, paura della povertà, paura della gente, paura degli animali, paura di parlare in pubblico, paura di perdere gli amici). Panico da palcoscenico. Ritrosia. Timidezza. Lamentosità. L'individuo arrossisce facilmente, talvolta balbetta.

Emozione positiva evocata. Coraggio.

Mustard - *Sinapsis arvensis* - Senape selvatica

EMOZIONE NEGATIVA. Depressione senza speranza, disperata, tristezza e malinconia che si abbattono improvvisamente sull'individuo e si dileguano con altrettanta rapidità, senza motivo apparente; in questa fase ci si sente abbattuti e ci si sottrae del tutto alla normale gioia di vivere. Tutte le preoccupazioni sono rivolte a se stessi. A livello fisico facilità alle contratture.

Emozione positiva evocata. Luce interiore.

Oak - *Quercus robur* - Quercia comune, Rovere

EMOZIONE NEGATIVA. Incrollabile senso del dovere fino al sacrificio personale. Sforzo ostinato e incessante, benché sia diventato forse inutile. Si lavora eccessivamente e si nasconde la stanchezza. Questa situazione può condurre prima o poi all'esaurimento nervoso.

Emozione positiva evocata. Flessibilità.

Olive - *Olea europaea* - Olivo

EMOZIONE NEGATIVA. Esaurimento psicofisico. Mancanza di forze. Spossatezza. Affaticamento completo del corpo e dello spirito. L'individuo ha sofferto a lungo in condizioni avverse, oppure la sua vitalità è stata minata da una lunga malattia e non ha più scorte di energia. Non riesce più ad amare il lavoro e tutto quello che in passato gli piaceva e lo interessava. Tutto rappresenta uno sforzo. Rimedio per la convalescenza.

Emozione positiva evocata. Rigenerazione.

Pine - *Pinus silvestris* - Pino selvatico

EMOZIONE NEGATIVA. Senso di colpa. Autopunizione. Autoaccusa. Il soggetto si rimprovera sempre, accusa se stesso per gli sbagli degli altri e per tutto quello che non va per il verso giusto. E' scrupoloso all'eccesso ma non si accontenta mai dei risultati per cui spesso lavora il doppio degli altri.

Emozione positiva evocata. Perdono.

Red chestnut - *Aesculus carnea* - Ippocastano rosso

EMOZIONE NEGATIVA. Eccessiva paura e preoccupazione per gli altri. C'è sempre qualche disgrazia che incombe su di loro.

Emozione positiva evocata. Ottimismo.

Rock rose - *Helianthemum mummularium* - Eliantemo

EMOZIONE NEGATIVA. Angoscia acuta. Terrore. Panico derivato dall'aver vissuto o dall'aver assistito ad un incidente o dall'averla scampata grossa. Terrore del bambino per un incubo.

Emozione positiva evocata. Eroismo.

Rock water - Acqua sorgiva di fonte

EMOZIONE NEGATIVA. Rigidità morale. Inflexibili ed esigenti con se stessi. Autodominio, autorinuncia, persino automartirio. Di solito questi individui non si intromettono nella vita degli altri perché sono troppo presi dalla propria perfezione e dall'ergersi come esempio all'ammirazione del prossimo. Nutrono forti convinzioni e si lasciano dominare dalle teorie.

Emozione positiva evocata. Duttilità.

Scleranthus - *Scleranthus annuus* - Fiorsecco

EMOZIONE NEGATIVA. Indecisione. Instabilità. Oscillazione tra due scelte. Stati d'animo mutevoli spinti all'estremo: gioia e tristezza, energia ed apatia, ottimismo e pessimismo, risate e lacrime. Si spreca il tempo e si perdono le occasioni. Volubilità disturbi dell'equilibrio. Sovente disturbi di mal d'auto, di mare o d'aereo.

Emozione positiva evocata. Decisione.

Star of Bethlehem - *Ornithogalum umbellatum* - Latte di gallina, Stella di Natale

EMOZIONE NEGATIVA. Trauma. Conseguenze di uno shock, una disgrazia, un brutto spavento, una cattiva notizia improvvisa, una delusione cocente. Stordimento. Confusione. Conseguenze impreviste e inaspettate dovute ai traumi.

Emozione positiva evocata. Risoluzione.

Sweet chestnut - *Castanea sativa* - Castagno dolce

EMOZIONE NEGATIVA. Angoscia al limite della resistenza. Disperazione mentale spaventosa e insostenibile, che ha raggiunto il limite della sopportazione (esempio angoscia di un lutto). Il futuro è immerso nel buio più cupo. Nessuna speranza, nessuna pace.

Emozione positiva evocata. Salvezza.

Vervain - *Verbena officinalis* - Verbena

EMOZIONE NEGATIVA. Eccessivo entusiasmo, tensione, perfezionismo. Fanatismo di chi vuole convincere gli altri. Eccessi di lavoro mentale, sforzi e stress prolungati con forte tensione nervosa. La volontà costringe ad azioni che vanno oltre la forza fisica. Una mente sempre attivissima, facilmente eccitabile, incline ad affrontare troppi compiti contemporaneamente.

Emozione positiva evocata. Moderazione.

Vine - *Vitis vinifera* - Vite

EMOZIONE NEGATIVA. Autoritarismo. Comando. Ambizione. Tendenza a servirsi delle proprie eccelse qualità per carpire il potere e dominare gli altri, dei quali ha scarsa considerazione. L'individuo ama il potere sugli altri, decide per loro; può essere duro, senza scrupoli, crudele e privo di compassione, intollerante, violento. A lui spetta sempre l'ultima parola.

Emozione positiva evocata. Servizio.

Walnut - *Juglans regia* - Noce

EMOZIONE NEGATIVA. Mutamenti importanti nella vita. Esitazione nel seguire l'istinto. Ipersensibilità verso idee, atmosfere e influenze. C'è un condizionamento da parte di una personalità dominante, un legame con il passato, un affetto familiare o un'abitudine, che impediscono di cambiare o di adattarsi a nuove situazioni. Walnut è il rimedio per le fasi di transizione della vita: la dentizione, la pubertà, la menopausa, ed è soprattutto il rimedio per spezzare i legami, infrangere le abitudini e liberarsi dagli asservimenti. È utilissimo quando occorre prendere decisioni vitali, come cambiare fede religiosa, lavoro o residenza.

Emozione positiva evocata. Libertà.

Water violet - *Hottonia palustris* - Violetta d'acqua

EMOZIONE NEGATIVA. Orgoglio e riservatezza. Questi individui hanno grandi capacità e conoscenze che li rendono distaccati, altezzosi e separati dagli altri.

Emozione positiva evocata. Umiltà.

White chestnut - *Aesculus hippocastanum* - Ippocastano bianco

EMOZIONE NEGATIVA. Pensieri ossessivi. Incessante dialogo interiore. Delusioni d'amore. Ossessione. Incapacità di impedire ai pensieri di girare nella mente come un disco inceppato e ciò causa insonnia e turbamento.

Emozione positiva evocata. Silenzio.

Wild oat - *Bromus ramosus* - Avena selvatica

EMOZIONE NEGATIVA. Incertezza sulla vocazione della vita. Dubbio tra molte scelte. Insicurezza. Disgusto. Individuo dotato di talento e ambizioni, che prova molte strade ma non ne porta avanti nessuna e ciò lo rende frustrato, insoddisfatto, depresso ed anche annoiato.

Emozione positiva evocata. Direzione.

Wild rose - *Rosa canina* - Rosa di macchia

EMOZIONE NEGATIVA. Rassegnazione. Indifferenza. Apatia. Rassegnazione alla malattia, alla monotonia e a un lavoro poco congeniale; troppa indolenza per guarire, per cambiare lavoro o godere dei piaceri più semplici, anche se in realtà ciò sarebbe possibile. Arrendevolezza e capitolazione (le frasi comuni "devo abituarci", oppure "è scritto nelle stelle che toccherà anche a me soffrire"). E' convinto che ogni malattia sia incurabile.

Emozione positiva evocata. Vitalità.

Willow - *Salix vitellina* - Salice giallo

EMOZIONE NEGATIVA. Compatimento di se. Amarezza. Colpa degli altri. Malumore. C'è risentimento per la buona sorte, la salute, la felicità ed il successo del prossimo. L'individuo gode nel diffondere malcontento e disperazione, è un brontolone che dà la colpa a tutti tranne che a se stesso. Non c'è nessun interesse per le vicende altrui, tranne che per lagnarsi o parlarne male.

Emozione positiva evocata. Comprensione.

Rescue remedy

EMOZIONE NEGATIVA. Shock psichico e fisico. Attacchi di panico. Da usare come pronto soccorso, per tutte le emergenze ed i traumi che ne conseguono (incidenti, cattive notizie, incontri o colloqui difficili, esami, ricovero improvviso in ospedale, angosce e tensioni oltre misura). Allevia l'apprensione. Quando la mente è iperattiva e non trova pace.

Emozione positiva evocata. Centratura.

Le categorie dei rimedi

Rimedi per la paura: Rock Rose, Mimulus, Aspen, Cherry Plum, Red Chestnut.

Rimedi per chi soffre di incertezza (insicurezza): Cerato, Scleranthus, Wild Oat, Hornbeam, Gentian, Gorse.

Rimedi per chi non ha interesse per il presente: Clematis, Chestnut Bud, Honeysuckle, Wild Rose, Mustard, Olive, White Chestnut.

Rimedi per la solitudine: Water Violet, Impatiens, Heather.

Rimedi per l'ipersensibilità alle influenze ed alle idee: Walnut, Agrimony, Centaury, Holly.

Rimedi per lo scoraggiamento e disperazione (senso di inferiorità): Larch, Pine, Crab Apple, Willow, Elm, Sweet Chestnut, Star Of Bethlehem, Oak.

Rimedi per chi è preoccupato del benessere degli altri (atteggiamenti esagerati): Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water, Rescue Remedy.

Gli effetti dei fiori

Dopo aver individuato il fiore e somministrato per un po' di tempo si deve verificare le modalità attraverso cui l'emozionalità varia e si evolve: il mutare dei pensieri, il rafforzarsi della volontà, l'aumento della sensibilità profonda, il rapportarsi con gli altri ed il modo di vivere il sonno.

Nei primi giorni possono verificarsi due fenomeni, che segnano l'affiorare alla superficie delle problematiche:

Intensificazione dei sentimenti positivi: i sogni diventano più vivi, si ricordano meglio e talora sono impressionanti, aumenta il bisogno di riposo e la necessità di prendersi del tempo per pensare o al contrario ci si sente pieni di energia, si ha la sensazione di essere più rilassati, di vivere sentimenti di liberazione e di felicità interiore per i quali si comincia a fare qualcosa che da lungo tempo ci si rifiutava di fare.

Intensificazione dei sentimenti negativi: aumenta l'inquietudine e l'irritabilità, ci si sente spossati ed esauriti, si manifestano episodi di paura, compaiono sintomi fisici di malattie precedenti (esempio: eritemi, diarrea, eruzione cutanea) che passano in breve tempo.

I fiori di Bach e l'omeopatia

Per comprendere meglio il meccanismo d'azione dei rimedi floreali, è utile richiamare alcuni aspetti della "psicologia transpersonale" di Assagioli. Egli definisce l'inconscio in modo duplice: da un lato c'è quello strutturato e dall'altra quello plastico. Se si considera un rullino con 24 fotografie in una macchina fotografica con 12 fotografie già scattate e 12 ancora da scattare, le 12 già impressionate rappresentano l'inconscio strutturato e condizionato e le 12 ancora da impressionare l'inconscio plastico.

Con l'omeopatia ad alte/altissime diluizioni si lavora sull'inconscio strutturato, cioè il farmaco agisce sulla memoria delle emozioni e delle cellule. Con il fiore si agisce sull'inconscio plastico, si lavora sul futuro che non esiste ancora, su qualità che si devono raggiungere.

La floriterapia può essere molto più potente dell'omeopatia con un diverso meccanismo di azione: l'omeopatia lavora sul concetto di similitudine (risonanza tra rimedio e nucleo psorico organico), la floriterapia lavora sul concetto di complementarità (qualità complementare al nucleo miasmatico).

Per ottenere un effetto armonico in omeopatia bisogna centrare il "simillimum"; esso agisce mettendo il paziente di fronte alle sue debolezze e lo costringe ad agire di conseguenza: se è pronto a cambiare lo farà e guarirà, altrimenti può avere un aggravamento, anche notevole dei sintomi fisici e psichici. Con i fiori di Bach la modalità di azione è diversa; essi evocano una qualità positiva e non forzano in alcun modo il paziente. Egli può accettare il suggerimento, oppure rifiutarlo ed in quest'ultimo caso non succede nulla perché l'azione è sempre nel campo della coscienza dell'individuo. Se "si ha paura" e si prende *Mimulus*, si smuoverà la situazione solo quando si troverà il coraggio per poterla sostenere.

Lavorando sull'inconscio, ossia sulla coscienza personale, i fiori di Bach e l'omeopatia ad alte/altissime diluizioni possono raggiungere lo stesso effetto. L'aggravamento floriterapico si può chiamare crisi di coscienza, mentre quello omeopatico è causato da fattori diversi. Il fiore stempera la condizione di "paura" perché fornisce il coraggio per poterla affrontare, il rimedio omeopatico fa uscire la paura dall'inconscio, e questo potrebbe avvenire quando il paziente non è ancora pronto per affrontarla.

CROMOTERAPIA

Introduzione

La luce è energia che viaggia sotto forma di “pacchetti d’onda” (fotoni) che hanno proprietà sia corpuscolari che elettromagnetiche. Quando raggiungono un oggetto sono così in grado di esercitare su di esso una duplice azione modificandone le caratteristiche.

Tutti gli oggetti colpiti dalla luce assorbono determinate lunghezze d’onda e ne riflettono altre. Ad esempio un oggetto giallo assorbe tutte le radiazioni tranne il giallo; uno nero assorbe tutte le radiazioni e non rimanda niente.

La luce di provenienza solare è una componente essenziale delle trasformazioni biologiche e sorgente di energia per il pianeta. Essa è composta da sette colori visibili (rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco e violetto) e da due invisibili (infrarossi ed ultravioletti), che rappresentano differenti tipologie di vibrazioni elettromagnetiche.

Il colore è in grado di interagire con ogni essere vivente e l’esperienza del colore nasce già prima della nascita. I bambini, nell’ambiente buio e protetto del grembo materno, hanno già consapevolezza delle onde elettromagnetiche. Se così non fosse, il momento della loro nascita sarebbe ancora più traumatico di quanto già non sia.

L’uomo è uno dei pochissimi animali a percepire visivamente le differenze di colore, ma tutti sono in grado di “sentire” le differenti vibrazioni attraverso i fotorecettori nervosi posti sull’epidermide, che hanno il compito di assorbire selettivamente dalla luce solare (e artificiale) le radiazioni di lunghezze d’onda specifiche necessarie al fisico.

Solo il 10-12% delle radiazioni luminose che arrivano al corpo passa per gli occhi, mentre il resto è assorbito dalla pelle. Questo quindi spiega l’efficacia terapeutica della cromoterapia: l’applicazione del colore apporta delle modifiche alle cellule tramite la vibrazione del colore stesso.

Breve storia dell’uso dei colori

I primi inizi certi di cromoterapia risalgono agli antichi Egizi ed agli Assiro-Babilonesi, ma gli effetti erano conosciuti anche in India ed in Cina. Il colore veniva utilizzato per le terapie in due modi: 1) venivano macinati finemente i minerali colorati e si bevevano mescolati ad acqua; 2) si utilizzavano finestre con vetri colorati o con particolari angoli di inclinazione tali da concentrare i raggi luminosi in un punto, o di separare le diverse componenti della luce.

In alcune piramidi egizie le finestre, o meglio le fenditure, servivano a convogliare con un angolo esatto i raggi solari, in modo da avere concentrazioni di luce tali da risultare terapeutiche. Nei palazzi Assiri alcune camere erano dipinte di ben precisi colori, e servivano con tutta probabilità alla cura degli ammalati di corte. Lo stesso dicasi per le piramidi dei Maya.

Pitagora, che aveva studiato presso l’antica scuola di Alessandria d’Egitto, costruiva edifici con stanze di forma e colore particolare per curare specifici disturbi.

Il colore come cultura ed antropologia

La scelta spontanea di un colore in un individuo è legata alla sua necessità personale, come è personale la scelta del colore nell’abbigliamento. Un adulto con forti condizionamenti ambientali e culturali però non sempre riesce ad effettuare una scelta corretta secondo le proprie necessità.

Certe cose, certi oggetti hanno sempre il medesimo colore, perché nelle società si è associato quel colore ad una specifica funzione. Ad esempio tutti i segnali di **pericolo**, tutto ciò che deve **attirare l'attenzione** è colorato di *rosso* o più raramente di giallo. Anche i cibi devono avere il loro colore per essere appetibili, ma la società può comunque abituare ad un colore diverso (come ad esempio le bibite analcoliche che sono arancioni o rosso vivo).

I colori legati alle culture devono essere tradotti. Ad esempio il colore *bianco* in Occidente è associato al **pulito**, alla **purezza** ed alla **festa**. In alcune civiltà orientali è però il colore del **lutto**, oppure **porta sfortuna!**

Così una persona in lutto in Occidente si veste di *nero*, perché questa deve potersi “ricaricare” assorbendo energia; il vestito nero assorbe tutte le radiazioni e non rimanda indietro nulla. In Oriente, in Cina in particolare, le persone in lutto si vestono di *bianco*, perché in quella società tale evento è vissuto in maniera sociale: il bianco serve a ricaricare le altre persone che a loro volta intervengono aiutando il parente della vittima.

Negli **ospedali** il bianco (i muri bianchi, il camice bianco dei medici) non è il colore adatto ai pazienti. Forse è nato con la pratica di disinfettare gli ambienti con la calce, ma questo colore non “ricarica” il malato, ma lo irrita e ne aumenta le infiammazioni. Il colore migliore dovrebbe essere arancione o rosa, per stimolare la guarigione fisica. Invece il colore verde dei camici dei medici in sala operatoria serve perché tale colore è antibatterico (uccide i germi)⁷.

I colori della terra

L'atmosfera terrestre è in grado di modificare le caratteristiche energetiche della luce solare, cioè fornisce radiazioni di diversa energia e colore a seconda del percorso del nostro astro. A osservare l'andamento delle radiazioni sembra che il tutto sia stato fatto per gli esseri viventi, e per l'uomo. Osserviamo cosa accade durante il ciclo notte-di:

Mattino presto, prima del sorgere del sole, quando il cielo inizia a cambiare colore e diventa di un colore azzurro-grigio nel quale prevale la radiazione indaco. E' l'unico tipo di energia in grado di contrastare l'inquinamento radioattivo; è l'energia che tonifica, che concentra le radiazioni cosmiche sui viventi e li rende energeticamente attivi: è il colore del risveglio. Il gallo canta non quando sorge il sole, ma quando sente cambiare la vibrazione elettromagnetica che giunge alla terra!

Mattino al sorgere del sole (un periodo breve). Il cielo appare blu intenso. E' l'energia che stimola il pensiero, la riflessione e le funzioni cerebrali in genere. Sembra che la Natura ci voglia invitare a “pensare a quello che si deve fare ed organizzare nella giornata”.

Mattino da un'ora e mezza dopo il sorgere del sole alle 10,30 circa. Il colore che predomina è il verde. Lo si nota confrontando il colore dei prati (ad esempio attraverso una fotografia) al mattino ed al pomeriggio. E' l'energia che riequilibra l'attività ghiandolaire a secrezione interna, ed in particolare la funzione dell'ipofisi; è antibatterica e tonifica i muscoli. Riequilibra l'attività delle cellule.

Dalle 10,30 alle 14,00. L'energia predominante è il giallo. Questo colore stimola l'attività muscolare e fornisce energia in grande quantità. E' l'ora adatta per il lavoro digestivo, per le attività fisiche e sportive

Dopo le ore 14,00 fin verso sera al tramonto. Il colore arancione predomina di gran lunga sugli altri. E' l'energia che aiuta durante la fatica (“quando si lavora ci si stanca”).

Al tramonto del sole. La radiazione è rossa. E' il momento della massima spinta, dell'estremo sforzo prima del riposo e il sole ci aiuta a sopportarlo con il rosso. Questa è l'energia della stanchezza estrema, ma è anche irritante, per cui non ci si può sottoporre ad essa per troppo tempo.

La notte. Predomina il colore violetto, che ci viene fornito dalle stelle. E' la luce stellare filtrata dall'atmosfera che riequilibra il sistema nervoso. E' il colore giusto dopo il rosso.

⁷ Fino a poco tempo fa, saggiamente, veniva utilizzato nelle bottiglie di vetro dell'acqua minerale.

Sarebbe meglio non dormire con le tapparelle tutte oscurate perché ciò impedisce di prendere queste radiazioni equilibranti⁸.

La variazione di colore non interessa solo le 24 ore, ma è anche legata al ciclo delle stagioni. Ad esempio nessuno sa con esattezza perché in autunno le foglie diventino di colore rosso, arancione o giallo, poiché le condizioni climatiche autunnali sono del tutto simili a quelle primaverili. Se si “legge” la variazione a livello cromatico, è evidente che la natura fornisca con il giallo, l’arancione e il rosso un’ultima stimolazione ai viventi, prima del riposo invernale. La natura ed i suoi colori hanno quindi un senso nella vita degli uomini e degli animali. Se osserviamo con attenzione si noterà che:

La Primavera: è una mescolanza di tutti i colori. E’ la stagione del risveglio; gli organismi necessitano di tutte le radiazioni.

L’Estate: ha la predominanza del colore verde. E’ la stagione della maturità, del recupero e della necessità di ritempersi dalle fatiche primaverili.

L’Autunno: mostra prevalentemente colorazioni energetici. Come già detto rappresenta l’ultima stimolazione prima del riposo invernale.

L’Inverno: ha le colorazioni del riposo, con prevalenza dei colori sul blu-viola. E’ la stagione del riposo fisico, ma non necessariamente di quello cerebrale ed intellettuale. La carenza di luminosità di questo periodo, specialmente nelle regioni nordiche, è compensata dalla neve, che accresce di molto la luce, riflettendola, e fornisce ai viventi un surplus di energia assolutamente necessaria. Alcuni problemi fisici che si individuano alla fine dell’inverno sono legati alla mancanza di luce. Manca soprattutto la radiazione arancione, quella che ritempra il fisico.

Il colore artificiale

Nella vita quotidiana siamo sottoposti a radiazioni che hanno uno spettro differente nel colore da quello del sole. Vediamone alcune fonti.

La **luce al neon** presenta uno spettro con prevalenza del blu-azzurro, che stimola il funzionamento cerebrale. La **luce ad incandescenza** ha uno spettro con prevalenza del giallo-rosso e stimola la socializzazione. La **luce alogena** ha uno spettro sul verde-giallo, ma con frequenze pericolose, perché l’onda non è regolare e semplice, ma complessa.

Alcuni individui ricevono soltanto sempre le stesse radiazioni. Ad esempio alcuni impiegati che lavorano in uffici sotterranei con luci artificiali, hanno carenze dei colori verde e di quelli “caldi”, mentre sovrabbondano in radiazioni blu della fonte luminosa.

La terapia con i colori

Il colore ha una duplice azione. Se agisce sulla pelle esso influisce, come onda elettromagnetica, sull’energia cellulare ed è in grado di riequilibrare le funzioni di tessuti ed organi, e solo secondariamente, sull’aspetto mentale-emozionale. Se invece agisce sull’organo della vista, la sua vibrazione si pone in diretto contatto con il cervello, cioè con il livello emozionale, esso agisce come un “suono” capace di evocare esperienze, emozioni, vissuto di un individuo e quindi facilitarne la presa di coscienza e la guarigione.

I colori possono avere effetti fisici potenti, per cui, come già detto all’inizio, è bene non esagerare nel loro utilizzo. Si possono utilizzare dei quadrati di stoffa, meglio se di seta, da applicare localmente a seconda del tipo di trattamento da effettuare, e questo può essere fatto dal paziente anche a casa sua. In alternativa si può utilizzare una sorgente luminosa diffusa, come una lampada da 400 watt, oppure puntiforme (cromopuntura) che si utilizza su punti specifici del corpo.

⁸ La carenza di questa luce, come ad esempio nelle città, dove esiste una luminosità artificiale (la lampade stradali a fluorescenza hanno predominanza del blu, che non viene fornito in dosi elevate dalla natura), può provocare problemi nervosi ed irritabilità, agitazione ed irrequietezza, che sono i problemi più tipici dei bambini della città in questo periodo.

L'utilizzo della stoffa dà risultati in tempi più lunghi, mentre l'uso della sorgente luminosa può risolvere problemi fisici più rapidamente.

TERAPIA CON LA STOFFA

Questa terapia viene eseguita con pezzi di stoffa, meglio se seta, o almeno cotone naturale, da applicare direttamente sulla pelle. Servono due tipologie di base: pezzi di forma quadrata, circa 20 x 30 centimetri – che si applicano sulla zona dell'addome e della schiena (zona lombare o sacrale) e talvolta sotto la testa – e nastri da avvolgere intorno alle caviglie, ai polsi, alle ginocchia, od alle dita delle mani o dei piedi.

Il trattamento dura almeno un'ora e va ripetuto giornalmente per un periodo che varia da una settimana ai due o tre mesi, a seconda della gravità della patologia. Gli effetti sono sempre ottimi, ma si deve avere sufficiente pazienza e tempo.

Dopo ogni ciclo di trattamento la stoffa non va più riutilizzata, ma gettata via.

CROMOPUNTURA

La cromopuntura è una forma di cromoterapia che utilizza al posto dei pezzi di stoffa sorgenti puntiformi di luce. Si proietta su punti precisi del corpo un piccolo fascio di luce colorata, che si ottiene illuminando un cristallo colorato che direziona la luce con la sua punta a prisma. Questo intenso fascio di luce applicato sui punti di agopuntura o punti riflessi ha un effetto molto forte sulle cellule del sistema nervoso e sulla regolazione energetica.

Una visione più complessa delle cromoterapia è data da Peter Mandel, il quale la ritiene non solo un momento terapeutico, ma anche un periodo di meditazione attraverso il quale l'uomo sceglie sotto l'impulso dei colori. Egli chiama questo percorso terapeutico "*esogetica*", un termine che unisce il termine "esoterica" (percorso di crescita spirituale e conoscitiva) ed "energetica" (leggi che regolano processi vitali e fisici). Esso avviene attraverso l'azione di sette "molecole esogetiche", che corrispondono ai sette colori dello spettro solare, alle sette note, ai sette chakra. Le tre poste alla base riguardano la corporeità, mentre le tre superiori riguardano le parti energetiche; l'ultima è in relazione con la spiritualità. Tutte le sei molecole esogetiche sono in relazione tra loro e con la settima, che rappresenta il centro, l'elemento unificante.

La cromopuntura interviene prima sul "*sistema corpo*". Trattando con la luce esso reagisce, confermando la teoria di Popp sui biofotoni: tutte le cellule del corpo emettono una piccola radiazione luminosa, paragonabile alla luce di una candela vista a venticinque chilometri di distanza, attraverso la quale avvengono gli scambi, le comunicazioni fra cellula e cellula. Se questo tipo di comunicazione è alterato o assente le cellule si ammalano ed emettono fotoni di differente frequenza. La cromopuntura ha proprio lo scopo di riequilibrare questo stato anomalo prima che appaiano lesioni cellulari e danni al corpo.

Contemporaneamente l'azione dei colori avviene anche sul "*sistema di regolazione del cervello*" (apparato neuroendocrino), perché è proprio attraverso esso che si ha l'armonizzazione delle informazioni. In questo caso si utilizzano i colori soprattutto su punti della fronte e della testa, ma anche sui piedi ed in particolari punti di agopuntura.

Quindi l'azione di riequilibrio passa per i Chakra, zone dove si concentrano le energie dei canali energetici riconosciuti dalla tradizione indiana (vedi oltre), e che rappresentano il "*campo formativo*", la forza che dà vita al tutto e mantiene l'unità del vivente e gli permette la comunicazione con il cosmo.

La cromopuntura si pone come obiettivo di giungere a questi tre livelli, ma sottolinea che non si può arrivare al mondo trascendentale se prima non si ripulisce il sistema corporale: tutto è scritto sulla nostra pelle, sul nostro corpo, ed è quindi da lì che bisogna cominciare a lavorare.

L'azione dei colori

Ogni colore ha uno spettro di vibrazioni, di oscillazioni energetiche che interagiscono con le vibrazioni energetiche del nostro corpo, la nostra luce, il nostro linguaggio cellulare. Se c'è coerenza fra le vibrazioni di ogni tessuto, c'è salute ed armonia psichica nel nostro organismo.

Noi quindi conosciamo i colori perché li abbiamo dentro di noi, siamo fatti di luce e colore. Quando il nostro corpo vede ad esempio il rosso, lo sa ricevere, riconoscere, smistare, e rimanda la vibrazione verde sua complementare.

Rosso

A livello di sensazioni ricorda il fuoco, il calore, l'amore, l'odio, la gioia, la rabbia, il sangue, la visceralità, la profondità, la vita, il sole incandescente. Ha tra i colori la più forte capacità di penetrazione. E' il colore della sera, del tramonto che rinnova le energie della terra. Mediante l'energia vibratoria del rosso, ci ancoriamo alla terra e riceviamo da essa il senso pratico della vita. E' sinonimo di passione, gioia e coraggio. Con il rosso superiamo le paure che scaturiscono dal non vivere nel presente.

Il rosso rappresenta la forza fisica, la circolazione del sangue e lo sviluppo cellulare. E' uno stimolatore della produzione sanguigna e aumenta l'energia termica del corpo.

Vi sono differenti tonalità di rosso, con proprietà differenti:

Il **rosso vermiglio** stimola l'eliminazione attraverso la pelle e le vie emuntoriali. Allo stesso modo si stimola il parto e le contrazioni uterine.

Il **rosso scarlatta** è stimolante generale; ha azione simile al ginseng. Migliora l'attività del sistema arterioso innalzando la pressione sanguigna. Stimola il flusso mestruale (usato sulla pelle).

Il **rosso porpora** è analgesico. Stimola il sistema venoso (usato per le gambe gonfie, reflusso venoso, ecc..). Ottimo coadiuvante nei casi in cui non sia possibile usare farmaci (NB: non usare in caso di flebite!). Si applica come fascia nella zona della gambe e localmente. Si può anche usare per la psiche, quando si deve suscitare fermezza, ma non irritazione.

Il **rosso magenta (fucsia)** è un colore calmante. Riequilibra la pressione del sangue. Ha la stessa azione del blu, ma senza effetto depressivo.

Il **rosa** ha effetto sulla pelle e la rende bella. E' il colore della donna.

In cromopuntura si usa:

per richiamare il sangue nella zona trattata, nelle problematiche circolatorie (è il colore che fa ribollire il sangue)

per stasi venosa circolatoria, ipossia (in cui c'è bisogno di nuovo sangue che porti ossigeno)

per paradontosi (apporta nutrimento alla gengiva che si ritira)

per trattare ferite aperte pulite, senza infezioni batteriche

per anemie

per aiutare lo scorrimento di energia in zone con cicatrici (possono esserci pruriti, dolori, possono tirare o essere spesse, rosse o bianche: si ricrea sulla cicatrice una circolazione locale e la pelle si distende)

per la terapia di zone che non guariscono bene e provocano disturbi nella circolazione energetica (come allergie, sinusiti): cicatrici, granulomi dentari, punture d'insetti, peli e unghie incarniti, fistole, interventi chirurgici. Vanno trattate con il rosso ma non in fase acuta

per situazioni croniche

per calcificazioni (artrosi...)

per stimolare la passività a livello emotivo e comportamentale (in cui non si riesce a vivere ciò che si sente)

per tenere desti e svegli

per centrarsi (fa sentire amore, rabbia, forza... tutto ciò che è vita)

Controindicato per infiammazioni in genere, perché richiama ulteriore sangue in una già congestionata

Arancione

A livello di sensazioni ricorda la serenità, la gioia, la festosità. E' la radiazione che compare nel primo pomeriggio. E' il colore dell'energia costruttiva fisica e mentale, della vita, della creatività, dell'attività sotto ogni manifestazione. L'Arancione dà fiducia in se stessi, aiuta a liberarsi dai condizionamenti del passato, da paure, da frustrazioni, e inibizioni, ed è utilissimo nelle depressioni. E' in grado di allentare le tensioni ed i crampi, riduce i dolori reumatici e stimola il respiro (indicato nell'asma). E' la principale fonte energetica della milza. Permette di ricaricare tutto l'organismo e stimola il lavoro. Si utilizza, assieme al giallo canarino, nei reumatismi.

In cromopuntura si usa:

per l'anoressia, dimagrimento, anemia (è rivitalizzante ma non eccita come il rosso, perché mediato dal giallo)

per lavorare sul sistema endocrino insieme al suo complementare il blu

per le persone depresse, tristi, insoddisfatte, pessimistiche svogliate nei contatti con se stesse e con gli altri (lavora sulla gioia di vivere e sulle emozioni)

per chi ha problemi nei sentimenti

Giallo

A livello di sensazioni ricorda il sole, la gioia, l'allegria, la vita. E' la vibrazione prevalente nella tarda mattinata, ci espande e aiuta lo sviluppo della logica (infatti è legata alle qualità dell'emisfero sinistro razionale). Fa essere più brillanti e più proiettati verso nuovi interessi. E' un colore stimolante.

Vi sono due tonalità: giallo carico (giallo canarino) e giallo chiaro (giallo limone).

Il **giallo carico** stimola l'attività muscolare e motoria e fornisce energia in grande quantità. Utile per i reumatismi e le forme reumatiche, cervicalgie e forme artrosiche che richiedono le cure con fonti di calore. Aiuta l'attenzione.

Il **giallo limone** non ha risvolti sull'attenzione. Fornisce alle cellule energia favorendo il superamento dello stress. Stimola in Sistema Nervoso Centrale (usato a livello dei polsi e delle caviglie). Attiva la memoria e la concentrazione. Ha azione lassativa se posizionato sull'intestino. Favorisce l'acidità. Se posto come colore principale di una stanza stimola soggetti Down o insufficienti mentali gravi.

In cromopuntura si usa:

per agire su stomaco, milza

per smuovere i liquidi

per lavorare sulla linfa

Verde

A livello di sensazioni dà rilassamento, armonia e ricollega alla natura. E' un colore di grande equilibrio, esprime tensione elastica, fermezza, costanza, resistenza. Compare dopo l'alba ed ha azione di riequilibrio sul sistema nervoso. E' il grande equilibratore fisico e psichico dell'intero sistema corporeo. Combatte le infiammazioni fluidificando i ristagni e quindi decongestiona; coadiuvante nelle emicranie, nevralgie e febbri.

Ha azione specifica sui polmoni, e cura tutte le affezioni agli organi respiratori. Stimola e regolarizza l'attività dell'ipofisi e dell'epifisi, e l'azione è molto efficace se si esegue "l'esercizio con il verde"⁹, o si utilizzano le federe e le fodere verdi. L'azione sulle due ghiandole riduce la necessità di insulina nei diabetici, regolarizza il ciclo mestruale e migliora i sintomi correlati (specie durante l'ovulazione, ma anche in altri momenti), in cui si sente la "testa vuota" e si è incapaci di concentrarsi.

In cromopuntura si usa:

per espellere l'estraneo (situazioni con batteri, o catarrhi, o fistole, pus...)

per ascessi dentari (usare il verde localmente)

⁹ Le due ghiandole sono collegate direttamente all'occhio tramite due paia di nervi (che evitano il controllo cerebrale). L'uso del verde attraverso l'osservazione diretta è quindi molto utile per migliorare le loro funzioni: si guarda una superficie verde e si percepisce la sensazione di "voler succhiare il colore".

per ferite infette che non guariscono (usare il verde localmente)
per ritrovare l'equilibrio, rilassare, lasciar cadere le resistenze (restituisce il contatto con se stessi e con la natura, riporta a terra)
per armonizzare e purificare (è il colore del chakra del cuore che unisce alto e basso)

Blu

A livello di sensazioni dà freschezza e rilassamento (se ha effetto stimolante significa che la tiroide non è in equilibrio) e ricorda la tranquillità e l'infinito. Si manifesta nelle prime ore del mattino e corrisponde all'attività dell'emisfero destro deputato all'intuizione, all'analogia, al senso compiuto del tutto. E' il colore dell'anima, fornisce pace e serenità aiuta ad essere calmi e riflessivi. A livello fisico ha proprietà antisettiche, astringenti ed anestetizzanti, rigenera il sistema ormonale attraverso la sua azione sull'ipofisi e combatte il dolore nelle sintomatologie acute dove è presente calore.

Come per gli altri colori si possono utilizzare in terapia differenti sfumature:

Il **blu scuro** è antidolorifico e riduce la febbre. Ha azione antipruriginosa negli eczemi e nei disturbi della pelle.

Il **blu turchese** è il colore del cielo sereno; azzurro intenso e carico. Va bene per situazioni acute di qualunque tipo: da squilibri fisici a problemi psichici ed emozionali anche gravi. In casi di ripetute crisi epilettiche. Per febbre, influenza (se ci sono problemi bronchiali meglio il verde), attacchi di appendicite, fratture, dolori articolari. Rilassante e calmante in casi di gravi stress e tensioni emotive (forse è per questo che le persone quando hanno problemi *alzano gli occhi al cielo...*). Può essere usato come alternativa a persone molto iperattive (stati acuti però). E' efficace in tutti i fenomeni infiammatori.

L'**azzurro chiaro (celeste)** stimola le difese immunitarie. Favorisce il risveglio delle intuizioni e delle idee geniali. Attenzione: portato a lungo è controindicato nelle persone sofferenti di reumatismi e per chi è già depresso (il colore ha una componente del blu...).

In cromopuntura si usa:

per lavorare sul sistema endocrino insieme al suo complementare l'arancio

per situazioni emotive da pacificare

per le verruche (passato tutti i giorni per 5 minuti alla radice della verruca, all'esterno dove si attacca, ne permette il distacco completo in alcune settimane)

Controindicato per nei e cisti (lavorare su di un altro piano, la disintossicazione).

Indaco

E' il colore che segna l'arrivo del mattino, che ha funzione coordinatrice tra emisfero destro e sinistro. E' un equilibratore delle polarità, con funzioni di purificazione fisica e mentale (riesce a mandar via i pensieri dalla mente). Attraverso di esso si raggiunge la conoscenza pura, che porta alla percezione dell'essenza di ogni forma di vita. Esso corrisponde al "terzo occhio", tramite il quale si arriva alla radice di tutte le cose.

Stimola le paratiroidi. E' usato come sedativo e astringente (effetto contrario al giallo limone). Ha una grande capacità di purificare il sangue, è fortemente anestetico nei casi di infiammazione e può essere usato nei tumori in fase attiva.

In cromopuntura si usa.

per purificare il sangue e drenare le tossine

per riequilibrare le vibrazioni dell'emisfero destro e sinistro della corteccia (è ottimo come prevenzione delle malattie)

Viola

Ricorda la spiritualità, la meditazione, l'entrare in contatto con se stessi e può dare sensazioni molto diverse a seconda della condizione del momento. Il colore viola subentra dopo il tramonto e si manifesta nella notte. Ha una notevole energia vibratoria che incrementa la vitalità delle cellule. E' sinonimo di intelligenza, conoscenza, umiltà e devozione religiosa. Ha la capacità di portare alla più alta vibrazione il sistema nervoso. E' il colore del cervello destro: intuizione, percezione e emozione. Utile nelle irritazioni ed infiammazioni 58

nervose, nevralgie e problemi cerebrali (utilizzato nell'epilessia, nei tumori e coadiuvante nella meningite). Stimola la circolazione venosa.

Il viola è il colore della metamorfosi, del passaggio da uno stato ad un altro: gli adolescenti infatti lo usano molto.

Il **viola lilla** si può utilizzare nelle emicranie e cefalee. In tutti i problemi legati alla sfera mentale e cerebrale.

Il **viola lavanda** ha effetto simile all'indaco.

In cromopuntura si usa:

in complementarità al giallo lavora sul sistema linfatico

stimola la milza e il timo e potenzia le funzioni immunitarie

Gli altri colori presenti in natura

Il **marrone** non disturba, ma non ha nessun effetto; è il colore naturale della terra.

Il **bianco** è stimolante ed irritante, perché è la somma di tutte le radiazioni dei sette colori.

Il **nero** al contrario calma le stimolazioni e rende passivi ed indolenti.

Potenzialità inconse dei colori

Abbiamo visto che i colori, a contatto con la pelle o veicolati da una sorgente luminosa sono in grado di provocare delle modifiche energetiche a livello cellulare (cromopuntura e cromoterapia) e di indurre dei cambiamenti sul fisico. Tuttavia l'energia dei colori ha anche un'azione potente e diretta sul "cervello emozionale" dell'uomo. Si tratta di onde e radiazioni che vengono percepite dall'occhio e portate come messaggio al cervello. L'uomo sottoposto a cromoterapia subisce due importanti modificazioni: una emotiva a livello dell'encefalo, ed una razionale, a livello dell'area occipitale del cervello dove il colore, riconosciuto dalla retina, viene elaborato.

Il colore e le onde elettromagnetiche sono associate alla nostra esperienza pre-natale ed ai primi momenti della nostra vita, periodi in cui abbiamo vissuto forti eventi emozionali che non sono mai riusciti ad entrare nella nostra visione razionale del mondo. Esse sono incise nel nostro inconscio (l' *Io bambino*) e vengono fuori ogni volta che ci si trova in situazioni di stress.

Mentre con la cromoterapia e la cromopuntura il veicolo di informazione è la pelle, in questo caso l'azione è più efficace se si utilizza la vista.

Sul piano fisico il colore è uguale per tutti, mentre emotivamente la risposta può essere differente. Esso può essere considerato una "unità di misura" che serve a valutare lo stato emozionale di un individuo ed aprire la porta a quello che ho definito "livello sonoro o Aria". Le persone infatti reagiscono in modo differente di fronte allo stesso colore: accettazione o rifiuto.

Vi sono numerosi studi riguardanti l'azione che il colore ha sulla psiche dell'uomo, tra i quali i più noti sono M. Pfister, M. Luescher, E.R. Janesch, H. Rorschach. Ognuno di loro ha utilizzato un sistema che utilizza i colori per determinare i tratti della personalità umana, e le caratteristiche mentali ed emozionali dell'individuo. Ne riporto uno solo, per aiutare a comprendere il significato emozionale di ogni colore.

Si pongono davanti all'individuo, su un piano di colore neutro (bianco o marrone) dei cartoncini colorati di forma rettangolare o, ancora meglio, che grossomodo ricalchino il profilo di un uomo. Si invita quindi il soggetto a guardare brevemente le sagome e gli si pone le domande: "*di che colore sei?*" e quindi "*di che colore non sei?*". E' importante non sbagliare domanda: non si deve chiedere "*che colore ti piace o non ti piace*", ma solo domandare con quale colore ci si identifica o non ci si identifica. Il colore scelto infatti non deve essere quello usato normalmente, perché quest'ultimo ha la sua funzione riequilibrante: il colore che piace è la terapia, quello che non piace aggrava lo stato!

La risposta deve essere rapida, lasciando spazio all'istintualità e non al ragionamento. Se si hanno difficoltà, provare a ripetere mentalmente: "io sono giallo", "io sono verde", "io non-sono rosso", ecc. fino a quando non si trova la risposta.

Il test va sempre fatto in condizioni di normalità e non in situazioni stressanti o con dolori fisici. In questi momenti infatti l'individuo sceglierà un colore che non è il suo, bensì quello che lo aiuta in quel momento. Egli non deve nemmeno trovarsi in un posto che egli non conosce perché ciò crea delle ansie particolari, ma non deve neppure essere preparato prima.

Il colore scelto può anche variare nel corso della giornata, delle stagioni od anche al modificarsi delle situazioni. Nei ragazzi in età evolutiva più facilmente il colore scelto può cambiare, mentre ciò accade meno facilmente negli adulti. Se a questi ultimi capita è segno che è successo qualche evento che ha inciso fortemente ed ha modificato realmente qualcosa nella loro vita.

Il colore di identificazione (*di che colore sei?*) sonda il tipo di relazione dell'individuo con il mondo esterno, con gli altri e con la natura. Mette in evidenza le modalità attraverso cui l'individuo compensa le proprie debolezze o quelle che ritiene essere tali.

Il colore di non-identificazione (*di che colore non sei?*) sonda le caratteristiche dell'Io profondo, le sue lacune ed i suoi traumi e li mette a nudo nonostante tutti i tentativi dell'individuo per mascherarli. E' un accesso all'inconscio, all' "io bambino" che ha vissuto esperienze che non riesce a superare.

Relazione con il mondo esterno: *di che colore sei?*

Ecco il significato nella scelta dei colori:

giallo: indica il leader, colui che -volente o nolente, cosciente o no - trascina gli altri. E' il bambino che fa fare agli altri le marachelle, che però ha macchinato lui.

arancione: è il leader nascosto, colui che agisce in modo diplomatico, ma guida gli altri senza che se ne accorgano troppo. E' il Richelieu.

rosso: è colui che sta bene in gruppo ma non vuole prendersi responsabilità. E' apparentemente tranquillo, ma il fuoco cova sotto la cenere ed ogni tanto scoppia e si incendia. Ha bisogno periodicamente di potersi sfogare e lamentarsi di qualcosa con qualcuno.

verde: è colui che ama la natura, ma come carattere tende ad accontentarsi. Non ha alte aspirazioni. Si integra bene in qualunque ambiente perché ha le proprie idee, ma se le tiene senza esternarle o voler fungere da esempio.

viola: può rappresentare il colore di una fase di transizione della vita (è cambiato qualcosa ma non ci si è ancora ben orientati), e per questo spesso è usato dagli adolescenti. Se non è questa la situazione è perché la persona sperimenta dentro di sé quasi una doppia personalità (il viola è composto da blu e rosso): in un momento ha un carattere, in un altro quello opposto. Proprio per questo ha molte difficoltà ad individuare la propria strada. Se è un ragazzo in crescita deve essere più seguito di altri perché avrà difficoltà ad incanalarsi nella vita e nel mondo del lavoro.

blu: è l'intellettuale per eccellenza. Ama viaggiare "dai tetti in su". E' un perfezionista che vuole fare le cose per bene. A volte è profondamente mistico o gli piacciono situazioni che richiedono particolari rielaborazioni del pensiero. E' il primo della classe e vuole emergere per far valere la propria forza di pensiero.

nero: può essere una fase di transizione od un periodo particolare, in genere un momento personale di sofferenza. Indica persone che vogliono stare tranquille e che pensano di non avere bisogno di niente (il nero non dà alcuna stimolazione a nessuno). Fare attenzione, specialmente nei ragazzi, perché può indicare: 1) un individuo che non riesce a fare emergere le potenzialità che ha o che sente di avere ("sono una persona che valgo ma il mondo mi sottovaluta"); 2) un individuo che si è separato dagli altri e vive in un suo isolamento ("ho chiuso con gli altri e con il mondo e non voglio saperne più niente di nulla e di nessuno").

Sofferenze dell'Io profondo, dell'inconscio: *di che colore non sei?*

nero: è un individuo che sogna e fantastica assai poco ed è freddo e realista perché ha paura delle sue emozioni. Non vuole lasciarsi coinvolgere e cerca di 60

defilarsi dalle situazioni che richiedano coinvolgimento. E' una condizione di stanchezza e esaurimento sia fisico che psichico. Il comportamento non è mai appariscente, tranne nei casi in cui le situazioni lo richiedano.

viola: vive un copione rigida della vita e ripete all'infinito le stesse cose perché ha paura del cambiamento. Crede di riuscire a realizzarsi ma dimentica la presenza degli altri. Si è chiuso in se stesso, forse anche a causa dei dispiaceri. Fa le cose che deve fare ma non da nulla di più, né lavora con entusiasmo. Il suo comportamento non è egoismo, ma autodifesa di fronte agli assalti della vita. Ma in questo modo manipola l'ambiente circostante perché non lascia agli altri il loro spazio e nega la loro creatività.

blu: vive come su un'isola dove ha trovato il suo tesoro e lo tiene da solo. Non si occupa degli altri perché forse ha paura di dover dipendere da loro. Non sa donarsi, ma si appoggia sugli altri sfruttandone le debolezze. Si sforza di apparire bello, ma non riconosce la bellezza degli altri.

verde (solitamente si accompagna a chi sceglie il viola): c'è ambivalenza, apertura o chiusura ma senza equilibrio; l'individuo non sa reagire in modo corretto al mondo esterno e risponde nevroticamente. Spesso si occupa di grandi battaglie e di grandi ideali, ma l'eccessivo idealismo lo porta spesso a combattere contro i "mulini a vento". Si lascia coinvolgere in politica, nel sindacato, nelle grandi opere per i diritti dell'uomo o della natura, ma rischia di sprecare energie in cause perse. Deve armonizzare se stesso all'ambiente ed al mondo naturale che lo circonda. Deve imparare dalla natura ad avere la flessibilità ed a seguirne i ritmi, che esistono anche dentro ogni uomo.

giallo: persona molto utile alla società, ma poco appariscente. Su di lui ci si può appoggiare, ma è raro che lui si appoggi ad altri. E' sempre il numero due, ma non gli interessa primeggiare perché questo gli porterebbe troppa ansia. Ha paura di prendersi responsabilità.

arancione: individuo che frena la voglia di indipendenza perché in questo modo l'ambiente lo gratifica. Appare altruista e con i piedi ben saldi per terra, ma in realtà è egocentrico e manca di senso pratico.

rosso: ha perso il contatto con la parte più profonda di se stesso. E' suscettibile con la realtà quando questa non è in sintonia con le sue aspirazioni. Ha perso l'aggressività per affrontare le situazioni e "tira avanti la carretta". E' un po' come il colore nero ma a differenza di quest'ultimo lo staccare la sua emotività dalla vita gli ha fatto perdere la grinta. C'è qualcosa dentro di lui che ha bisogno di emergere, ma non trova la strada per farlo e consuma tutta la sua energia per controllarlo e non farlo uscire.

Ci sono persone che scelgono di essere di un colore, ma scelgono anche di non-essere dello stesso colore! Si tratta di situazioni di passaggio e di transizione.

I chakra della tradizione indiana ed i colori

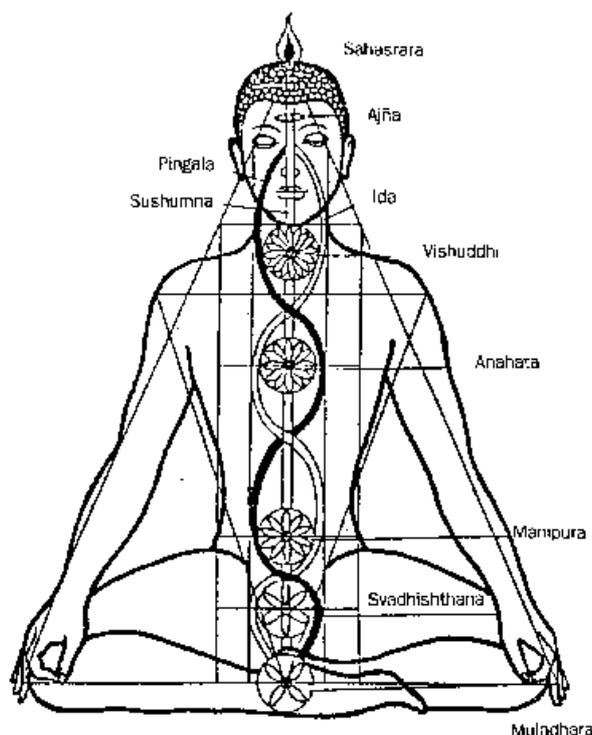
Come dagli antichi cinesi ci è arrivato il concetto di *Qi*, l'energia primordiale, la forza vitale, che si esprime nelle manifestazioni della vita, dagli antichi indiani ci è giunto l'analogo concetto di *Prana*.

Con il termine *Prana* (che significa letteralmente "energia vitale"), gli antichi yogi indiani intendevano definire le energie che percorrono la spina dorsale dal basso verso l'alto e viceversa; l'energia proveniente dal cielo e diretta verso la terra viene chiamata *Ida* o *Nadi lunare*, e scorre in un "canale" posto a sinistra della colonna vertebrale, mentre quella proveniente dalla terra e diretta verso il cielo viene chiamata *Pingala* o *Nadi solare* e scorre in un "canale" posto alla destra della colonna vertebrale. Al centro della stessa (midollo spinale) "vibra" un'unica energia chiamata *Sushumna*. L'energia che percorre questi canali energetici entra ed esce dall'essere umano attraverso sette "aperture", note come *chakra* (che letteralmente significano "ruota").

Queste energie sono sottili e invisibili, ma hanno i loro corrispondenti fisici nel sistema

nervoso: più esattamente nel Sistema Neurovegetativo (Simpatico e Parasimpatico) i due "canali" laterali, e nel Sistema Nervoso Centrale il "canale" centrale.

I canali energetici partono dal primo chakra o chakra radice, collocato nella regione del perineo, quindi si separano e si ricongiungono nel sesto chakra, situato al centro della fronte sopra gli occhi, fino a giungere uniti al settimo chakra, sopra il vertice del cranio.



Raffigurazione dei Chakra e dei tre canali energetici principali

Un ricercatore giapponese, Motoyama, è stato capace di confermare quanto descritto dalle antiche filosofie mediche indiane e cinesi sull'attività energetica dei corpi viventi. È riuscito ad evidenziare e misurare le energie dei chakra, ed a metterle in relazione con gli organi, i sistemi e le funzioni del corpo. In particolare ha constatato come il sistema energetico dei chakra sia strettamente correlato con i sistemi Nervoso ed Endocrino e quindi sia in grado di influenzare tutte le funzioni organiche:

il primo chakra regola e governa i plessi nervosi del coccige e del sacro;

il secondo e terzo chakra regolano e governano le funzioni digestive e intestinali.

il quarto chakra regola e governa le funzioni e gli organi cardiocircolatori

il quinto chakra regola e governa i polmoni ed i gangli cervicali.

il sesto chakra regola e governa il sistema neuro-ormonale.

il settimo chakra regola e governa la corteccia cerebrale, il sistema nervoso centrale, i tessuti, gli organi ed i ritmi dell'intero organismo.

Quando ci sono squilibri emotivi, esiste una disarmonia tra i chakra, e ciò provoca l'insorgere di varie patologie fisiche, mentali ed emozionali. In questi casi è l'utilizzo del colore o dei cristalli che permette di ripristinare lo scompenso energetico e quindi favorire la regressione della malattia, arrivando alla guarigione.

Qui di seguito vengono elencati i chakra, la loro localizzazione lungo la colonna vertebrale, gli organi associati, lo stato emozionale ed il colore utilizzato per il loro equilibrio.

1° Chakra o Chakra della Radice: Muladhara

Plesso nervoso corrispondente: coccigeo o pelvico.

Si trova tra l'osso sacro e il coccige. Il suo colore è il rosso.

Le parti del corpo associate sono: gli arti inferiori, la colonna vertebrale lombare, l'intestino crasso, i genitali e il sistema nervoso centrale. E' in rapporto con le ghiandole surrenali.

Quando ci sono problemi basilari di sopravvivenza si attiva proprio questo chakra.

Iperfunzionante: debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Tutto viene vissuto con eccessiva preoccupazione, come se si fosse perso ogni punto di appoggio. Il colore terapeutico è il verde con una piccola quantità di rosso.

Ipofunzionante: pensieri e azioni sono orientati verso la soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale. Si vuole possedere tutto ciò che si desidera e se ostacolati si reagirà con aggressività e collera per paura di perdere ciò che dà sicurezza. Il colore terapeutico è il rosso.

Il suo funzionamento disarmonico può causare: obesità, stipsi, emorroidi, sciatalgia, gonartrosi e artrite, gotta.

2° Chakra: Svadhisthana (in sanscrito: "Centro Sacrale")

Plesso nervoso corrispondente: sacrale.

Si trova all'altezza dell'osso pubico, appena sotto l'ombelico. Il suo colore è l'arancio.

Le parti del corpo associate sono: la vescica, il sistema circolatorio e linfatico, la cute, i reni, il basso addome e gli organi riproduttivi. E' in rapporto con le ovaie e i testicoli.

La sua funzione è legata al desiderio, al piacere, alla sessualità, alla procreazione.

Iperfunzionante: ricerca ossessiva del piacere, anche e soprattutto a livello sessuale. Il colore terapeutico è il blu con una piccola quantità di arancio.

Ipofunzionante: totale chiusura nei confronti della sessualità e fisicità della vita, con una incapacità a provare una gioia che non sia intellettuale. Il colore terapeutico è l'arancio.

Questo chakra si riscontra spesso scompensato nei soggetti di sesso femminile (si tenga presente che la polarità propria di questo chakra, come quella di tutti i chakra pari, è Yin).

Le disfunzioni del secondo chakra provocano, a livello fisico, impotenza, frigidity, patologie dell'apparato genito-urinario, dolori e rigidità della colonna vertebrale a livello lombosacrale.

3° Chakra: Manipura (in sanscrito: "Città dei Gioielli")

Plesso nervoso corrispondente: solare o celiaco.

Si trova all'altezza del plesso solare. Il suo colore è il giallo.

Le parti del corpo associate sono: il diaframma, lo stomaco, il pancreas, la milza, il duodeno, la cistifellea e il fegato. E' in rapporto con le isole di Langerhans che fanno parte del pancreas e regolano la glicemia nel sangue.

Presiede a tutte le funzioni metaboliche e vegetative. E' in relazione con l'affermazione personale e l'esercizio del potere individuale rispetto all'ambiente.

Iperfunzionante: desiderio sfrenato di potere, di manipolazione, per poter stravolgere la realtà sempre e comunque a proprio favore, per nascondere un senso di inadeguatezza e di vuoto causato dalla impotenza a gestire le situazioni di autorità che si pretenderebbe di esercitare. Per ottenere questo, perde il controllo delle proprie emozioni e sviluppa conseguentemente una forte aggressività ed un desiderio di soddisfare sempre il benessere materiale a discapito di qualunque sentimento piacevole, che si ritiene addirittura indesiderabile e fastidioso. Il colore terapeutico è il viola con una piccola quantità di giallo.

Ipofunzionante: paura di non essere accettato e benvenuto dagli altri che porta a negare le proprie esigenze e le proprie emozioni per conformarsi a quelle degli altri. Questo senso di frustrazione aumenta il grado di aggressività verso i membri della famiglia. Il colore terapeutico è il giallo (in caso di blocco, il rosso).

Sul piano fisico le patologie principali espresse riguardano tutte le malattie metaboliche, quali il diabete, le iperlipidemie, le insufficienze epatiche, la cirrosi, le ulcere gastriche e duodenali, le variazioni glicemiche, nonché tutte le patologie afferenti ai processi di nutrizione, digestione ed assimilazione, come ad esempio anoressia e bulimia.

4° Chakra: Anahata (in sanscrito: “Il non Colpito”)

Plesso nervoso corrispondente: cardiaco e polmonare

Si trova sullo sterno all'altezza della linea mediana orizzontale dei capezzoli. Il suo colore è il verde.

Le parti del corpo associate sono: il sistema circolatorio, il cuore, i polmoni, il sistema respiratorio, gli arti superiori. E' in rapporto con il timo.

Anahata, è il centro dell'intero sistema energetico dei chakra, che permette alle persone di entrare in empatia con tutto ciò che esiste e di coglierne la bellezza e l'armonia, esprimendo amore puro e incondizionato.

Iperfunzionante: si ha l'inclinazione ad amare gli altri solo in funzione dei riconoscimenti e della gratitudine che questi possono dare in cambio. Il colore terapeutico è il verde seguito dal rosa o dal bianco.

Ipofunzionante: predominano sentimenti di odio e rancore, oppure di freddezza, indifferenza e insensibilità. Il colore terapeutico è il verde.

Sul piano fisico si potranno avere sintomi a livello del torace, quali senso di costrizione, dispnea, aritmie, tachicardia, palpitazioni, asma.

5° Chakra: Vishuddha (in sanscrito: “Il Puro”)

Plesso nervoso corrispondente: faringeo.

Si trova all'altezza della gola. Il suo colore è il blu.

Le parti del corpo associate sono: il sistema nervoso, lo scheletro, la gola, le corde vocali, le orecchie. Secondo alcuni autori è associato anche al sistema riproduttivo femminile, ai polmoni ed alla funzione respiratoria. E' in rapporto con le ghiandole tiroide e paratiroidi.

Il timbro ed il tono della voce sono manifestazioni delle energie del quinto chakra: tanto più la voce è armonica, piena, rotonda, tanto più questo centro sarà in equilibrio.

Le problematiche emozionali sono tutte riferite alla capacità di comunicare, non solo verso l'esterno, ma anche verso la propria interiorità

Iperfunzionante: non ci si concede alcun segno di debolezza, ma si fa di tutto per apparire forti. Ci si difende cercando di manipolare gli altri con fiumi di parole. Il colore terapeutico è l'arancione con una piccola quantità di blu.

Ipofunzionante: incapacità ad esprimere se stessi. Timidezza, riservatezza, silenzio. Insicurezza nei confronti degli altri temendo il loro giudizio. Sfiducia nelle proprie capacità intuitive. Il colore terapeutico è il blu (in certi casi il porpora).

6° Chakra: Ajna (in sanscrito: “Conoscere, Percepire” ma anche “Comandare”)

Plesso nervoso corrispondente: chiasma ottico.

Si trova sulla fronte in mezzo alle sopracciglia, due dita al di sopra della radice del naso. Il suo colore è l'indaco.

Le parti del corpo associate sono: gli occhi, il naso, le orecchie, il cervello. E' in rapporto con la ghiandola ipofisi (controllo del sistema ormonale)

Questo chakra è anche chiamato "*terzo occhio*", cioè quell'occhio non fisico in grado di percepire la realtà più profonda dell'esistenza. E' anche associato alla regolazione di tutti i cicli vitali ed alla percezione della propria individualità in relazione a se stessi ed all'ambiente..

Iperfunzionante: eccesso di razionalità intellettuale con profonda analisi, ma mancanza di una visione di insieme. Le uniche realtà sono quelle che si riescono a comprendere. Con la propria forza di volontà si cerca di influenzare gli altri uomini per potere o ambizione personale. Il colore terapeutico è il rosa-arancio (pesca) con una piccola quantità di indaco.

Ipofunzionante: vita dominata da desideri materiali o necessità fisiche. Si rifiutano riflessioni spirituali. Ci si adegua alla maggioranza ed alle opinioni 64

generali. Profondi conflitti emotivi irrisolti. Il colore terapeutico è l'indaco (in alcuni casi l'oro).

Le patologie riferibili a questo chakra riguardano i disturbi visivi ed i disturbi del Sistema Nervoso Centrale e Sistema Nervoso Autonomo. Ci può essere anche una relazione con patologie psichiatriche gravi, come ad esempio la schizofrenia.

7° Chakra o Chakra della Corona o Chakra dai Mille Petali (Sahasrara)

Plesso nervoso corrispondente: area limbica e Corteccia cerebrale.

Si trova al vertice del cranio, a livello della fontanella superiore. Il suo colore è il viola.

Le parti del corpo associate sono: l'epifisi.

E' un chakra non fisico, che si può considerare l'interfaccia tra la coscienza individuale e quella universale, ed è in relazione con il cammino spirituale dell'individuo.

Il suo squilibrio si manifesta quando si devono affrontare situazioni traumatiche gravi.

Iperfunzionante: attività frenetica ed eccessiva che porta allo sfinimento. Paura della morte che porta ad agire in continuazione ed a prendersi sempre nuove responsabilità per sentirsi indispensabili. Il colore terapeutico è il giallo con una piccola quantità di viola.

Ipo funzionante: blocco di ogni attività, paura, incertezza, senso di vuoto. La vita appare senza senso. Il colore terapeutico è il viola.

In entrambi i casi può essere utile somministrare il fiore di Bach *Rescue remedy*.

L'ARIA: IL LIVELLO SONORO-EMOZIONALE

Le parole sono le vibrazioni della Natura.
Per questo belle parole creano una bella natura,
e brutte parole creano una brutta natura.
Questa è la radice dell'universo.
Masaru Emoto

LA PAROLA E LE EMOZIONI: COME SI STRUTTURA L'INFORMAZIONE NELL'ESSERE UMANO.

I tre Cervelli nell'elaborazione delle emozioni

L'essere umano entra in relazione con il mondo esterno e con il proprio ambiente attraverso le percezioni sensoriali (olfatto, gusto, tatto, udito, vista), che egli elabora trasformandole in emozioni. Tale processo è fondamentale per la sopravvivenza: crea un "magazzino mnemonico elementare" che serve a regolare le risposte istintive, riconoscendo rapidamente e con facilità se un'informazione acquisita è negativa o positiva ed è favorevole o sfavorevole alla sopravvivenza.

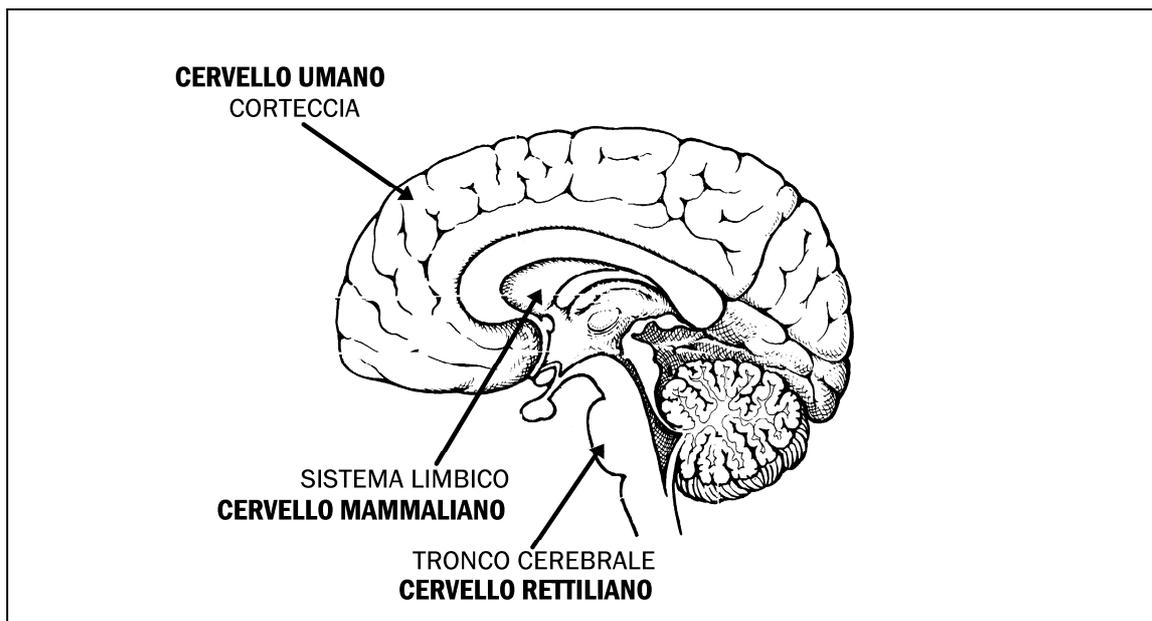
Questi meccanismi automatici sono alla base dei comportamenti umani ed hanno una profonda relazione con la salute e con la malattia. Sono il prodotto della strutturazione delle informazioni emozionali che segue un percorso evolutivo identificabile fisicamente nella sovrapposizione dei tre cervelli riconosciuti da Mac Lean presenti nell'essere umano: dal *Tronco cerebrale* (Cervello rettiliano), hanno avuto origine prima il *Sistema Limbico* (Cervello mammaliano) e quindi le aree della *Corteccia* (il Cervello umano pensante).

Le basi di ogni comportamento hanno il loro fondamento nell'olfatto, gestito dal lobo olfattivo del **Cervello rettiliano**, che è l'organo attraverso il quale l'animale distingue ciò che è buono o cattivo, vitale o mortale. I rettili attraverso l'odore innescano meccanismi di risposte automatiche, essenziali per la sopravvivenza, ma sempre ripetitive e monotone. Anche i mammiferi hanno l'elemento discriminante nell'olfatto, ma il loro comportamento è affatto differente. Infatti nella loro struttura cerebrale si osserva il progressivo svilupparsi di "centri emozionali" a partire dal lobo olfattivo. Questi, ingrandendosi progressivamente, danno origine ad elementi associati che prendono il nome di *Sistema Limbico* (dal latino *limbus*, «anello»), ovverosia il **Cervello mammaliano**. Le sue funzioni permettono l'apprendimento e la memoria, favorendo la flessibilità delle risposte. L'olfatto è ancora il senso discriminante, ma le connessioni fra bulbo olfattivo e Sistema Limbico hanno il compito di distinguere gli odori e "colorarli" emozionalmente, confrontandoli con quelli già percepiti in passato permettendo così di scegliere ciò che è più vantaggioso. Il centro di elaborazione di queste funzioni è il *rinencefalo*, elemento del sistema limbico, che è il nucleo da cui si sviluppò successivamente la Corteccia, ossia il cervello pensante dei primati (ossia le scimmie e l'uomo).

Osservando quello che succede ad un bambino dalla nascita si può facilmente verificare che inizialmente i circuiti neuronali cerebrali sono pochi ed in grado di garantire solo le funzioni vitali, gestite dal Cervello rettiliano. Quindi entrano in azione le elaborazioni emozionali del Cervello mammaliano ed infine il pensiero nella Corteccia. Questo cammino di un "cucciolo d'uomo" ripercorre la straordinaria evoluzione delle funzioni cerebrali. 66

E' quindi chiaro – anche se non cosciente - che la mente umana realizza le sue costruzioni poggiando le sue basi sulla discriminazione olfattiva. E' l'odore di ogni essere vivente, commestibile o velenoso, predatore o preda, partner sessuale o rivale, che imprime il fondamento delle risposte automatiche vitali, delle acquisizioni emozionali e di ogni attività pensante ed induce ad agire.

La **Corteccia** o **Cervello umano** è sede del pensiero, contiene i centri che integrano e comprendono quanto viene percepito dai sensi, ed aggiunge alle emozioni ciò che pensiamo di esse (ci permette di provare emozioni per le idee, l'arte, i simboli e l'immaginazione). Il vantaggio per la sopravvivenza garantito dalla Corteccia è dovuto alla sua capacità di ideare programmi a lungo termine e di escogitare strategie mentali e altri espedienti per variare al massimo le risposte da fornire all'ambiente e *prevenire* le situazioni pericolose.



Questa meravigliosa storia evolutiva ha però un punto debole: ogni informazione controllata dal Cervello umano è condizionata dalle informazioni strutturate sul Cervello mammaliano, che a sua volta basa i suoi presupposti sulle informazioni sensoriali basilari del Cervello rettiliano.

Le prime sensazioni che raggiungono l'essere umano, sia durante la formazione nel grembo materno, sia successivamente alla nascita (fino al quarto anno), segneranno l'instaurarsi di "granuli emozionali o emozioni primarie" (Goleman) o "Memorie Psico Energetiche" (Martina) - che per la loro peculiarità possono paragonarsi agli *imprinting* degli animali – che si fissano nelle strutture neuronali della memoria profonda e che condizioneranno i comportamenti futuri. Si creano così dei magazzini emozionali di base che poi permetteranno la successiva costruzione di emozioni complesse che si moduleranno e si arricchiranno nel tempo¹⁰.

Questi "granuli emozionali" hanno un'importanza fondamentale nelle risposte dell'individuo, in quanto vengono acquisiti in un momento in cui non sono ancora presenti le strutture cerebrali

¹⁰ Come è stato osservato il bambino appena nato è quasi completamente rettiliano (anche se gli altri livelli già esistono). Man mano che cresce le informazioni vengono elaborate dal Cervello mammaliano e passano alla Corteccia, determinando lo sviluppo del suo mondo emotivo (paura, sogni, spaventi, che non si riescono a capire). Se l'adulto prende molto sul serio queste manifestazioni e se fornisce al bambino risposte soddisfacenti, questo crescerà e si formeranno collegamenti tra il Sistema limbico e la Corteccia (le emozioni verranno elaborate e rese consapevoli). Se invece l'adulto nega e lo sgrida - perché è spaventato anche lui -, il problema non viene affrontato ed il collegamento tra limbico e corticale non avviene. In questo modo il bambino non diviene consapevole e le emozioni governeranno la sua vita senza farlo crescere.

La mancanza di collegamenti in tutti i punti tra Limbico e Corteccia è una lacuna evolutiva, ma permette anche la crescita e l'apprendimento. Inoltre poiché il cervello non riesce comunque a stabilire un completo controllo sul sistema limbico il comportamento dell'uomo rimane non prevedibile (in caso contrario le risposte sarebbero automatiche e prevedibili).

che permettono di dare un significato razionale alle esperienze. Essi, pur essendo gli stessi in tutti gli esseri umani, vengono vissuti in modo differente, probabilmente a causa delle strutture genetiche famigliari. Queste acquisizioni da un lato rendono gli individui simili, e perciò in grado di comprendersi, ma nello stesso tempo li differenziano, anche all'interno dello stesso nucleo familiare e persino nei gemelli monoovulari.

Durante la crescita e lo sviluppo, quando l'individuo acquisisce ulteriori facoltà mentali, queste "emozioni primarie" vengono analizzate, razionalizzate e rese coscienti dalla Corteccia (prefrontale e somatosensitiva), che costruirà su di esse delle "emozioni secondarie", registrate in situazioni emotive temporanee. Saranno queste esperienze emozionali, riorganizzate in sequenze logiche e tradotte in un linguaggio adatto che diventeranno pensiero cosciente e razionale. Ci si crede i generatori del proprio pensiero, mentre in realtà esso obbedisce inconsciamente all'accumulo dei condizionamenti registrati negli anni e nelle generazioni.

Tutto questo sistema di percezione sensoriale ed emotiva è alla base degli atteggiamenti inconsci ed irrazionali che spiegano i comportamenti ripetuti e ossessivi, come ad esempio il fumare, il bere, le crisi di panico, l'incapacità ad affrontare il pubblico, fino alla necessità di una malattia anche grave.

Ecco cosa accade. Quando c'è una situazione di emergenza, reale o solo immaginata (per il cervello non c'è differenza), l'individuo reagisce in maniera istintiva, evitando di analizzare le informazioni recenti e razionali e facendo riferimento ai più profondi recessi emozionali istintuali registrati nel suo sistema di sopravvivenza: il Tronco cerebrale (rettiliano) e quindi il Sistema Limbico (mammaliano). Dopo una prima analisi eseguita dal cervello rettiliano, due in particolare sono le strutture del rinencefalo (Sistema limbico) che si occupano di provocare le reazioni: l'**amigdala** e l'**ippocampo**. L'ippocampo ricorda i fatti e la loro sequenza, contestualmente all'ambiente in cui si sono verificati, mentre l'amigdala registra le emozioni associate.

In situazioni normali i segnali emozionali provenienti dalla periferia vengono inviati sia direttamente all'amigdala, sia passando per il talamo e quindi alla Corteccia (lobi prefrontali e frontali). Quando c'è una situazione di emergenza l'organismo attiva solamente la prima via, che è molto più rapida, inviando ad essa le percezioni ed innescando una risposta che è del tutto istintiva e "irrazionale".

Negli animali questa è una risposta indispensabile, e segna la differenza tra il sopravvivere ed il non sopravvivere, mentre nell'uomo si attua solo in condizioni particolari, che si ricollegano a situazioni vissute nella vita infantile o ereditate. Basta solo che pochissimi elementi della situazione presente ricordino quelli di una passata circostanza pericolosa ed ecco che si attiva la risposta automatica.

Così si può comprendere bene come si struttura quello che gli psicologi chiamano "inconscio". La mente umana può controllare in modo razionale le emozioni solo in situazioni di tranquillità e sicurezza. Appena esiste una situazione di emergenza o quando la mente allenta il suo stato di coscienza (nel sonno o nella concentrazione profonda) l'uomo si riappropria dell'intero patrimonio di acquisizioni sensoriali ed emozionali, e rifiuta la strutturazione razionale che ne ha fatto successivamente.

La vocazione dell'uomo, costituito dal dualismo conscio ed inconscio, razionale ed emozionale, viene evidenziata molto bene dall'ultimo cervello, che si differenzia in due lobi: quello emotivo – istintivo e quello razionale – logico. L'interazione e l'integrazione di queste due realtà porta alla consapevolezza di sé - che è l'attività peculiare dell'essere umano - ed alla propria realizzazione. Corrisponde a ciò che è scritto nella Genesi, che afferma che l'uomo deve sposare il suo maschile ed il suo femminile per ritornare alla sua unità originaria, al suo NOME divino, al suo scopo dell'esistenza. La malattia è la via che indica che questa integrazione non sta avvenendo.

Dalle molecole odorose alle onde sonore come veicolo di acquisizione delle emozioni

L'acquisizione delle informazioni e la comprensione della realtà avviene attraverso l'aria. Per mezzo delle molecole presenti (odori e profumi) l'uomo e gli animali acquisiscono la consapevolezza e la percezione del mondo che li circonda.

Tuttavia nell'essere umano esiste un altro elemento importante di discriminazione e comunicazione. Oltre all'olfatto (che ha permesso la formazione e la strutturazione delle informazioni cerebrali), esiste qualcosa di unico, di differente da tutto il mondo animale: la capacità di emettere suoni articolati in una sequenza coerente, cioè esprimere parola e linguaggio. Se l'olfatto è l'elemento base di acquisizione delle informazioni e delle emozioni, il suono è in grado di dare loro un significato.

Nella parte precedente si è sottolineato il ruolo dell'informazione indotta dalle onde elettromagnetiche. Essa è strutturata, coerente e permette la coesione di strutture fisiche e molecolari. Ma si ferma qui. L'informazione sonora invece fornisce il significato, crea, permette l'espansione delle percezioni e apre la mente verso qualcosa di più profondo. Se nell'animale bastava l'odore per percepire la realtà, nell'uomo l'emissione e la ricezione dei suoni viene ad acquistare un ruolo costruttivo e strutturante.

Fin dal primo istante del concepimento l'essere umano è circondato da un mondo sonoro, che viene percepito attraverso l'acqua (liquido amniotico). Il feto cresce attraverso il suono: dell'ambiente, della madre, dei famigliari, di se stesso e dei suoi organi ed è questo suono a dargli significato.

E' in seguito a queste informazioni ritmico – sonore che l'individuo struttura i suoi “granuli emozionali o emozioni primarie” e l'acqua in cui è immerso è una componente essenziale per questa acquisizione. Il suono non può essere udito senza il mezzo acquoso, che inizialmente per il feto è il liquido amniotico, e poi dopo la nascita diventerà il liquido che occupa l'orecchio interno, coclea e labirinto, e segnerà la capacità dell'uomo di udire i suoni e di mettersi in ascolto.

Ecco quindi che per comprendere le terapie emozionali, le terapie dell'Aria, è necessario addentrarsi a scoprire il segreto di che cosa sia in realtà il suono e come esso interagisca con l'essere umano.

IL SUONO

Il suono è una frequenza acustica che opera sul principio della compressione e rarefazione delle molecole d'aria, e si differenzia dalle frequenze elettromagnetiche che sono create da un'oscillazione di una carica elettrica.

Il più grande studioso del suono e delle sue implicazioni sull'essere umano è senza dubbio Alfred Tomatis. Egli afferma che i suoni nei quali ogni vivente è immerso rappresentano la frantumazione di quel suono iniziale che ha avuto origine con il Big Bang e che corrisponde alla forza di espansione dell'universo. Il mondo greco lo ha battezzato *Logos*, il rumore primario identificato con l'energia creatrice, ma questa visione era già presente nella Genesi, poi ripresa dal Vangelo di Giovanni. Tutto all'inizio era un suono, che con il tempo si è modificato ed ha dato origine ad ammassi sonici (che Tomatis chiama “grumi di suono”) che altro non sono se non particelle elementari, atomi, molecole. Sono suoni gli astri, i pianeti, gli elementi, il mondo minerale, vegetale ed animale.

La materia “canta” perché ogni sua parte vibra secondo un andamento ritmico sonoro, inudibile all'orecchio umano, ma non per questo meno reale. Si tratta della musica di fondo dell'universo. L'agitazione molecolare, che è per sua natura un suono, è la principale manifestazione della vita e può coincidere con il soffio vitale. E' il suono il generatore della vita, perché la sua vibrazione non solo genera e costituisce ogni

cosa, ma interagendo con essa la attiva e la anima. Così ogni nostra cellula “ricorda” la vibrazione iniziale che l’ha generata, il Big Bang primordiale racchiuso in ogni angolo dell’universo. Il suono ci unisce alle stelle ed alle galassie, ma anche agli animali, alle piante e a tutti gli esseri umani.

LA LUCE DAL SUONO?

Secondo Tomatis suono e luce non sarebbero che manifestazioni dello stesso fenomeno che si esprime in due forme diverse. Cita per questo alcuni esperimenti eseguiti da ricercatori americani (Barber, Hiller, Puttermann), che hanno verificato – senza riuscire a dare una spiegazione - che bolle d’aria intrappolate nell’acqua e sottoposte ad un’onda sinusoidale “sonora” producono lampi luminosi. La luce sembra quindi seguire il suono e non viceversa. Se questa affermazione fosse vera sarebbe il tuono che genera il fulmine ed il suono non sarebbe la conseguenza del Big Bang, ma la causa. La luce non sarebbe altro che un suono che si propaga nello spazio e che condensandosi darebbe luogo alle stelle ed alle galassie.

IL SUONO E LA PAROLA: GLI ORGANI DELL’ASCOLTO E DELLA FONAZIONE NELL’UOMO ED IL LORO SIGNIFICATO

L’udito e l’ascolto

Ogni oggetto è in grado di interagire con il suono attraverso la sua struttura molecolare e la sua architettura interna, ed offre una specifica frequenza di risonanza. Ogni uomo immerso in questo “bagno acustico” ha una sua specifica frequenza di risonanza che percepisce attraverso la struttura fisica ed in particolare attraverso le ossa, soprattutto le ossa della scatola cranica¹¹. Qui si trova inserito l’apparato uditivo, che è l’unico organo in grado di trasformare la vibrazione in suono. Questo significa che anche se tutto il corpo entra in risonanza con l’informazione, solo l’orecchio riesce a discriminarne ed a comprenderne le specifiche caratteristiche.

Tuttavia non tutte le vibrazioni riescono ad essere trasformate in suono, così come una corda sottoposta a tensione non riesce a trasformare in musica le sue oscillazioni: l’uomo riceve l’informazione, ma solo quella in armonia, in risonanza con le sue ossa craniche riesce ad avere l’energia sufficiente per essere percepita come suono.

L’essere umano è pertanto un’*antenna oscillante* che possiede una sintonizzazione d’ascolto in relazione al corpo ed alla sua risonanza, che è tanto più precisa quanto migliore è la postura e soprattutto la stazione eretta. Ciò conferma quanto è riferito dai Libri Sacri di tutte le religioni, e cioè che la vocazione dell’uomo è innalzarsi come *antenna tra la terra ed il cielo*.

La vibrazione sonora che entra in contatto con l’uomo viene percepita dalla membrana del timpano, la quale agisce sulla scatola cranica come un diapason applicato sulla parete ossea. Il suono pertanto viene trasportato attraverso tre mezzi: l’aria, l’osso e le membrane dell’orecchio. E’ dalla loro interazione che l’energia nata dal fenomeno acustico, viene trasformata in impulso nervoso e raccolto dalle aree temporali della Corteccia e da qui integrato con altre informazioni per l’elaborazione delle idee e dei concetti.

¹¹ A. Tomatis ha verificato che la vibrazione del timpano trascina con se la vibrazione dell’osso circostante a livello del solco timpanico provocando una vibrazione delle ossa craniche. Con frequenze minori di 200 Hertz il cranio oscilla in direzione antero-posteriore, a partire da 800 Hertz i fenomeni diventano più complessi e si diversificano oltre i 1800 Hertz, nei quali la vibrazione ossea interessa solamente più dei punti o delle aree nodali, in zone particolari del cranio.

Anche la pelle percepisce i suoni, anzi è probabilmente l' "orecchio primordiale" attraverso il quale il feto è in grado di "sentire", fin dal quarto mese di gestazione, i suoni provenienti dall'ambiente esterno e dalla propria struttura interna (battito cardiaco, movimento dei liquidi, organi in sviluppo, ecc.). Essa funziona anche nei casi di sordità profonda, come alimentatore energetico indispensabile¹². A. Baur indica che esiste una zona sulla schiena posta tra le scapole, che è particolarmente recettiva ai suoni. Se si picchietta con le dita questa zona emettendo un fonema (suono significativo), si stimola l'ascolto periferico e l'individuo è in grado di ripeterlo correttamente. Allo stesso modo, poiché il flusso d'aria emesso da un fonema pronunciato ha una sua forma specifica, essa può essere "riportata" sulla schiena per essere tradotto verbalmente (chirofonetica).

L'orecchio è un elemento fondamentale per comprendere la risonanza: si attiva in funzione dei suoni che riceve. I suoni acuti, più vitali ed energetici, che sono in relazione con le vibrazioni udite attraverso il mezzo acquoso del liquido amniotico, vengono percepiti nella parte posteriore della membrana basilare della coclea. I suoni gravi invece, meno vitali e tonificanti, associati all'ingresso del bambino nel mezzo aereo con la nascita, sono registrati nella parte anteriore della coclea. I suoni acuti sono collegati alla testa ed al collo, i suoni gravi alle estremità inferiori. Ciò spiega bene come l'orecchio ed il sentire possano guidare la corporeità verso una posturalità corretta. La capacità di ascoltare, e quindi successivamente di parlare, è in stretta relazione con l'atteggiamento posturale: un suono ricco di acuti provocherà un raddrizzamento della colonna, l'apertura della cassa toracica e la distensione dei muscoli del volto e lo schiarimento della voce, mentre le frequenze gravi provocheranno il contrario¹³.

Anche gli animali hanno l'udito, ma l'uomo si differenzia da essi. Egli non solo ode, ma ascolta. E' una differenza fondamentale. Udire è percepire un suono e situarlo nello spazio, mentre ascoltare è dare un valore significativo ad un suono integrandolo nel proprio vissuto. La percezione di un rumore nello spazio, cioè l'udire, è una funzione che viene svolta da entrambe le orecchie, perché come per l'animale è necessario stabilire la provenienza del suono e l'eventuale pericolo. L'ascolto invece è tutt'altra cosa. Esso entra in relazione con il vissuto emozionale dell'individuo, con la sua dimensione razionale e linguistica, per cui esiste una netta lateralità d'ascolto, che coinvolge l'orecchio destro (connesso con la corteccia sinistra, area di elaborazione razionale e linguistica). E' l'orecchio direttivo destro che permette di ascoltare un fenomeno sonico, fonico, ritmico e linguistico, inserendolo in un contesto che abbia significato.

Il linguaggio ed i suoi organi

Se ogni suono è la rottura del silenzio, ossia la rottura del "rumore di fondo" dell'universo, determinato dall'agitazione molecolare, la parola è un suono significante, che agisce sulla realtà e permette di distinguere e dati oggettivi del mondo esterno e stati d'animo.

E' curioso che nell'uomo non esista un organo fisiologicamente predisposto per l'emissione dei suoni, ma che per questa funzione vengano coinvolti più organi ed apparati, tutti in stretta relazione con la stazione eretta e la struttura del capo.

La capacità di esprimere dei segnali verbali attraverso la voce, avviene grazie agli organi fonatori: la lingua, i denti, il palato, la faringe, il naso e le labbra. Tutti questi organi vengono utilizzati del bambino durante il processo della suzione del latte dalla madre. Quattro zone importanti per la fonazione vengono stimulate durante la prima assunzione di cibo da parte del neonato:

le labbra succhiano, e si esercita il modello fonatorio per i suoni labiali: B, P, M, V, F.

¹² Senza suono l'uomo non riesce ad avere energia, perché non entra in risonanza con l'ambiente e "si scarica": l'ascolto è il generatore di energia del sistema nervoso. Stimoli sensori-motori agiscono da ricarica energetica della corteccia cerebrale

¹³ Una delle chiavi per interpretare la postura di ognuno è quindi verificare la funzione dell'udito, mettendolo in relazione con le esperienze vissute durante la gestazione o dopo la nascita.

la pressione della lingua sul palato permetterà l'espressione dei fonemi L, D, T, S, N, R, chiamati fonemi del "punto del cuore"

la deglutizione che avviene attraverso la pressione del dorso linguale contro la parete posteriore del palato, favorisce l'espressione dei suoni velari, i fonemi G, K, NG, CH, J.

infine l'ultima cavità fonatoria ad essere interessata è la cavità nasale, attraverso la quale verranno espressi i fonemi M, N, GN.

E' suggestivo riportare una riflessione di A. Baur secondo il quale l'inizio e l'origine della parola sono da ricercare nel cuore umano e che nell'articolare i fonemi il movimento della lingua ricrea le quattro cavità cardiache. Nella cavità orale infatti vengono a distinguersi una zona anteriore, intermedia e posteriore, dove si formano rispettivamente i suoni labiali, i suoni del "punto del cuore", ed i suoni velari; la quarta zona è la cavità nasale, che può essere aperta o chiusa attraverso il velo del palato.

Nulla è meno fisiologico del parlare. La sua acquisizione richiede un lungo periodo di apprendistato attraverso l'ascolto di se stessi e degli altri e poi la loro imitazione. Se i segnali verbali che il bimbo inizia ad emettere rimangono senza risposta (madre o padre assenti) ogni gesto vocale perde di significato ed il gioco di costruzione verbale abbandona ogni attrattiva, anzi suscita un ricordo doloroso¹⁴.

Nell'apprendimento del linguaggio l'uomo non è molto differente dagli animali, ma si differenzia da essi nella sua espressività. Il linguaggio sonoro animale serve per la segnalazione; è povero, ma con richiami chiari ed univoci. Il linguaggio dell'uomo invece non nasce come sistema di avvertimento (è inefficiente e troppo complicato), bensì come strumento di comunicazione: getta un ponte verso l'altro e crea un legame. L'animale per comunicare con i suoi simili non ha bisogno di nessun mezzo, perché il legame è presente sin dall'inizio, mentre per l'uomo i legami sono tutti da costruire. Egli fin dal concepimento vive una sua realtà che lo proietta, diverso e simile, nel mondo degli altri.

La parola dipende dall'udito, perché chi parla ode per primo il proprio linguaggio e lo controlla tramite l'orecchio. Le Tube di Eustachio dell'orecchio interno collegano la rinofaringe con la cassa timpanica, per cui è mediante queste strutture che ciò che viene pronunciato all'esterno risuona all'interno, permettendo la comprensione di ciò che si sta dicendo. La percezione del proprio parlare avviene in due fasi: la parola riecheggia prima all'interno della tuba di Eustachio e successivamente viene colta attraverso la percezione del suono nell'ambiente esterno. Tra le due percezioni c'è una minuscola differenza di tempo che rimane incoscienza ma che consente all'individuo di essere pienamente partecipe della parola che sta dicendo.

Questo ascoltarsi tuttavia non è bilaterale. Esiste un lato "direttivo" che è in relazione con la lateralizzazione fisica. Al momento dell'educazione al linguaggio si ha la cristallizzazione della lateralità, che coinvolge la parte destra del corpo: l'udito e la parola vengono gestiti dalla corteccia sinistra, il cervello esecutore, e le loro informazioni analizzate ed integrate dalla corteccia destra. A. Tomatis ha verificato che quando, con apparecchi particolari ("orecchio elettronico"), viene escluso l'udito direttivo destro, si ha una dissoluzione del linguaggio parlato, disturbi del ritmo e disorganizzazione spaziale del linguaggio¹⁵.

¹⁴ L'imperatore Federico II (sec. XIII) ha dimostrato che i bambini, se privati della possibilità di imitare verbalmente gli adulti, non riescono a produrre linguaggio e possono perderlo irreversibilmente. Allo stesso modo nel mondo animale dalle uova di uccelli canterini covate da uccelli non canterini nascono piccoli che crescendo non sono capaci di cantare.

¹⁵ Il mancino sembra quindi una fase di regressione psicologica o psico-sensoria, che indica un processo di arresto rispetto al normale sviluppo della lateralità. E' collegato molto spesso ai traumi della nascita fisici o emozionali.

Il potere della parola

Parlare è esprimere concetti in modo conforme al pensiero, ossia rivestire i pensieri affinché possano essere compresi dagli altri. La nostra storia, strutturata dai “granuli emozionali”, deve poter essere compresa da colui che ascolta e che attraverso la parola è in grado di ricostruire l’idea del suo interlocutore. Le parole sono *dipinti che rappresentano il mondo esteriore ed interiore* (A. Baur).

Se l’acqua è la struttura base che unifica e rende coesa una struttura fisica, essa per entrare in un dinamismo costruttivo e vitalizzante ha bisogno un intervento esterno che la metta in movimento: questo è il suono. Esso porta con se un livello più profondo, un germe di generazione che è da sempre stato sottolineato nelle Tradizioni Spirituali. La laringe, centro dell’attività fonatoria è l’organo “femminile” che, fecondato dal respiro “maschile” partorisce i suoni. La parola è il *Logos*, il Verbo che viene generato in verginità.

Attraverso l’articolazione del suono l’uomo genera una realtà, ma lo fa ponendo ostacoli al suo stesso respiro. L’aria, il soffio vitale, lotta con gli ostacoli proprio come fa una persona con le difficoltà della vita, e attraverso esse riconosce se stessa ed il suo potenziale.

L’essere umano, creatore anch’egli ma imperfetto, si muove attraverso le parole ed il suono che vengono messi in azione non da una compiuta progettualità, ma da un’emotività dinamica e variabile. I pensieri dell’uomo, le sue idee, i suoi propositi vengono trasmessi e creati attraverso la parola, che è l’espressione di un vissuto emozionale.

Il suono – ascoltato o pronunciato – agisce ed è generato dal cervello umano sotto la spinta delle emozioni vissute ed elaborate. *La parola permette di colmare le lacune di comunicazione tra cervello emozionale (Sistema Libico) e Corteccia*: il vissuto dei primi anni di vita, un periodo senza parole percepito dal Cervello rettiliano, viene registrato nel nostro Cervello mammaliano, ma mai realmente compreso. La parola riesce a integrare le funzionalità della Corteccia sinistra e destra ed apre in tal modo la via alla presa di coscienza del vissuto emozionale istintivo. Solo la parola può restituire la comprensione di questi comportamenti e la presa di coscienza delle loro cause, liberando l’uomo dalla prigione delle sue paure infantili.

Il pensare ed il parlare sono gli strumenti chiave attraverso cui l’uomo esprime se stesso e le proprie istanze, comunica con gli altri e con il proprio nucleo divino. Ogni parola detta è una comunicazione a se stessi, un passo in avanti verso la consapevolezza.

TERAPIE CON IL SUONO (IL RITMO)

Metodo Tomatis di audio – psico – fonologia

L’Audio-psico-fonologia – fondata da Alfred Tomatis – è una terapia che cerca di comprendere e di elaborare le turbe della comunicazione, del linguaggio, dell’apprendimento, e i disturbi psichici del bambino e dell’adulto, utilizzando come via di accesso la funzione uditiva. Essendo l’orecchio il primo organo di senso, che funziona fin dal quarto mese di vita intrauterina, è possibile scoprire il mondo dell’inconscio pre-natale e post-natale e dei conflitti affettivi attraverso la ricostruzione dell’ambiente sonoro e dei condizionamenti vocali di quel periodo. Vengono così ripercorse le fasi dello sviluppo (vita intrauterina, nascita, fase post-natale, incontro con il padre, apprendimento del linguaggio) al fine di ricostruire il mondo sonoro del soggetto.

La terapia è basata sull’emissione di suoni ripetuti (musica o voce umana) che, opportunamente modificati tramite un apparecchio chiamato “orecchio 73

elettronico”, stimolano e dinamizzano i centri nervosi superiori della Corteccia, favoriscono l’equilibrio e l’adattamento psico-motorio, migliorano la strutturazione delle informazioni cerebrali e del linguaggio. Il suono viene utilizzato come vettore di *energia, vibrazione e messaggio sonoro*, e la sua ripetizione continua modifica il modo di ascoltare e conseguentemente di esprimersi del soggetto, ed induce un adattamento che viene poi mantenuto.

Il materiale sonoro di partenza può essere una registrazione della voce della madre (quando si tratta di bambini) o di brani musicali scelti secondo determinati criteri. Si filtrano conservando tutte le frequenze al di sopra di 8000 Hertz e se ne attenuano quelle al di sotto (secondo una curva di 60-80 db per ottava). Questi suoni nell’ “orecchio elettronico” subiscono una ulteriore modificazione che è alla base dell’effetto terapeutico e che è frutto di un particolare accorgimento tecnico (*bascule électronique*), il quale determina un passaggio alternato di toni bassi e di toni alti amplificati.

Il programma terapeutico si sviluppa generalmente in tre fasi.

All’ inizio si utilizzano suoni filtrati a 8000 Hertz con l’esclusione di tutti gli altri suoni. Questo stadio di ascolto riporta l’individuo alla sua prima fase di ascolto intrauterina e permette di rivivere le turbe che si sono strutturate nel corso delle tappe più arcaiche dell’esistenza. Il suono qui è la voce materna o la musica filtrate che riportano ad un modo di ascolto primordiale che è l’ascolto nell’ambiente liquido, ricco di alte frequenze, suoni rassicuranti e familiari senza la semantica.

In una seconda fase, si stabilisce l’ascolto di suoni progressivamente *defiltrati*, cioè con graduale restituzione delle frequenze basse precedentemente cancellate, al fine di riprodurre il momento della nascita e quindi il passaggio dell’ascolto dalla via acqua alla via aerea.

Nella terza fase il soggetto parla davanti ad un microfono e riascolta (attraverso una cuffia) la propria voce modificata dall’apparecchio, rinforzata nelle alte frequenze e di solito diretta prevalentemente all’orecchio destro (orecchio dominante nell’ascolto). Questa fase corrisponde al momento dell’apprendimento del linguaggio.

Gli effetti della terapia sono un miglioramento sul piano dell’ascolto e dell’espressione, una dinamizzazione del soggetto, il quale esce dalla timidezza, dall’isolamento, dalla sua apatia e sembra scoprire nuovo interesse alla vita.

Essa pertanto può avere una grossa valenza terapeutica per le turbe della comunicazione (dislessia, disgrafia, dislalia), i problemi di linguaggio, le difficoltà di apprendimento, attenzione e di concentrazione, le alterazioni del comportamento legate a difficoltà di dialogo con l’ambiente (problemi di psicomotricità, autismo¹⁶), le psiconevrosi dell’adulto (in modo particolare gli stati ansiosi e ansioso-depressivi).

Ottimi risultati ha dato nell’apprendimento delle lingue straniere.

Le difficoltà di ascolto o l’ascolto deficitario, si possono riconoscere perché in genere sono associati a comportamenti tipici, e soprattutto ad espressioni linguistiche difficoltose. In particolare:

linguaggio recettivo. Necessità che le istruzioni vengano ripetute più volte, Distrazione, irrequietezza, attenzione e concentrazione deficitarie in situazioni di apprendimento e di comunicazione. Tendenza ad interpretare male ciò che si dice, producendo, di conseguenza reazioni strane che portano a ostacolare o addirittura impedire la comunicazione con le persone circostanti. Difficoltà a seguire e/o a partecipare alla conversazione in ambienti estranei.

linguaggio espressivo. Linguaggio lento, titubante e mal articolato. Cattiva modulazione della voce (troppo bassa o troppo alta). Voce caratterizzata da monotonia nel timbro, nel tono o nella fluidità.

¹⁶ Per Tomatis il bambino autistico è situato al bordo estremo del *non-ascolto*. Avendo una sensibilità acustica spesso accentuata rispetto ai rumori dell’ambiente ed al volume delle voci egli, per difendersi, contrappone il sottoutilizzo di tutta la zona di frequenze che permette l’analisi dei suoni caratteristici del linguaggio. Pertanto non parla e sembra non-ascoltare. 74

Anche la posizione corporea può evidenziare le difficoltà di ascolto, come: equilibrio scarso e scarsa coordinazione nei movimenti del corpo; torpore nei gesti; irrequietezza e conseguentemente spostamenti eccessivi nel parlare o nell'ascoltare; postura troppo rigida (ipertonica) oppure insufficiente (ipotonica).

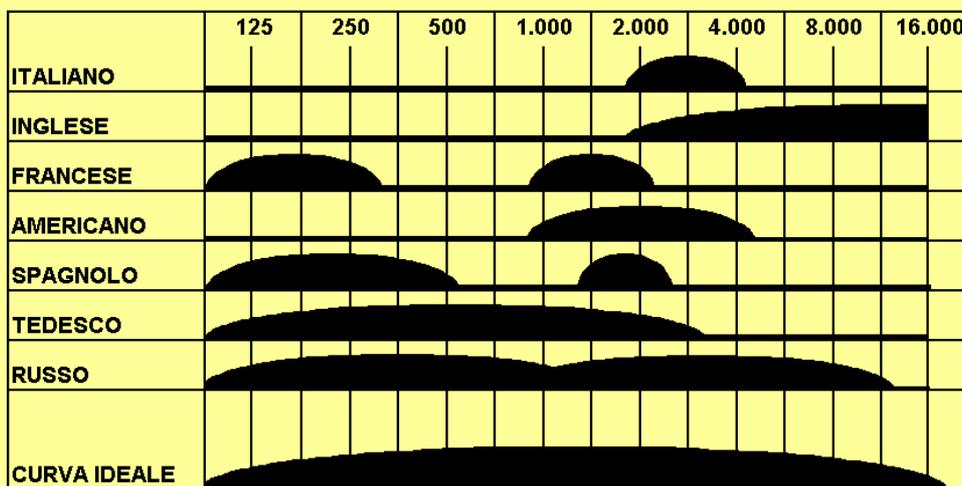
Altri sintomi sono: inversione di lettere o di parole con conseguenti difficoltà nella scrittura; difficoltà nelle capacità di organizzazione e di pianificazione; difficoltà di orientamento nello spazio e nel tempo; atteggiamento indifferente, negativo o oppositivo nei confronti della comunicazione e dell'apprendimento; tendenza a isolarsi o a evitare la comunicazione, sia in situazioni di apprendimento (ad esempio a scuola), sia in situazioni sociali; mancanza di curiosità o interesse ad apprendere, mancanza di interesse nella comunicazione verbale; comportamenti aggressivi o più genericamente inadeguati all'interno del nucleo familiare e/o in ambito scolastico e sociale.

Il metodo Tomatis e le lingue straniere

Questo metodo dà ottimi risultati nell'apprendimento delle lingue. Infatti imparare una lingua straniera significa soprattutto ascoltarla correttamente, riuscire a riconoscerne i suoni ed il ritmo caratteristici, porre l'orecchio sulla stessa frequenza della lingua che si desidera apprendere.

Considerando che l'orecchio umano può cogliere suoni compresi tra 16 e 20.000 hertz, ogni lingua concentra i propri suoni principali in una zona di frequenze caratteristiche che la rendono diversa da ogni altra lingua. Così appare evidente la differenza tra la lingua inglese e quella italiana: la prima si sviluppa a partire dai 3.000 Hertz mentre la seconda concentra i propri suoni tra i 2.000 e i 4.000 Hertz. Variano inoltre, sempre legati al suono, altri parametri fondamentali come il ritmo, l'intonazione e il tempo medio di emissione sillabica. Ciò comporta, ad esempio per un allievo italiano la difficoltà di riconoscere e riprodurre correttamente i suoni nonostante i prolungati sforzi per apprendere l'inglese. L'applicazione allo studio della sua struttura grammaticale e sintattica, nonostante la motivazione all'apprendimento e l'interesse nei confronti della lingua, spesso risulta insufficiente a garantire alla persona la padronanza della comunicazione; è quindi necessario che vi sia una condizione fisiologica adeguata che consenta alla persona di impossessarsi definitivamente del suono proprio della lingua straniera.

Zone delle frequenze caratteristiche delle principali lingue



Il compito del training di ascolto ad "effetto Tomatis" è proprio quello di "aprire" l'orecchio ed allenarlo a percepire e riconoscere i suoni che non sono ad esso familiari, sviluppando la capacità di percezione della banda di frequenze della lingua che si vuole apprendere o perfezionare. La spontaneità nell'espressione ne è poi la conseguenza diretta, poiché la voce di una persona riproduce ciò che l'orecchio percepisce e riconosce.

Il dono delle lingue è in realtà il dono dell'ascolto.

Musicoterapia

La musica crea delle strutture oscillatorie che interagiscono con il campo elettromagnetico umano e lo influenzano attraverso il principio della risonanza.

Sappiamo che il cervello guida le cellule del corpo attraverso differenti vibrazioni, riconoscibili con l'elettroencefalogramma e denominate alfa, beta, gamma, delta e teta; quando riceve risonanze armoniche attraverso l'ascolto musicale, le sue frequenze si modificano e attivano un vissuto emotivo particolare. In Oriente, ed in particolare in India, è presente una antichissima tradizione che associa a determinati tipi di musica degli stati emotivi (romantico, scherzoso, triste, drammatico, maestoso, solenne, gioioso, rilassato, disgustoso), mentre la tradizione Occidentale ha sempre vissuto la musica come veicolo di espressione e liberazione dell'energia fisica.

Immergersi nell'universo sonoro in modo cosciente e completo non è affatto facile, né immediato. Anche se viviamo in un mondo in cui le vibrazioni acustiche e sonore sono dappertutto, l'ascolto consapevole dei suoni può diventare la chiave d'accesso agli universi impenetrabili dell'inconscio. Solo il suono e la vibrazione dell'aria, possono passare oltre la volontà ed entrarci dentro; così ad esempio se si ascolta il battito cardiaco amplificato, esso risveglia inquietudini e ansie che si erano lasciate nel momento della nascita.

Le vibrazioni del suono non sono solamente percepite a livello dell'organo dell'udito e della pelle, trasformandosi quindi in impulso nervoso, ma agiscono contemporaneamente sul liquido interventricolare cerebrale e sulle ossa, in particolare quelle craniche. In queste ultime producono un leggero movimento dell'osso sfenoide, che accoglie la ghiandola ipofisaria in una specie di piccola conca ("sella turgica"). Le vibrazioni causate dall'osso sfenoide sollecitano questa ghiandola ed inducono una attivazione del sistema ormonale. Il suono e le vibrazioni quindi, stimolando sia l'attività elettrica che quella endocrina del corpo, producono variazioni nel metabolismo, nelle percezioni sensoriali, nella frequenza della respirazione; causano un aumento delle secrezioni interne, facilitano il flusso di energia riducendo lo stress ed aumentando l'attività cerebrale e l'immaginazione.

E' probabile che i bambini piccoli piangano su una nota particolare in grado di stimolare loro determinate funzioni in cui si sentono carenti. Essi vengono calmati e rasserenati dalle **ninnananne**, che hanno proprio la funzione di fornire loro la nota o gli armonici di cui hanno particolarmente bisogno. A seconda del luogo di nascita e del popolo cui appartengono i bambini necessitano di un particolare tipo di suoni procurato da quello che è il patrimonio popolare espresso nella musica e nella lingua dialettale.

Per comprendere l'azione del suono sulla materia ci si può riferire alle ricerche di un fisico tedesco del XVIII secolo, Ernst Chladni. Egli applicò alla cassa armonica di un violino una sottile lamina di metallo su cui distribuì della sabbia finissima. Facendo poi scorrere l'archetto sulle corde, osservò che la sabbia, vibrando per il suono prodotto, si disponeva in forme geometriche che si modificavano quando si cambiava l'altezza della nota.

Il suo lavoro rimase dimenticato fino al XX secolo, quando venne ripreso da Hans Jenny, che utilizzando sofisticate apparecchiature sperimentò, misurò e fotografò gli effetti delle vibrazioni sonore su ogni tipo di materiale e scoprì che le forme create dal suono erano prevedibili (ad esempio pur variando il materiale, determinati suoni corrispondono sempre alle stesse figure). Egli inoltre, scoprì che acclamando i suoni di antichi linguaggi, come il sanscrito o l'ebraico, le figure che si producevano, disegnavano il simbolo alfabetico che si pronunciava! Nel suo lavoro si accorse anche che i disegni che si formavano, ricordavano le strutture cellulari degli organismi viventi e arrivò alla conclusione che la vita altro non è che il risultato delle vibrazioni specifiche di ogni cellula: in altre parole, ogni cellula ha il suo suono, la sua nota.

Sulla base di questi presupposti ha tratto linfa vitale una recentissima ricerca di Fabien Maman. Egli ha verificato che la vibrazione musicale, entrando in risonanza con il

nucleo delle cellule, genera un'onda di espansione verso la loro periferia, in grado di rinforzare le cellule sane e distruggere quelle malate e soprattutto quelle cancerose. Questo effetto è risultato molto più potente associando alla musica la voce umana.

La musica risuona dunque nella materia e produce degli effetti. Ogni essere umano possiede una sua frequenza fondamentale, che utilizza per dare energia alle sue cellule¹⁷. Inconsciamente ognuno di noi cerca una "sua musica" per guarire. Quando essa ha svolto il suo compito va cercarne un'altra e non sopporta più la precedente.

Le note musicali possiedono una frequenza, una forma ed anche una geometria, per cui il suono è in grado di entrare in risonanza non solo a livello energetico, ma anche con oggetti che possiedono una determinata forma. In tal modo è possibile verificare che gli effetti delle frequenze musicali sul fisico sono molto differenti, così come sono diverse le emozioni che si percepiscono ascoltando una musica di Beethoven, Mozart, il Rock o l'Heavy metal. Le frequenze più alte risuonano al vertice della testa, quelle di media frequenza sulla fronte, quelle a bassa frequenza tra gli occhi e sulle tempie. Musiche del primo tipo sono quelle di Paganini, del secondo di Beethoven e Chopin, del terzo di Bach e Mozart.

La potenzialità terapeutica della musica è insita nella sua frequenza, nel suo tono e timbro, nel ritmo, ma anche e soprattutto negli armonici.

La musica si differenzia dal semplice rumore proprio per la presenza di frequenze che risultano in armonia tra loro. Quando essa è basata su frequenze armoniche particolari è in grado di incrementare l'allineamento dei due emisferi cerebrali della Corteccia, generando uno stato di benessere psicofisico notevole, con la prevalenza delle onde cerebrali alfa (le stesse che si manifestano durante il sonno profondo). Melodie di alcuni musicisti come Mozart, Vivaldi, Tchaikovsky e Corelli sono composte da frequenze e armoniche tali da indurre proprio questo fenomeno. Lo stesso si verifica con i Canti Gregoriani, che hanno un potenziale energetico incredibile.

Il ritmo musicale è un fenomeno capace di agire sulla coerenza generale sia a livello cellulare che organico. In tutta la musica tribale c'è l'utilizzo del ritmo che possiede una sorta di facoltà ipnotica: dopo 20 minuti l'inconscio di ogni persona si trova allo stesso livello di quello degli altri. Se il ritmo cambia improvvisamente si possono manifestare fenomeni di isteria collettiva.

L'uso della musicoterapia con gli strumenti elettrici è una incongruenza. Più del 50% degli armonici viene perduto con l'utilizzo degli strumenti elettrici, ma sono proprio i suoni armonici che agiscono terapeuticamente. Inoltre gli strumenti musicali elettrici, soprattutto se in prossimità dell'individuo, sono in grado di modificarne il suo campo elettromagnetico, alterandone la coerenza cellulare.

L'arte di utilizzare la musica a scopo curativo è antichissima, tanto da essere una delle prime forme di terapia. Omero narra nell'*Odissea* che il canto magico di Autolico fermò un'emorragia di Ulisse; Talete a Sparta fermò un'epidemia con il suono del flauto; Crisippo con il flauto riuscì a fermare le crisi convulsive di Aristosseno. Pitagora consigliava l'uso di speciali canti e melodie prima di coricarsi, non solo allo scopo di conciliare il sonno, ma anche di purificare la mente dalle emozioni negative del giorno appena trascorso.

Attualmente esistono varie forme di musicoterapia.

Automusicoterapia. Si ascolta la musica preferita, immergendosi in essa. La *musica New Age* possiede un'azione particolare sullo stress mentale e sulle emozioni (risuona sui chakra del capo e del torace; indicata dunque anche per alleviare tutti i disturbi fisici, in queste sedi). La *musica classica* agisce sull'organizzazione dell'intelligenza analitica e stimola emozioni relative alla ricerca dell'ordine e dell'estetica. La *musica esoterica*, una musica di tipo medievale o provenzale antico, rielaborata elettronicamente, dà allegria e tranquillità, agendo

¹⁷ Alfred Tomatis ha verificato che alte frequenze, comprese tra 5000 e 8000 Hertz, possono innalzare notevolmente la carica energetica del cervello.

particolarmente sul chakra del torace e plesso solare. La *musica di meditazione* utilizza molto il flauto e la voce umana: risuona in particolare sul chakra ombelicale, che controlla l'attività intestinale (l'intestino è il "cervello inferiore", sia per analogia di forma che per funzioni, in quanto assimila i nutrienti buoni ed elimina le scorie, come il cervello assimila le idee buone ed elimina le emozioni negative).

Musicoterapia con rilassamento. Avviene con l'aiuto di un terapeuta che dopo un colloquio o test psicologici, sceglie per il paziente la musica più consona e induce il rilassamento. Mentre il paziente è cullato dalla musica ed è perfettamente rilassato, il terapeuta realizza la terapia vera e propria.

Musico-vibroterapia. Le vibrazioni musicali scelte vengono applicate direttamente sulla superficie cutanea, in corrispondenza dell'organo da trattare, mediante una cassa acustica di piccole dimensioni o con l'applicazione di uno strumento vibrante, le cui vibrazioni, derivanti da quelle musicali, sono state opportunamente amplificate.

Musico-coreo-terapia. Alla musica si abbina la danza di gruppo, utile in particolare per i bambini autistici ed handicappati, per recuperare il rapporto con l'ambiente e con il proprio corpo.

Musico-suono-terapia. Consiste in armonie musicali, mescolate con suoni, secondo un programma graduale di ascolto, nel quale i suoni divengono sempre più drammatici e sono volti a stimolare emozioni, che poi vengono analizzate con l'aiuto del terapeuta.

Musico-filtro-terapia. Utilizza brani musicali anche famosi (soprattutto mozartiani), acusticamente filtrati, allo scopo di stimolare gradualmente il paziente al recupero dell'armonia interiore. Vi sono aree della mente che hanno subito in modo particolare degli insulti sia fisici che psichici, le quali devono essere rieducate gradualmente con l'ausilio di suoni adatti a metterle in risonanza specificamente (le musiche filtrate), sino a raggiungere l'armonia completa (la capacità di entrare in risonanza con l'armonia musicale). L'audio-psico-fonologia descritta precedentemente, è una forma di musico-filtro-terapia.

Non solo l'ascolto, ma anche il **canto**, o il **canticchiare a bocca chiusa** – che sono espressioni universali dell'uomo – generano vibrazioni a livello laringeo che vengono trasmesse, tramite il cranio, al liquido cefalorachidiano, che favorisce in questo modo la vibrazione armonica cerebrale. In un articolo di due patologi americani era segnalato che questa capacità è stata probabilmente alla base della superiorità dell'*Homo sapiens*, sull'*Homo di neanderthal*. Il primo ha prevalso perché in quest'ultimo le vibrazioni della laringe erano troppo deboli ed a frequenza troppo bassa per poter entrare in risonanza con le loro massicce ossa craniche.

Rebirthing (respiro come suono)

E' è un metodo che, attraverso tecniche di iperventilazione e di respiro intenso permette alla mente di liberarsi dai movimenti ripetitivi del pensiero, focalizzandosi sul fluire delle sensazioni, che sono spesso intense e coinvolgenti. Questa alterazione momentanea dello stato di coscienza favorisce l'allentarsi delle difese dell'io permettendo il ricongiungimento con la natura profonda dell'essere.

Il Rebirthing si è diffuso negli USA negli anni 70, anche se le sue origini sono molto antiche e collegate al Pranayama del Kundalini Yoga e a pratiche del Taoismo.

Il respiro è il più diretto legame con l'energia vitale, che nella terminologia orientale è chiamata Prana, Qi o Ki. L'ansia e lo stress sono particolarmente dannosi alla salute perché portano ad un inconsapevole irrigidimento del diaframma e del torace ed in tal modo inibiscono la respirazione portando conseguentemente al decadimento e allo squilibrio del flusso dell'energia vitale che regola le funzioni fisiche, psichiche ed emotive dell'individuo. Liberare il respiro permette di scaricare le tensioni accumulate e porta al contatto diretto con il Prana-

Energia che sta alla base di tutti i processi vitali. Si ottengono così risultati immediati sia livello fisico sia a livello emotivo e mentale.

Il Rebirthing favorisce, grazie alla dissoluzione delle tensioni fisiche ed emotive, la liberazione dei traumi vissuti nel periodo infantile e prenatale. Poiché le tensioni, i traumi i dispiaceri, i condizionamenti limitanti, hanno fatto irrigidire il respiro e decadere l'energia vitale, sarà attraverso il fluire libero del respiro che si potranno sciogliere le tensioni, riattivare la vitalità e, quindi, inoltrarsi nel processo di liberazione dai condizionamenti inconsci.

Questa tecnica respiratoria conduce ad esperienze profonde che non è opportuno affrontare con leggerezza. Portando alla luce i traumi vissuti, specie se sono stati molto intensi e di lunga durata, si possono creare problemi di momentanea instabilità psichica od anche fisica all'individuo che può essere incapace di affrontarli tutti insieme.

Due sono i metodi su cui si basa questo principio terapeutico: il **Rebirthing Transpersonale** e la **Respirazione Olotropica**. L'approccio Transpersonale è caratterizzato dall'induzione di stati di coscienza non ordinari definiti "Esperienze Transpersonali" in quanto trascendono i limiti dell'io e del pensiero lineare. Tali stati, oggetto di studio sin da prima dell'era cristiana e caratteristici delle tradizioni orientali, sono descritti dai Maestri d'ogni tempo e tradizione come momenti di profonda consapevolezza rivelatori del senso profondo dell'esistenza e della natura trascendente della coscienza. Suscitano chiarezza e serenità e inducono liberazione dalla sofferenza esistenziale con benefici duraturi per l'individuo nella sua totalità. La Respirazione Olotropica è invece orientata a suscitare ed elaborare i traumi infantili.

Il respiro viene quindi utilizzato per entrare in contatto profondo con se stessi, per vincere l'ansia, la depressione, l'insicurezza, i disturbi psicosomatici. Con questo metodo inoltre si possono esplorare stati di coscienza non ordinari per il risveglio dei potenziali umani, che si traducono in migliori relazioni, spontaneità, intuizione, sicurezza di sé, capacità di prendere decisioni ed efficienza.

IL FUOCO: IL LIVELLO ARCHETIPALE – SPIRITUALE E SIMBOLICO

Tutto è già stato detto, ma poiché nessuno ascolta,
occorre sempre ricominciare
Montaigne

IL SENSO DEL TUTTO

Esplorare questo livello umano è difficile ed ancora più impegnativo è definire delle “terapie” che permettano di accedere al mondo spirituale che è dentro ogni individuo. Il Fuoco è l’elemento fondante di ogni altro livello e genera il tutto.

Vi sono qui situazioni difficilmente spiegabili razionalmente come la sincronicità, l’inconscio collettivo, i miti e i simboli (segni con valenze profonde), che consentono di giungere ad una dimensione intuita ma mai chiaramente definita. Attraverso questi fenomeni si arriva all’essenza delle cose: gli archetipi. Questi altro non sono che immagini, forme, pensieri che giungono alla vera essenza delle cose, al loro significato profondo, e sono compresi intuitivamente da tutti senza eccezioni.

Il livello spirituale non è solo individuale, ma è la percezione dell’esistenza di “qualcosa” che mette in relazione tutte le cose, un “campo energetico”, un campo ordinatore invisibile, che le permea e permette loro di comunicare, con velocità superiori a quelle della luce. Già Bell e Bohm parlavano di connessioni tra particelle subatomiche attraverso un “*campo di potenziale quantistico*”, che oltrepassava le interazioni gravitazionali ed elettromagnetiche e soprattutto i cui effetti non diminuivano con la distanza. Il biologo inglese Rupert Sheldrake, parla di “*campo morfogenetico*”. Tutta la natura, dal fotone, al fiocco di neve, agli esseri viventi e alle galassie, è organizzata da campi che si strutturano in modo specifico e danno origine alle forme. Essi esercitano un’azione a distanza – sia spaziale che temporale – su altri campi, si sviluppano e cambiano con la loro interazione e conservano la memoria della loro storia. L’interazione tra campi morfogenetici permette di trasmettere e comunicare la conoscenza tra un campo e l’altro, e tale trasmissione è tanto più veloce ed “intuitiva” quanto più ci sono risonanze di contenuti. Così ad esempio è stato osservato che quando un individuo di una specie di macachi giapponesi ha scoperto che lavando le patate con l’acqua marina queste erano più gustose, nel giro di poco tempo altri macachi, presenti su altre isole non in comunicazione tra loro hanno “scoperto” la stessa cosa. Questo fenomeno viene chiamato da Sheldrake “risonanza morfica”, che significa che i contenuti di un campo morfogenetico diventano visibili e percepibili da altri campi che sono affini a questo.

Lo psicologo Jung non si discosta molto da questa visione quando afferma che esistono fenomeni che mettono in relazione tutti gli esseri umani e sono compresi da tutti tramite i simboli e gli archetipi. Egli definisce questa manifestazione “*inconscio collettivo*”, che altro non è che il bagaglio di esperienze psichiche e spirituali dell’intera umanità. La corrispondenza della “risonanza morfica” di Sheldrake, per Jung è la “*sincronicità*”. Individui anche molto distanti nello spazio (e probabilmente anche nel tempo) possono entrare in relazione tra loro e vivere emozioni e situazioni analoghe. Esempio è il caso di un *prooving* di un rimedio omeopatico eseguito da Sankaran durante una conferenza. Ad alcuni aveva somministrato Tuberculinum, mentre altri non avevano preso nulla. Quello che è stato sorprendente è che sia chi aveva assunto il rimedio, che quelli che non l’avevano fatto avevano vissuto le medesime sensazioni fisiche, gli stessi coinvolgimenti emozionali, e cosa curiosa, gli stessi sogni.

Tutti questi fenomeni sono possibili però solo se l’uomo è in equilibrio con le forze universali, con il suo senso di appartenenza al tutto. Deve liberarsi delle sue catene, dei suoi

limiti, entrare nella dimensione di armonia con se stesso. Solo allora potrà comprendere e servirsi dei messaggi cosmici, che si presentano a lui sotto forma di simboli, miti, coincidenze sincroniche, illuminazioni.

La via per accedere a questa dimensione, ed aprire le porte della conoscenza e della guarigione profonda sono la preghiera, la meditazione, i sogni, il raccoglimento sui simboli archetipici.

C. G. Jung afferma a questo proposito che la sofferenza degli esseri umani è dovuta ad un ristagno spirituale, ad una sterilità psichica. Fede, speranza, amore e conoscenza sono ciò di cui ha bisogno l'uomo per vivere e nessuno guarisce veramente se non riesce a raggiungere un atteggiamento religioso. La vera terapia consiste nell'approccio al divino; più si raggiunge l'esperienza del divino, più si è liberati dalla maledizione della patologia.

I SIMBOLI E GLI ARCHETIPI

La sola razionalità è incapace di tradurre l'esperienza profonda del vissuto, ma lo può fare solo l'inconscio, che lo comunica tramite i segni. Quando un segno richiama alla mente una realtà intuitiva non frutto dell'esperienza sensoriale diretta, allora prende il nome di *simbolo*. Esso agisce non solo sui cinque i sensi, ma attiva anche il sesto senso (l'intuizione, percezione inafferrabile) ed il settimo senso (intuizione del sacro e della sacralità). La sua azione si esplica sul profondo dell'uomo, sollecita l'inconscio, la sua immaginazione, l'emotività fino alla risonanza, alla percezione immediata, alla intuizione della realtà che il simbolo rappresenta. Secondo Jung i simboli appartengono all'*inconscio collettivo* al codice genetico umano, e quelli universali prendono il nome di *archetipi*. Essi sono essenziali alla comunicazione umana, evocano una realtà ma non coincidono mai con essa.

I simboli appartengono a tutte le culture umane, perché l'uomo si esprime attraverso i simboli. Essi sono più complessi di quanto possa sembrare. Ad un approccio superficiale appaiono semplicemente quello che sembrano, ma analizzandoli in profondità le loro caratteristiche richiamano a qualcosa di più profondo e nascosto.

Il simbolo appartiene all'*esoterico* (= interiore, segreto) in quanto ciò che di esso è *essoterico* (= esteriore, visibile) rimanda ad una realtà che è irrimediabilmente impossibile da conoscere direttamente attraverso l'intelligenza razionale, ma che si impadronisce dell'uomo attraverso l'intuizione. Esso quindi attraverso il visibile accede all'invisibile. Così ad esempio:

il quadrato, il cerchio, la croce, che sono in realtà indicazioni dell'organizzazione del territorio e dello spazio, assumono valore religioso. Il **cerchio** è rappresentato da una linea che non ha né inizio, né fine per cui identifica il sole generatore di vita, l'universo, il tutto, Dio, il trascendente. Il **quadrato**, segnato da quattro lati, riporta alla natura, all'uomo, alle manifestazioni fisiche del divino. La **croce**, espressa attraverso due linee che si intersecano perpendicolarmente, riconosce l'uomo ed il suo bisogno di crescere fisicamente (linea orizzontale) e spiritualmente (linea verticale). E' presente come rappresentazione dell'uomo (schematismo corporeo) fin dagli albori dell'umanità.

il centro del cerchio, segno di una strutturazione del territorio urbano, viene ad acquisire il simbolo del "*centro del mondo*" e costituisce in varie culture il punto di intersezione delle tre regioni del macrocosmo - cielo, terra, sottoterra o inferi -, ed il punto di convergenza del microcosmo interiore, cioè della coscienza umana - spiritualità, razionalità, inconscio - .

il triangolo esprime una direzione. Simbolicamente esso è la rappresentazione del cielo che forma l'uomo come un utero materno, ed esprime il movimento del divino - del Fuoco - verso la materia ed il mondo fisico. Gli altri simboli derivati dal triangolo, come **la stella a cinque punte** e **la stella a sei punte**, hanno significati simili esprimendo non solo il movimento di Dio verso la natura, ma anche il dinamismo della natura stessa. Per questo sono stati scelti come simboli religiosi basilari da varie culture (la stessa tradizione ebraico-cristiana ricorre all'uno o

all'altro di questi simboli nei rituali liturgici, nell'amministrazione dei sacramenti, nell'iconografia popolare).

I **numeri**. Esprimono una realtà assoluta, perché, non potendo essere modificati in alcun modo, identificano fenomeni non altrimenti riconoscibili, come il divino ed il suo manifestarsi nel divenire dell'uomo.

La **scrittura umana** (e conseguentemente la parola) è simbolo per eccellenza perché mette in comunicazione con la realtà, la verità, lo spirito, il Logos. I linguaggi antichi non sono astratti, ma simbolici ed attraverso essi si riconosce e si esprime la realtà delle cose. La successione delle parole non è determinata dalle regole grammaticali, ma dal contenuto emotivo. Ogni parola è una sequenza di segni che non esprimono un'idea intellettuale, ma un concetto in grado di "emozionare" e coinvolgere.

L'**albero**. È l'elemento unificante tra il cielo e la terra: si proietta verso l'infinito, ma ha radici profonde. Rappresenta l'uomo e il suo destino, ma anche la ciclicità della vita: le quattro stagioni segnano il suo spogliarsi e rinnovarsi, così come fanno l'uomo e la natura, poste tra la vita e la morte.

RACCOGLIMENTO SUI SIMBOLI ARCHETIPICI: ESEMPIO DEI MANDALA

I segni ed il loro significato

Nell'esperimento di Masaru Emoto, sulla cristallizzazione dell'acqua, di cui si è parlato precedentemente, emerge che il semplice contatto dell'acqua con una parola scritta su un foglio di carta o con una fotografia, determina la modificazione delle sue proprietà che si manifestano nella forma della cristallizzazione. Come è possibile che ciò succeda? I segni della scrittura, così come qualsiasi segno su un foglio, non sono scarabocchi, ma sono espressione dell'uomo e della profondità del suo essere. La scrittura e la pittura nell'antichità erano espressione di trascendenza, esprimevano la divinità e pertanto presupponevano il loro utilizzo da parte dei sacerdoti o di persone preparate. L'icona bizantina ne è la discendenza.

I segni su un foglio o su una superficie agiscono sia sull'uomo che li crea, sia su quello che li osserva: funzionano da specchio che rimanda all'uomo i segni dell'universo che li hanno generati. Attraverso l'acqua di cui l'uomo è costituito egli ricostruisce in se stesso questo universo che l'immagine gli rappresenta sotto forma di archetipo. Egli "ricorda", attraverso il segno e l'immagine, la sua storia individuale e collettiva. Non è un caso che le opere d'arte siano capite e comprese da tutti gli uomini di ogni cultura e religione. Davanti ad un'opera d'arte l'elemento che caratterizza lo stato d'animo è la meraviglia e una sensazione strana di comunione e unione con l'uomo e l'universo.

I mandala: immagine dell'universo esteriore ed interiore

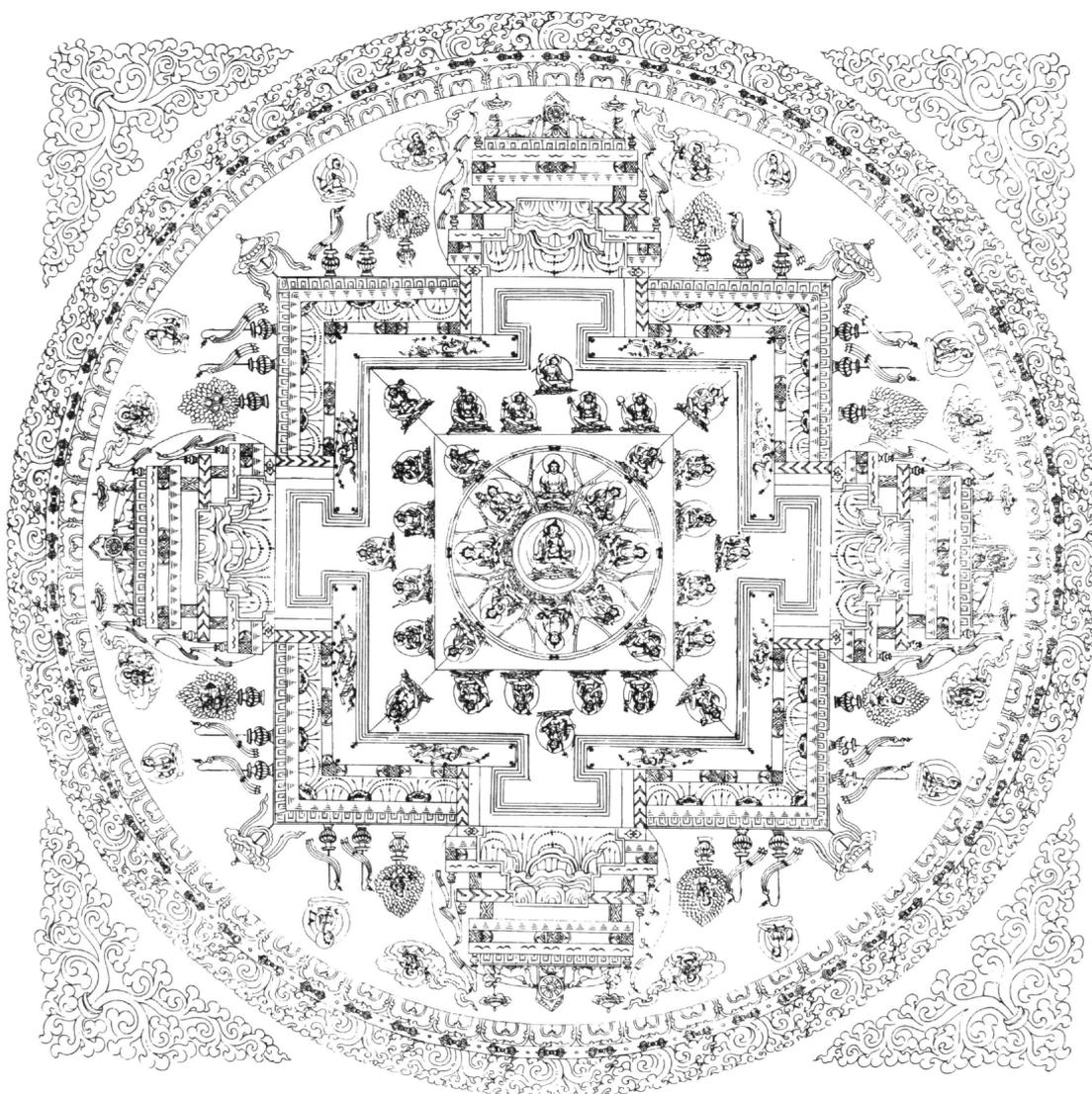
Il termine "mandala" significa circonferenza, centro, cerchio magico. Jung lo assimila al centro della personalità. Esso ha origine con l'uomo stesso: il simbolo circolare – uovo, utero, sole e luna, spirale – compare sin dai primi pittogrammi dell'*Homo sapiens*. Il cerchio è utilizzato per spiegare l'origine delle cose, per stabilire la propria posizione nel mondo e per simboleggiare il movimento ed il dinamismo della natura.

Un qualunque cerchio suddiviso in quattro parti da quattro linee che convergono verso il centro, rappresenta anche la disposizione degli organi dell'uomo e le direzioni dello spazio. Lo stesso cielo notturno appare come un cerchio in cui si muovono le stelle con movimento circolare, come una ruota.

Tutti i mandala racchiudono i simboli del cielo (cerchio) e della natura o dell'uomo (quadrato). I più conosciuti sono i mandala tibetani (*thang-ka*). Essi si esprimono attraverso le forme di un cerchio centrale racchiuso in un quadrato, ai cui lati sono presenti schiere di figure e di simboli. Nel quadrato si riconosce la struttura di una fortezza che ha quattro porte, ognuna delle quali custodita da una feroce divinità, che rappresenta un aspetto del sé che bisogna affrontare prima di potersi avvicinare al centro (esempio: l'attaccamento, l'avidità, la paura). Solo attraverso il superamento di questi ostacoli è possibile accedere al cerchio, ove, nel centro, è raffigurato il simbolo della divinità.

Il mandala vuole fungere da mappa interiore, utilizzata durante la meditazione, che guida e favorisce lo sviluppo di chi desidera aumentare la propria consapevolezza.

Il loro uso come ausilio visivo per ottenere stati mentali di armonia e pace interiore è documentato anche in Europa: ne sono splendidi esempi i rosoni delle cattedrali gotiche, o alcune figure dei pavimenti a mosaico (come il "labirinto" della chiesa di Chartres), od ancora immagini create da Ildegarda Von Bingen, Jakob Bohme o Giordano Bruno.



Riproduzione di un *Mandala* tibetano

Per Jung il mandala rappresenta la natura dell'anima, ed il disegno del mandala permette all'uomo di entrare in risonanza con essa, di scoprirne la sua vera natura. Nei suoi disegni si esprime sia la conoscenza comune a tutta l'umanità, sia gli impulsi individuali, che fanno affiorare la coscienza di sé non come entità isolata, ma integrata nella dimensione umana e divina.

Quando c'è bisogno di riorientare se stessi, di ritrovare la propria strada durante i momenti di cambiamento, l'uso del mandala aiuta a concentrarsi e ad attingere a riserve inconscie di energia necessarie all'evoluzione.

Quando si disegna un mandala si crea un simbolo personale che rispecchia ciò che si è in quel momento; contiene ed evoca i livelli conflittuali. Il cerchio simboleggia da un lato l'utero, ma anche i limiti del proprio corpo, lo spazio fisico e psichico che protegge, dall'altro lo spazio sacro dove si attingono le energie.

Disegnare un mandala, cioè in pratica fare un disegno in un cerchio, è sufficiente per evocare immediatamente il senso di unità, mettersi in contatto con la profonda saggezza interiore che aiuta ad essere ciò che si è, armonizzando in se stessi realtà opposte ed apparentemente inconciliabili: nel cerchio non c'è polarità, non c'è inizio e fine, ma tutto continua...

PREGHIERA E MEDITAZIONE

Masaru Emoto ha anche verificato che campioni d'acqua provenienti da sorgenti inquinate, incapaci di cristallizzare, se sottoposti a preghiere e pensieri positivi ed armoniosi prendevano forma in strutture cristalline meravigliose. Tuttavia la preghiera da sola non era sufficiente se non accompagnata da una chiarezza di intenti e da un desiderio di sintonia con l'universo.

Ma che cos'è la preghiera?

La percezione del divino nell'uomo, come è stato ripetuto più volte, è innata e quindi la preghiera, il riferirsi a qualcosa di trascendente, è istintiva. Essa viene attuata attraverso formule (ad esempio i rosari, le litanie, i mantra o i sutra) e meditazioni, che servono a mettersi in comunicazione con il "campo energetico" dell'universo ed a percepire la propria dimensione all'interno di questo campo. Esperienza estrema di queste tecniche è la sensazione di perdere la propria individualità, di disperdersi nel mare del tutto, di percepire che si è parte attiva in un universo che evolve e cambia, prosecutore dell'opera della creazione.

Per entrare in comunicazione con l'universo o con Dio (a seconda della propria mappa concettuale) è necessario assumere una posizione tale che il corpo sia in armonia con ciò che si sta cercando: è innanzitutto attraverso il corpo che si prega e si medita. La postura da acquisire è la verticalità: la colonna vertebrale deve essere dritta, con la curvatura lombare ridotta al minimo, il capo leggermente piegato in avanti ma non in tensione e gli occhi chiusi o semichiusi. Tale posizione permette di risentire al minimo degli effetti gravitazionali e quindi aiuta la mente a dirigersi al di sopra della materia, verso lo spirito. Poiché il corpo è una rete nervosa ultrasofisticata che si relaziona con l'universo e ne accoglie le informazioni, più esso si avvicina alla verticalità, alla posizione d'antenna, più riuscirà a percepire i messaggi ed i codici che provengono dall'universo. Solo allora potrà capire che cosa è la preghiera e la meditazione.

La stessa struttura e le caratteristiche delle antiche chiese medioevali aiutavano il fedele a proiettarsi fisicamente, guidato dalle strutture architettoniche, verso il cielo ed il divino.

E' stato detto che l'uomo odierno ha sostituito la scienza alla religione, ma è anche vero che è giunto il momento in cui gli uomini di scienza tornino ad essere dei "sacerdoti", cioè individui che hanno percorso un loro cammino spirituale e ne fanno partecipi gli altri.

Un vero terapeuta deve conoscere almeno una metodica di ogni livello e sapere esattamente come e dove agire, dove nasce la malattia del paziente ed aiutarlo a comprendere.

A volte il punto di partenza può essere il livello fisico molecolare, altre volte quello elettromagnetico, sonoro o spirituale. Egli deve saper intervenire e conoscere bene i limiti e le potenzialità di ogni terapia, sia essa convenzionale o non-convenzionale. La supposta superiorità di una rispetto all'altra, la discriminazione sulla "scientificità" di una terapia e non-scientificità di un'altra non raggiunge lo scopo di migliorare né la salute, né la qualità di vita del paziente. Il malato è un individuo che sta cercando la sua dimensione, il senso della sua vita ed ha difficoltà a trovarlo.

Ecco quindi perché, se un individuo ha capito, in certi casi funziona benissimo un farmaco allopatico, uno omeopatico, un consiglio affettuoso o una preghiera.

A chi non ha nessun ruolo di terapeuta, ma è solamente spinto dalla curiosità, o pressato dalla malattia, questo libro vuole insegnare che ognuno si crea la sua malattia e che quindi solo lui la può guarire. Se non accetta di mettersi in discussione, di comprendere, di trovare la soluzione ai suoi problemi significa che *ha* bisogno del malanno. Nessuno sarà in grado realmente di guarirlo. Potranno eliminarli l'organo malato con un'operazione, sopprimere il suo sistema immunitario con cortisonici o ciclosporine, sostituirgli organi ed apparati come se fossero pezzi di ricambio di un'automobile, ma la guarigione non sarà comunque possibile se lui non si prende carico di se stesso.