



Ogni malattia riguarda l'uomo nel suo complesso

•E' inscindibile l'unità corpo mente e non possiamo considerare un evento patologico solo in uno dei due aspetti

*La partita non si gioca sul sintomo
ma al centro del sistema UOMO*

A cosa serve il network immunitario?

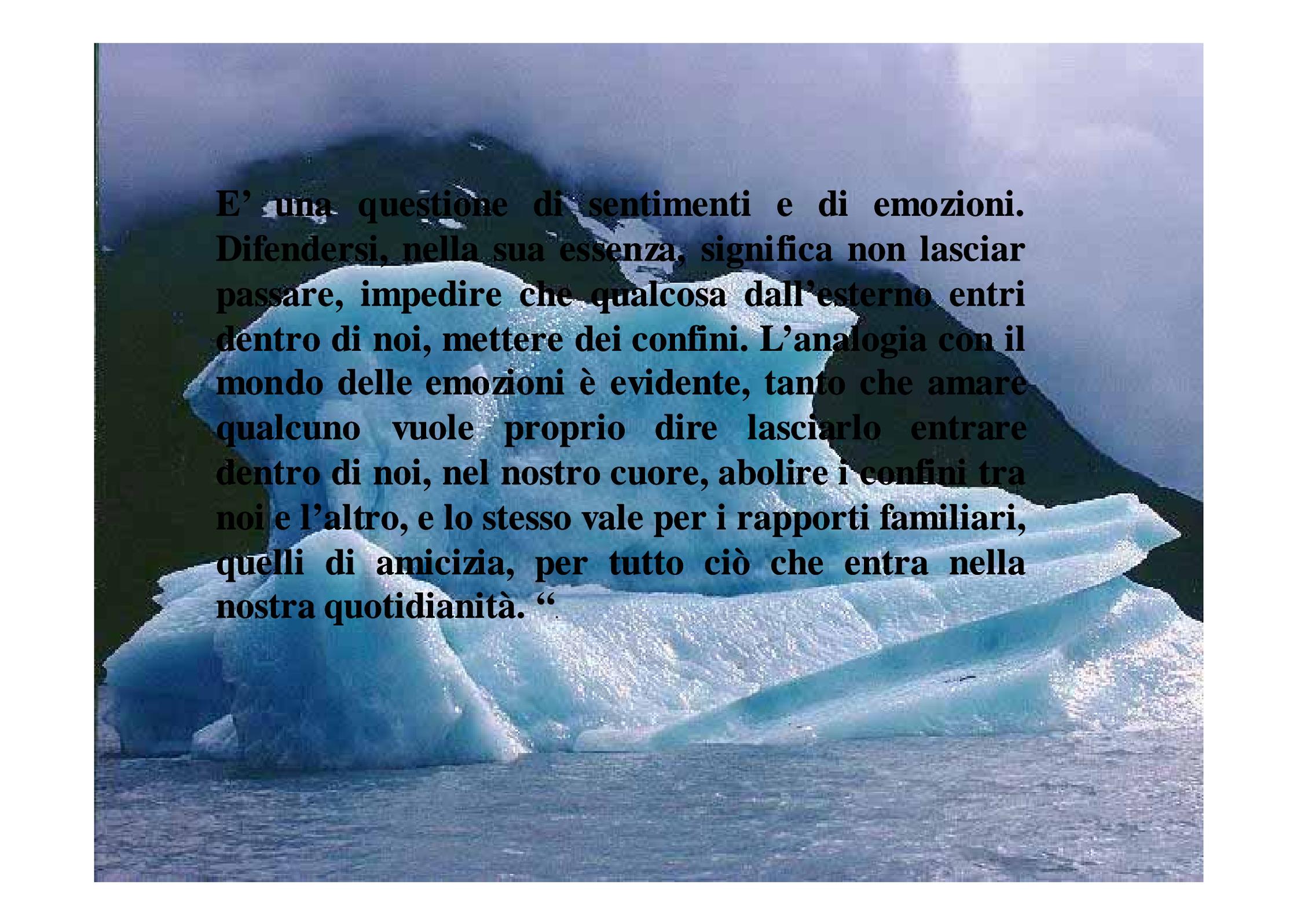


A difenderci dalle aggressioni degli agenti esterni

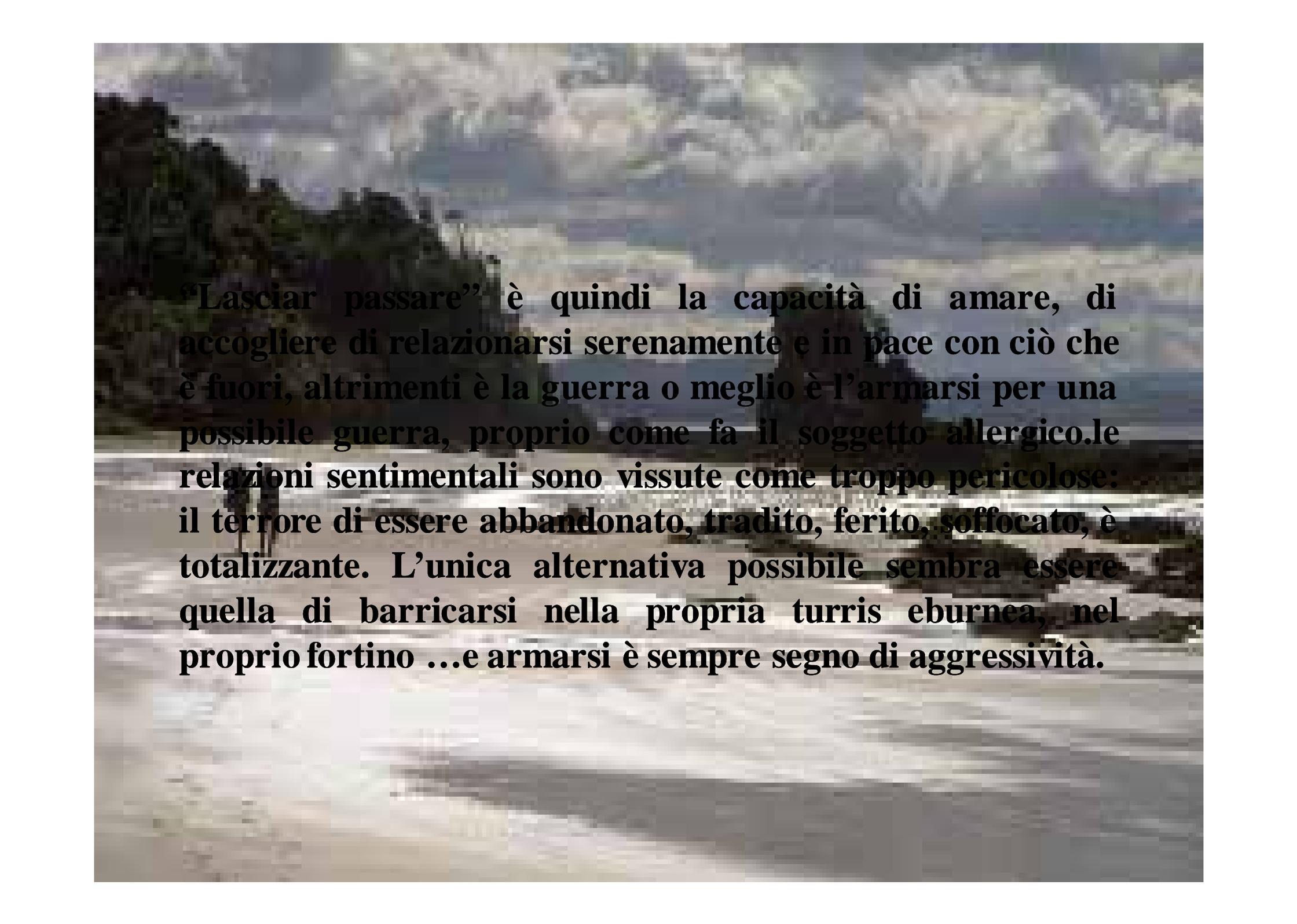
Chi soffre di allergia ha un problema di difesa: allerta schiere ingenti di cellule per combattere sostanze che in realtà non sono pericolose per noi, come dei pollini o dei granelli di polvere



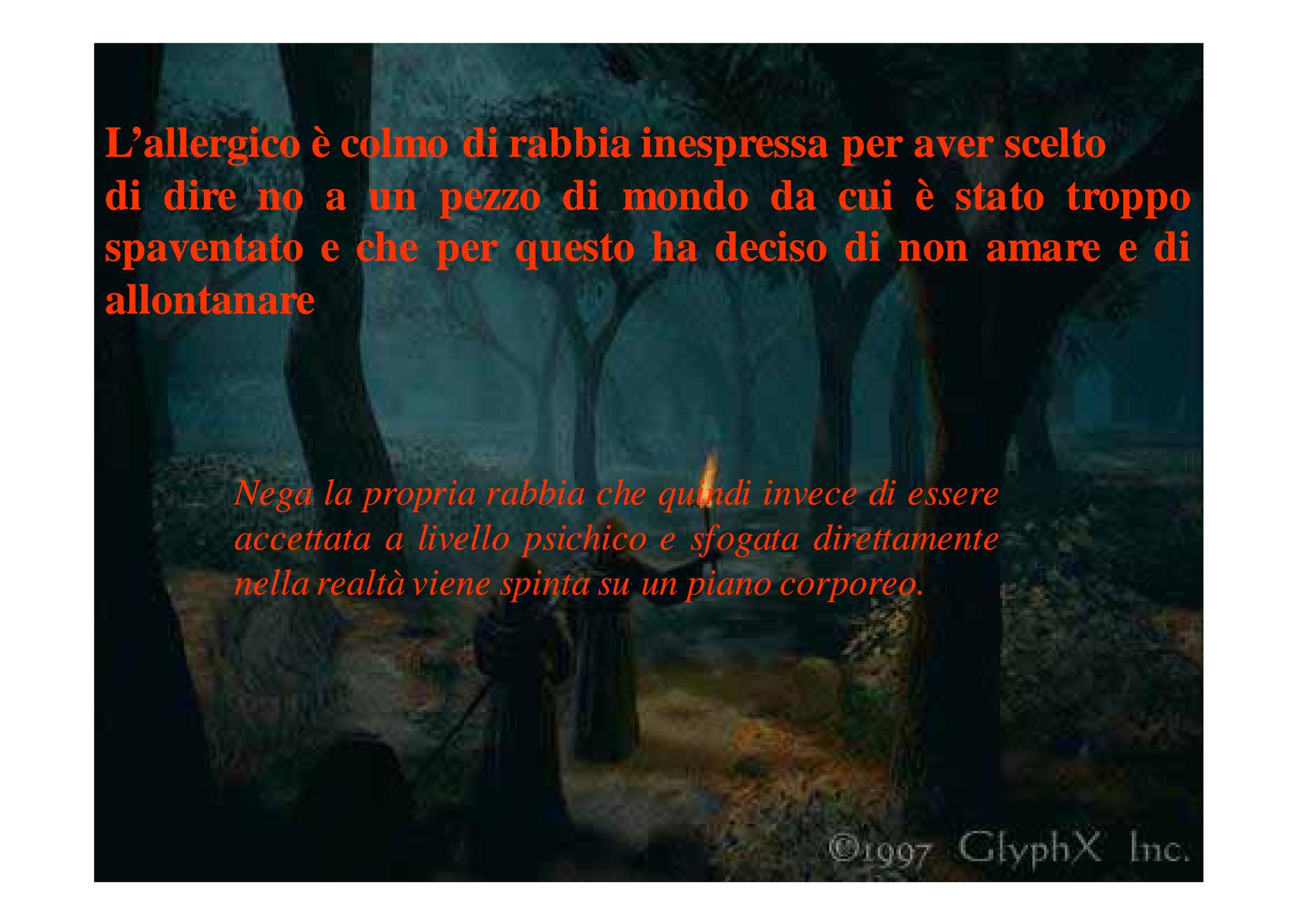
MA CHI E' IL NEMICO?

A large, jagged iceberg floats in the ocean under a cloudy sky. The iceberg is the central focus, with its sharp edges and varying shades of blue and white. The water is a deep blue, and the sky is filled with soft, white clouds. The text is overlaid on the upper part of the iceberg.

E' una questione di sentimenti e di emozioni. Difendersi, nella sua essenza, significa non lasciar passare, impedire che qualcosa dall'esterno entri dentro di noi, mettere dei confini. L'analogia con il mondo delle emozioni è evidente, tanto che amare qualcuno vuole proprio dire lasciarlo entrare dentro di noi, nel nostro cuore, abolire i confini tra noi e l'altro, e lo stesso vale per i rapporti familiari, quelli di amicizia, per tutto ciò che entra nella nostra quotidianità. “



“Lasciar passare” è quindi la capacità di amare, di accogliere di relazionarsi serenamente e in pace con ciò che è fuori, altrimenti è la guerra o meglio è l’armarsi per una possibile guerra, proprio come fa il soggetto allergico. le relazioni sentimentali sono vissute come troppo pericolose: il terrore di essere abbandonato, tradito, ferito, soffocato, è totalizzante. L’unica alternativa possibile sembra essere quella di barricarsi nella propria turris eburnea, nel proprio fortino ...e armarsi è sempre segno di aggressività.

A dark, atmospheric forest scene with a person holding a torch. The scene is dimly lit, with the primary light source being a single torch held by a figure in the center. The trees are tall and thin, creating a sense of depth and mystery. The overall mood is somber and contemplative.

L'allergico è colmo di rabbia inespressa per aver scelto di dire no a un pezzo di mondo da cui è stato troppo spaventato e che per questo ha deciso di non amare e di allontanare

Nega la propria rabbia che quindi invece di essere accettata a livello psichico e sfogata direttamente nella realtà viene spinta su un piano corporeo.

Le intolleranze che non vengono manifestate a livello affettivo e relazionale trovano voce nel corpo che va ad inventarsi nemici innocui, che però hanno la funzione di incarnare simbolicamente tutte quelle situazioni temute o negate.

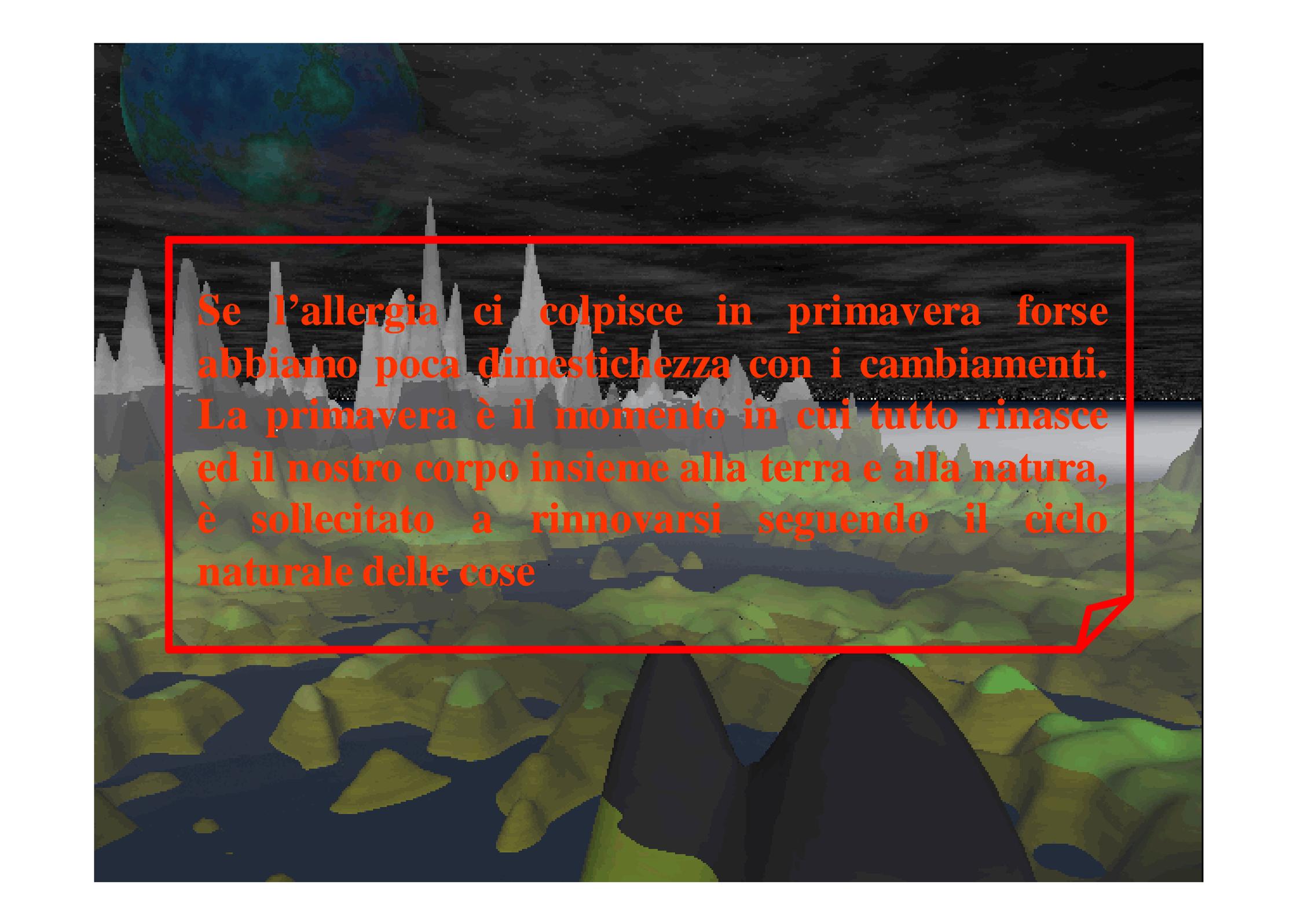
A questo punto ci è più agevole comprendere la dimensione simbolica sottesa all'oggetto del nostro discorso: le allergie respiratorie e cutanee.

ALLERGIE RESPIRATORIE

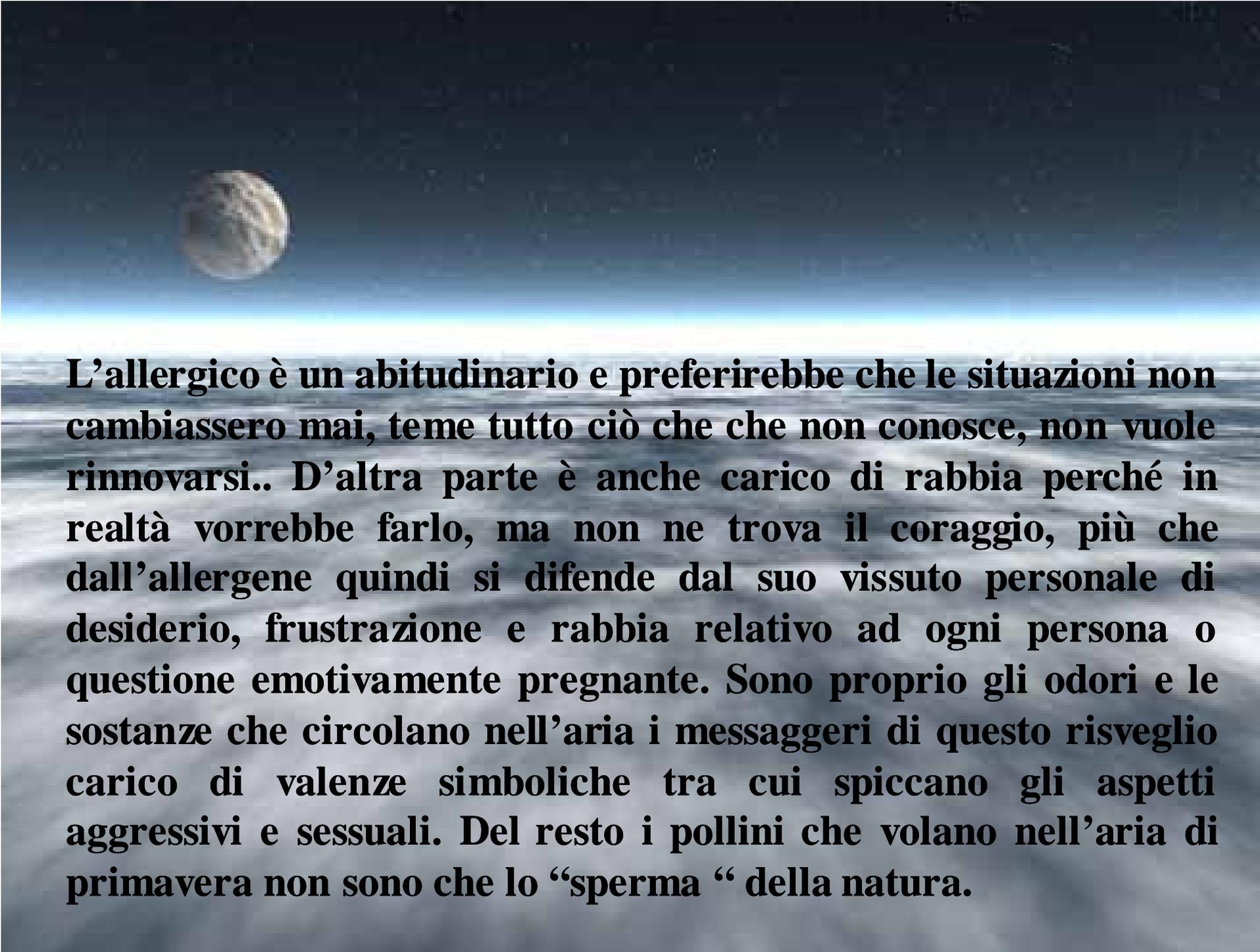
Sono legate al respiro, che ci accompagna in ogni istante della nostra vita. Iniziamo a vivere con il nostro primo atto respiratorio e conduciamo la nostra esistenza nutriti dall'aria, fino all'ultima espirazione che conclude la nostra vita. Con il respiro portiamo dentro di noi qualcosa del mondo circostante, lo lasciamo passare accogliendolo in noi, per poi restituirlo trasformato con l'espirazione.



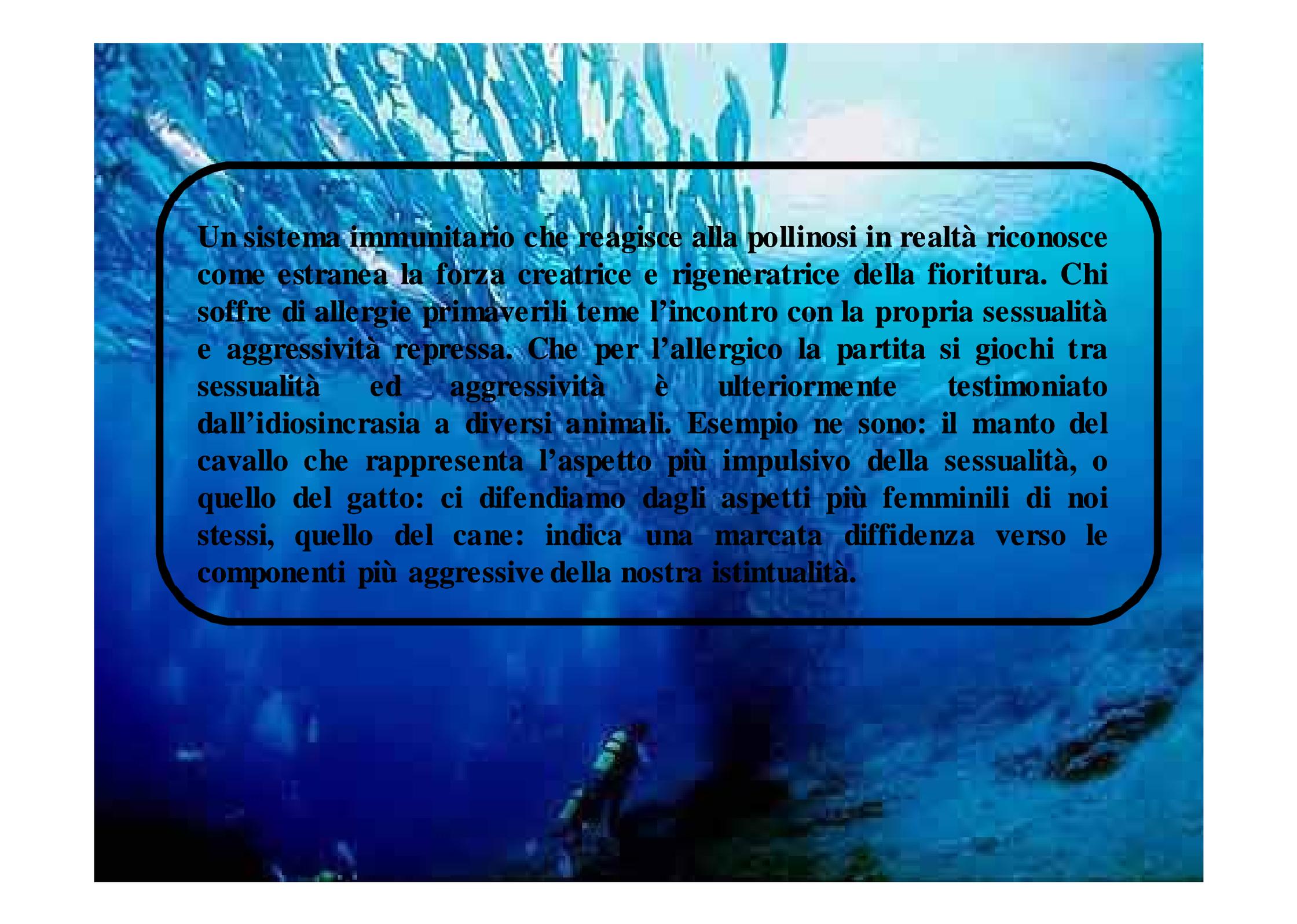
Attraverso il sangue che assorbe le sostanze contenute nell'aria il mondo esterno interagisce con noi, diviene noi. Si comprende quindi la forte valenza simbolica che abbia il respiro per un allergico, ovvero: temere il contatto con l'esterno e il non volere "far passare" nulla dai confini che si è impresso.

A stylized, low-poly landscape with green hills and a blue sky. In the upper left corner, a portion of a blue and green planet is visible against a dark, starry background. The foreground consists of rolling green hills and a winding blue path. A red-bordered text box is overlaid on the center of the image.

Se l'allergia ci colpisce in primavera forse abbiamo poca dimestichezza con i cambiamenti. La primavera è il momento in cui tutto rinasce ed il nostro corpo insieme alla terra e alla natura, è sollecitato a rinnovarsi seguendo il ciclo naturale delle cose



L'allergico è un abitudinario e preferirebbe che le situazioni non cambiassero mai, teme tutto ciò che non conosce, non vuole rinnovarsi.. D'altra parte è anche carico di rabbia perché in realtà vorrebbe farlo, ma non ne trova il coraggio, più che dall'allergene quindi si difende dal suo vissuto personale di desiderio, frustrazione e rabbia relativo ad ogni persona o questione emotivamente pregnante. Sono proprio gli odori e le sostanze che circolano nell'aria i messaggeri di questo risveglio carico di valenze simboliche tra cui spiccano gli aspetti aggressivi e sessuali. Del resto i pollini che volano nell'aria di primavera non sono che lo "sperma" della natura.



Un sistema immunitario che reagisce alla pollinosi in realtà riconosce come estranea la forza creatrice e rigeneratrice della fioritura. Chi soffre di allergie primaverili teme l'incontro con la propria sessualità e aggressività repressa. Che per l'allergico la partita si giochi tra sessualità ed aggressività è ulteriormente testimoniato dall'idiosincrasia a diversi animali. Esempio ne sono: il manto del cavallo che rappresenta l'aspetto più impulsivo della sessualità, o quello del gatto: ci difendiamo dagli aspetti più femminili di noi stessi, quello del cane: indica una marcata diffidenza verso le componenti più aggressive della nostra istintualità.



Ma anche quelle alle polveri nascondono significati più profondi: allergia agli acari della polvere ci parla di un'intolleranza a tutto ciò che non è puro dal punto di vista morale, rifiutiamo quindi tutti quegli aspetti più terreni dell'esistenza che consideriamo "bassi" non nobili e quindi sporchi. Spesso il disturbo allergico alla polvere di casa cela un'insofferenza che non si riesce a manifestare apertamente verso dinamiche familiari.

L'odore è l'unica sensazione che giunge direttamente alla corteccia cerebrale, evocando immagini, ricordi, emozioni. Tutti gli altri stimoli sensoriali vengono analizzati da un centro riceettore chiamato talamo, basti pensare all'importanza che ha per ciascuno di noi l'odore della persona amata e le reazioni emozionali che provoca in noi la sola percezione di tale profumo.



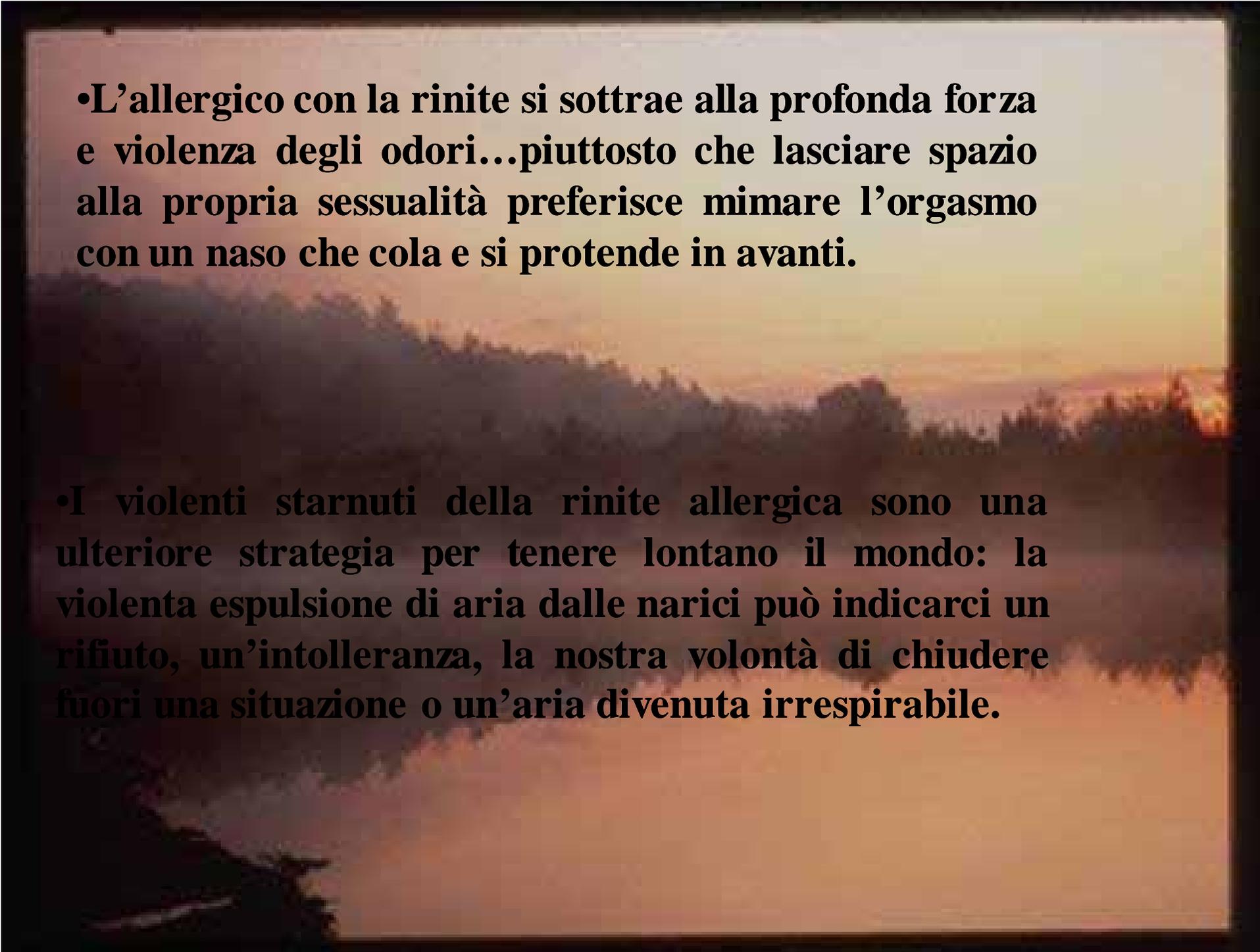
Con il respiro quindi non avviene solo l'incontro con l'ossigeno e le altre sostanze necessarie alla nostra sopravvivenza, ma anche con tutto il mondo di affetti che abbiamo compreso come possa essere anche un problema allergico.

Le mucose del naso durante la crisi si gonfiano, rendendo molto difficoltoso il respiro...l'aria e i suoi odori carichi di affetti e delle essenze del mondo non riescono più ad entrare dentro di noi, salvaguardandoci dai possibili scombussolamenti ma lasciandoci allo stesso tempo impoveriti ed un po' arrabbiati

L'eros è strettamente legato alla dimensione sottile del profumo, dato strettamente provato dal rapporto tra ferormoni ed eccitamento sessuale

•Nell'antichità questa relazione era ben conosciuta, infatti Omero nell'Odissea narra di come Ulisse abbia dovuto combattere per neutralizzare i profumi esogeni di cui Athena aveva cosparso Penelope per far innamorare perdutamente i suoi pretendenti.

•Si racconta anche che da immemorabile tempo la donna dell'harem che non può vedere soddisfatta la propria eccitazione sessuale aspiri dell'asse fetida, odore che smorza i suoi impulsi.



•L'allergico con la rinite si sottrae alla profonda forza e violenza degli odori...piuttosto che lasciare spazio alla propria sessualità preferisce mimare l'orgasmo con un naso che cola e si protende in avanti.

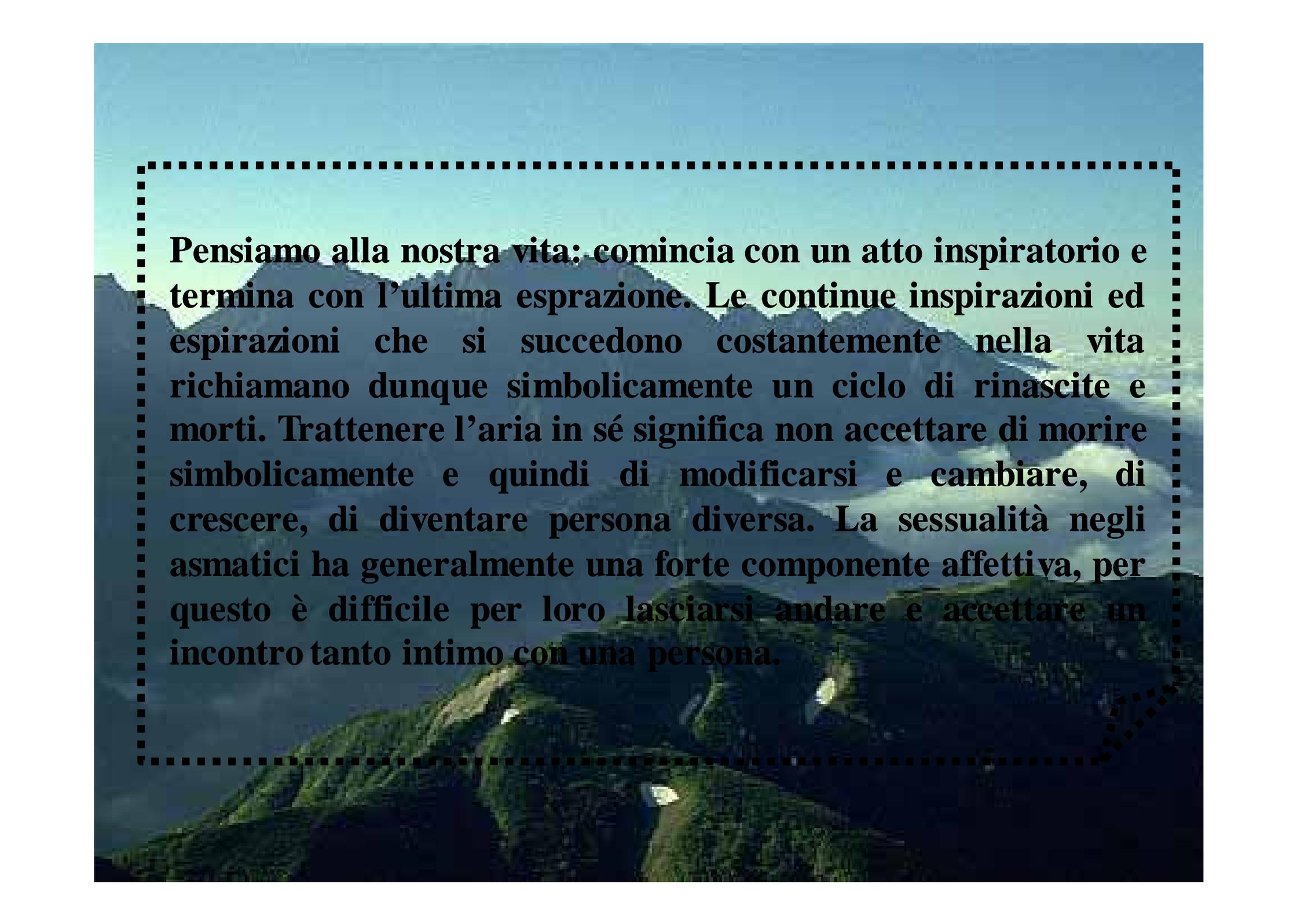
•I violenti starnuti della rinite allergica sono una ulteriore strategia per tenere lontano il mondo: la violenta espulsione di aria dalle narici può indicarci un rifiuto, un'intolleranza, la nostra volontà di chiudere fuori una situazione o un'aria divenuta irrespirabile.

Se osserviamo una persona con una congiuntivite allergica in fase acuta sembra pianga. La dimensione di negazione in cui vive l'allergico lo porta a reprimere eventi e sensazioni dolorose per cui non ha voluto piangere. E non solo lacrime di dolore o rabbia, ma anche gioia, commozione, passione, ogni sentimento forte che viene negato. Quindi ecco nascere uno spazio dove poter sfogare le emozioni, senza però la paura di restare feriti o dimostrarsi vulnerabili. Qualcosa di noi vuole piangere e alla fine finalmente ci riesce.

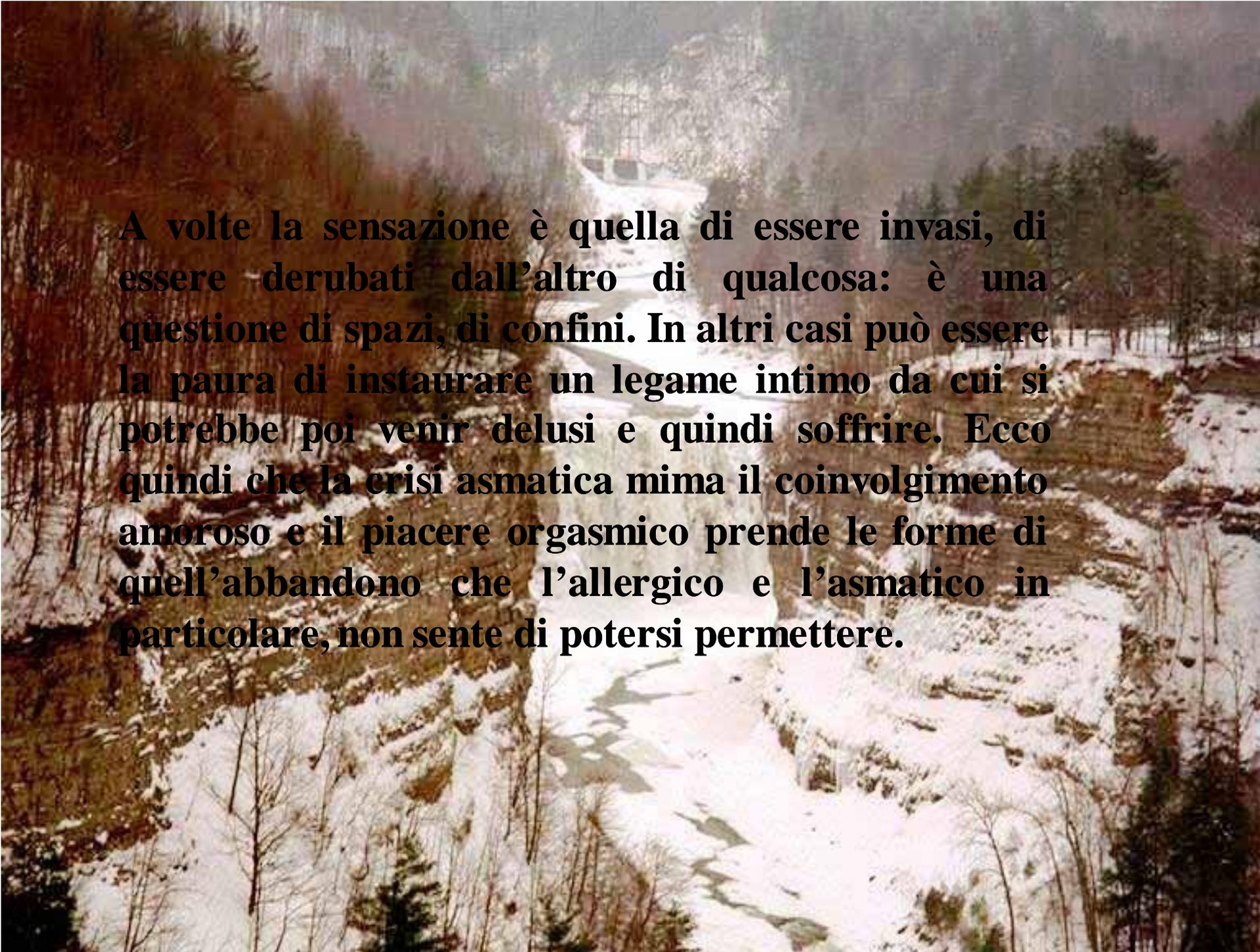
Cosa succede durante un attacco d'asma?

L'aria inspirata viene trattenuta dal broncospasmo, e fa fatica ad uscire.

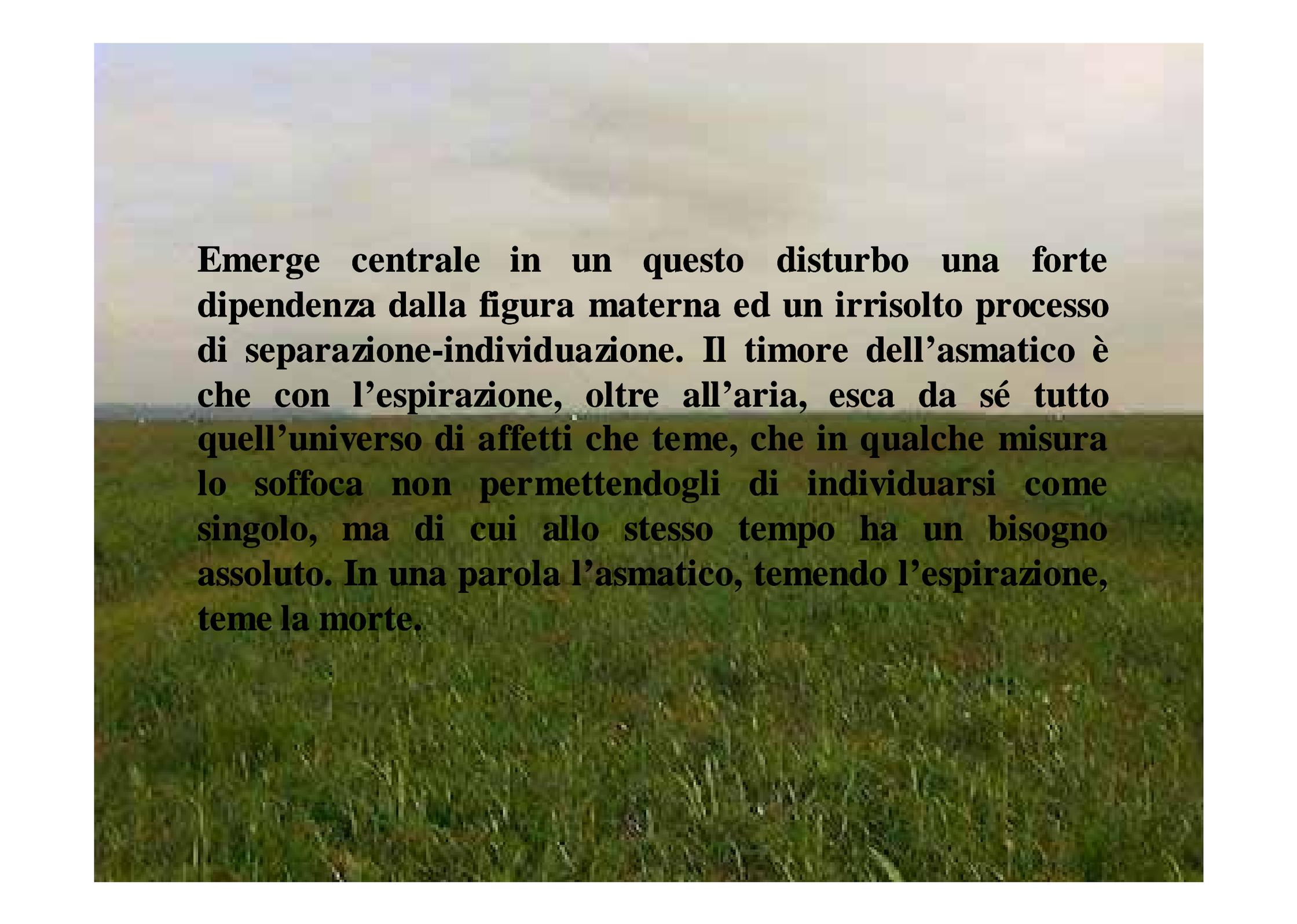
In questo doloroso e penoso stato è racchiusa una forte valenza simbolica. L'asmatico trattiene dentro di sé non solo aria ma anche tutto ciò che questa significa e veicola: nutrimento ed affetti. La fame d'aria è prima di tutto una fame di affetto, un bisogno disperato di quella madre cosmica che nel suo abbraccio può fare acquietare ogni tormento. Nella non espirazione l'asmatico tenta di non separarsi da questa aria-madre-vita.



Pensiamo alla nostra vita: comincia con un atto inspiratorio e termina con l'ultima esprazione. Le continue inspirazioni ed espirazioni che si succedono costantemente nella vita richiamano dunque simbolicamente un ciclo di rinascite e morti. Trattenere l'aria in sé significa non accettare di morire simbolicamente e quindi di modificarsi e cambiare, di crescere, di diventare persona diversa. La sessualità negli asmatici ha generalmente una forte componente affettiva, per questo è difficile per loro lasciarsi andare e accettare un incontro tanto intimo con una persona.

A photograph of a winter mountain landscape. In the center, a small cabin with a dark roof and light-colored walls is nestled on a snow-covered slope. A stream flows through the middle ground, surrounded by snow. The background shows more snow-covered trees and a hazy sky. The overall scene is serene and quiet.

A volte la sensazione è quella di essere invasi, di essere derubati dall'altro di qualcosa: è una questione di spazi, di confini. In altri casi può essere la paura di instaurare un legame intimo da cui si potrebbe poi venir delusi e quindi soffrire. Ecco quindi che la crisi asmatica mima il coinvolgimento amoroso e il piacere orgasmico prende le forme di quell'abbandono che l'allergico e l'asmatico in particolare, non sente di potersi permettere.



Emerge centrale in un questo disturbo una forte dipendenza dalla figura materna ed un irrisolto processo di separazione-individuazione. Il timore dell'asmatico è che con l'espiazione, oltre all'aria, esca da sé tutto quell'universo di affetti che teme, che in qualche misura lo soffoca non permettendogli di individuarsi come singolo, ma di cui allo stesso tempo ha un bisogno assoluto. In una parola l'asmatico, temendo l'espiazione, teme la morte.



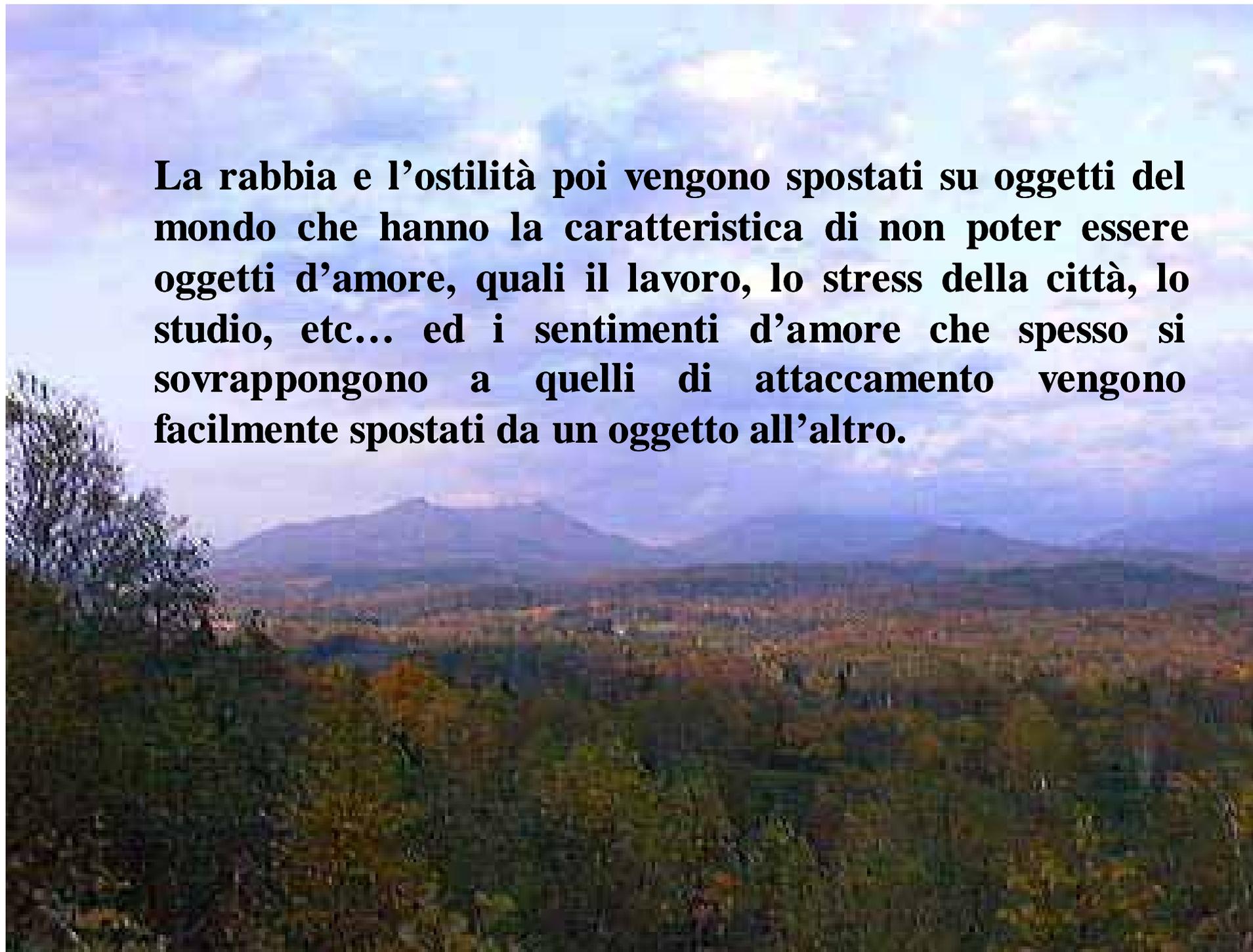
La pelle ha una forte valenza simbolica come elemento che definisce la nostra identità separandoci dal resto del mondo. Per questo suo valore simbolico di confine e velo è al centro di molti rituali in cui cambiare pelle significa morire e rinascere con una nuova identità. Pensiamo ai riti tribali africani in cui un giovane, mimando la muta del serpente annuncia il proprio ingresso nel mondo degli adulti, o ricordiamo diverse cerimonie mitiche, dove i partecipanti sono nudi, a testimoniare la loro vera essenza, la loro vera identità. Così nelle fiabe si getta una veste o una pelle di animale per abolire un incantesimo, per cambiare vita; nella tradizione cattolica, per esempio, il sacerdote durante la cerimonia della sua iniziazione, viene messo sotto un telo bianco, a significare la sua assunzione di una nuova pelle, di una nuova identità.

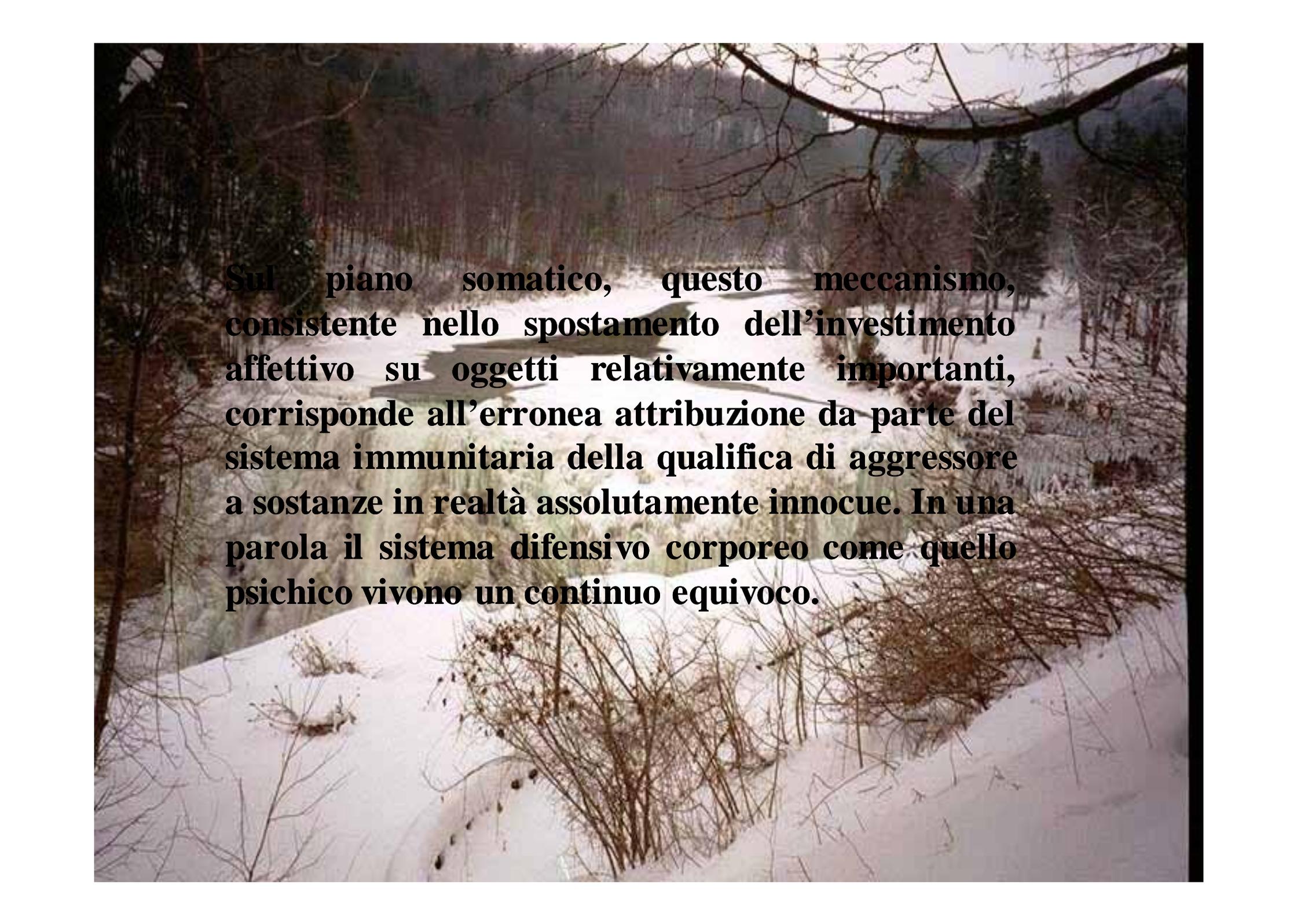
Sul piano patologico, un disagio a livello del derma, soprattutto se di natura allergica, è un disagio di natura relazionale. E' un modo di esprimere la nostra difficoltà a rapportarci in maniera serena ed equilibrata con gli eventi e le persone intorno a noi. Può essere quindi un rifiuto della nostra vita quotidiana quando l'allergia è verso un detersivo per le faccende domestiche o una conflittualità più estesa e generalizzata quando gli allergeni sono sostanze a cui siamo esposti quotidianamente quali nichel e cromo.

La pelle desquamata, arrossata, piena di ponfi rossi può esprimere la nostra volontà a non essere coinvolti dagli altri, a non entrare in contatto con la vita stessa. E se la manifestazione allergica cutanea è concentrata su mani e volto, tanto più saranno le relazioni con le persone ad essere il primum movens.

L'allergico ha una caratteristica psicologica comune: non riconosce facilmente i confini del proprio io e per questo sviluppa un forte attaccamento ad una figura di riferimento. Lui non riesce a distinguersi, a percepire la differenza tra sé e gli altri. Per questo non riesce a tollerare neanche l'idea di perdere le persone a cui è legato affettivamente: separandosi non gli viene a mancare solo un affetto, ma perde di vista se stesso, in quanto non ancora completamente individuato.

La rabbia e l'ostilità poi vengono spostati su oggetti del mondo che hanno la caratteristica di non poter essere oggetti d'amore, quali il lavoro, lo stress della città, lo studio, etc... ed i sentimenti d'amore che spesso si sovrappongono a quelli di attaccamento vengono facilmente spostati da un oggetto all'altro.





Sul piano somatico, questo meccanismo, consistente nello spostamento dell'investimento affettivo su oggetti relativamente importanti, corrisponde all'erronea attribuzione da parte del sistema immunitaria della qualifica di aggressore a sostanze in realtà assolutamente innocue. In una parola il sistema difensivo corporeo come quello psichico vivono un continuo equivoco.

PERSONALITA' DEL SOGGETTO ALLERGICO

- Carattere conservatore che di fronte al cambiamento si spaventa e arretra

In quest'ottica è preferito uno stile di vita abitudinario e per questo rassicurante, uno stile di vita in cui le proprie giornate vengono modulate sulla lista infinita di doveri

PERSONALITA' DEL SOGGETTO ALLERGICO

- Ha problemi di spazio perché le persone e le situazioni gli fanno *“mancare l'aria”*

In una parola è allergico al mondo, o per meglio dire a tutti gli aspetti importanti del suo mondo

PERSONALITA' DEL SOGGETTO ALLERGICO

- **Emotivamente fragile ed in balia delle persone a cui è legato affettivamente**

E' una persona molto intuitiva e sensibile



PERSONALITA' DEL SOGGETTO ALLERGICO



In una vita tutta all'insegna delle emozioni è chiaramente comprensibile quanto il sesso possa rappresentare un problema. Infatti per un soggetto simile come è possibile lasciarsi andare allo sconvolgimento del corpo e delle emozioni come accade nei rapporti amorosi e sessuali?

PERSONALITA' DEL SOGGETTO ALLERGICO

Ha quindi uno stile di vita abitudinario, schiacciato dai doveri e Imprigionato nella gabbia dorata della dipendenza affettiva.

Questi pensieri che egli stesso s'impone finiscono per dare luogo a pensieri e fantasie di evasione e di libertà.

Solo nel sogno (a occhi chiusi/aperti) riesce ad evadere.

Il vento, il sole, gli spazi aperti, il mare, i colori limpidi, il cielo saranno temi ricorrenti della sua immaginazione



FIORI DI BACH

IMPATIENS

Balsamina, impatiens glandulifera

1928, Galles, sulla riva dell'Usk.

Questo fiore è anche chiamato “non mi toccare”.

E' originaria dell'Himalaya, in Inghilterra arriva nel 1830 ed oggi la possiamo trovare anche in Italia, esclusivamente nel Nord, preferendo ambienti umidi.

Fiorisce soprattutto lungo le rive dei fiumi.

Il fusto della pianta è robusto, di altezza che può variare da 1 a 2 metri.

Il nome di “non mi toccare” le deriva dal fatto che appena toccato, le valve si arricciano all'indietro ed i semi vengono scaraventati in ogni direzione.

Il fiore può variare come colore dal bianco-rosa, al rosso-lilla.

È lungo circa 5 cm.

Abbastanza profumato.

Il periodo di fioritura è da giugno a settembre.

I fiori usati per creare il rimedio sono quelli di color lilla-rosa.



Il tipo impatiens è attivo, veloce, frettoloso.

Odia perdere tempo.

Non riesce ad adeguarsi al ritmo degli altri, sempre troppo lenti, e per questo non è capace di lavorare in gruppo.

Ama fare da sé, correre al proprio traguardo senza essere intralciato da interferenze altrui, e se proprio le deve subire appare infastidito, nervoso, agitato, irritabile.

È un impulsivo che si adira facilmente, ma che con la stessa facilità dimentica la contesa.

Non riesce ad attendere che le cose si sviluppino naturalmente, tutto deve essere veloce.

Non sanno aspettare una telefonata, una lettera, oggi diremmo anche una e-mail.

Tolgono la parola di bocca all'interlocutore, le cose dalle mani altrui.

Per cercare di raffigurarlo il soggetto impatiens è quello che al semaforo appena scatta il verde suona il claxon per far muovere l'automobilista che lo precede, se è un capo è quello che tiene i suoi dipendenti meno solerti sempre sotto pressione.

Ovviamente il suo motto è: "chi fa per sé, fa per tre"...

Dal punto strettamente patologico può essere definito un ipo-maniacale.

AGRIMONY

Agrimonia, agrimonia eupatoria

1930, Cromer. Il nome significa “abitatore dei campi”: agros = campo, moné = residenza. Si trova facilmente nell’Europa settentrionale su terreni argillosi e battuti dal sole, e lungo i pascoli o i fossi si può vedere anche in Italia. Fa parte della famiglia delle Rosacee. Il nome richiama Mitridate Eupator, re del Ponto che usava questa pianta per curarsi il fegato. E’ una pianta perenne, alta da 40 ai 70 cm. Il fusto vellutato è cilindrico. Le foglie dentellate, con la parte inferiore grigiastria. I semi sono rivestiti di una pellicola ruvida provvista di uncini che restano attaccati al pelo degli animale che passando li toccano. La tradizione vuole che abbia proprietà oftalmiche, depurative del fegato e che possa antidotare il veleno dei serpenti. La moderna fitoterapia le riconosce invece solo per i suoi effetti disintossicanti e stimolanti le funzioni epatiche. Nel linguaggio dei fiori vuol dire: “Grazie”. I fiorellini sono gialli, raccolti in spighe piuttosto allungate con cinque petali e fitti stami giallo-rossastri. Ed è proprio il giallo che la fa essere pianta dominata dal pianeta Giove , che secondo la fitoterapia astrologica cura il fegato. La loro vita è brevissima:solo tre giorni.

Il tipo agrimony vive un terribile dramma interiore: dietro l'aspetto allegro, burlone, simpatico, gioviale, si nasconde una persona tormentata ed ansiosa. Gran parte della sua vita è tesa a farsi accettare dagli altri, e proprio per non rischiare di perdere persone care evita i contrasti, le discussioni, e per amore della pace alza bandiera bianca appena inizia la contesa. Per lui è di estrema importanza l'immagine che di se stesso viene fuori. Ed anche quando sta male, vive tutto in silenzio, i suoi problemi non emergono al di fuori dove resta la solita persona sempre di buon umore. Il suo imperativo categorico è sdrammatizzare, non importa, poi, se i problemi riguardano se stesso o gli altri, l'importante è che si alleggerisca la tensione, che ci si faccia una risata su... Caratteristiche sono le mani spesso sfregiate da unghie mangiate, oppure sempre in movimento a mettere e togliere un anello, oppure a titillarsi i capelli. Non si ferma mai un istante, perché questo significherebbe restare solo con se stesso e quindi essere costretto a pensare. A riflettere... Spesso si lascia andare all'uso di alcool e sostanze stupefacenti, ma anche di cibo, qualsiasi cosa, insomma, riesca ad anestetizzare i suoi sensi ed i suoi pensieri.



VERVAIN

Verbena, verbena officinalis

Autunno 1930, Cromer. Il nome deriva dal celtico e significa “spazzapietra” da “fer”: pulire e “faen”: pietra. Pianta erbacea perenne, alta dai 30 agli 80 cm. Il fusto è sottile ed eretto, ed i rami distanziati da esso. Le foglie inferiori sono opposte, lobate, di lunghezza tra 2 e 7 cm. È diffusa in Europa, escluso l'estremo Nord, e in Italia.

Cresce un po' ovunque: sui sigli delle strade, tra i mucchi di macerie, nei campi incolti, ai piedi dei vecchi muri. Il fiore è piccolo, circa 4 millimetri, e può essere lilla o roseo-azzurro, e si dispone insieme ad altri intorno alla spiga al vertice della pianta. Fiorisce da maggio ad ottobre. In erboristeria viene usata come antispasmodico, antipiretico, e tonico, e localmente invece per impacchi in casi di lombalgie e contusioni. In omeopatia si adotta per l'anemia, per la calcolosi biliare, quella renale ed in casi di spossatezza. Molto leggende accompagnano questo fiore, infatti i contadini lo mettevano nei campi per far allontanare il mal tempo e per far aumentare i raccolti, le streghe lo usavano per causare temporali o per creare unguenti che facilitavano il loro volo, legato alla coda di un cavallo gli faceva aumentare la velocità, se i bambini lo mangiavano diventavano intelligenti e giudiziosi, usato nell'acqua del bagno li rendeva vigorosi ed audaci, sfregato tra le mani, permetteva di prendere i serpenti velenosi, la radice scacciava i fantasmi, proteggeva dall'epilessia, dal gozzo, dagli aborti e dalla peste, intorno al collo allontana i cattivi pensieri, e come corona guariva l'emicrania.

Il soggetto vervain è ambizioso, volitivo, sempre pieno di interessi. Affronta ogni situazione con entusiasmo e si cimenta con energia nei progetti in cui crede. È ostinato, apparentemente instancabile, nessuno riesce a cancellare dalla sua mente un'idea, un programma, un impegno. Spesso si cimenta nel sociale, impegnandosi affinché una causa giusta trionfi, ma spesso le sue forze non bastano ed è lì che lotta fino allo spasimo, che da tutto se stesso, investendo cisterne di energie e restando spesso esausto e deluso. Tenta di coinvolgere anche gli altri nei suoi disegni ed è spesso portatore di Verità incontrovertibili, sia esse politiche, filosofiche o religiose e vuole creare sempre nuovi adepti, ma la sua notevole intolleranza nei confronti di chi propugna le sue tesi gli crea profonde tensioni. Nel tempo libero si dedica al volontariato, all'apostolato. È affascinato dalla vita di gruppo, dalla comunità. Spesso diventa un fanatico invasato e non importa di cosa: può essere una dottrina, un partito, ma a volte più semplicemente un hobby, un ristorante...

BEECH

Faggio, Fagus sylvatica

1935, Mont Vernon. E' un albero maestoso, che può raggiungere parecchi secoli di vita, con tronco diritto, corteccia liscia e sottile. Le foglie sono spicciolate e alterne, ovali e appuntite, caduche; la chioma diventa così fitta che al di sotto non riesce a crescerci nient'altro. Le Rune, lettere magiche con cui i Celti scrivevano e ora di moda come mezzo di divinazione, erano intagliate nel legno di faggio ed i primi caratteri usati da Gutenberg per la stampa erano anch'essi fatti con legno di faggio. Tacito narra che i barbari germani usassero aste di faggio per leggere il futuro e la tradizione vuole che il 29 settembre, a san Michele, si guardino le galle sulle foglie dei faggi per pronosticare come sarà il raccolto. In fitoterapia si usa il legno per farne carbone vegetale, le foglie per trattare gengiviti e stomatiti e come diuretico, la corteccia come febbrifugo, le gemme come ipocolesterolemizzante e nelle ipogammaglobulinemie (anche da shock psichico), o per stimolare la diuresi nella ritenzione idrica e nella calcolosi renale. Il faggio è presente soltanto nell'emisfero settentrionale, nelle regioni fresche e temperate. Ama la pioggia e la nebbia, e cresce bene in montagna accanto alle conifere. In Italia è presente soprattutto nell'Appennino. La pianta ha amenti maschili e femminili sulla stessa pianta, biancastri, a glomeruli penduli quelli maschili, eretti quelli femminili. I fiori compaiono in aprile-maggio, insieme alle foglie.



Il soggetto Beech è sempre ipercritico con tutti, non gli va bene nulla di quello che gli altri dicono o fanno; anzi trova sempre in loro difetti, sbagli, limiti, lati negativi e lo fa notare palesemente. Il loro comportamento nasconde l'incapacità di guardarsi dentro, di riconoscere ed accettare i propri eventuali difetti. Quello che criticano tanto duramente negli altri è spesso la proiezione dei loro problemi personali, che non riconoscono.

CRAB APPLE

Melo selvatico, Malus sylvestris

Maggio 1935 Più di un melo selvatico si tratta di un melo inselvaticato. Ha un'altezza massima di 5-6 metri e di una larga chioma e più spesso ha l'aspetto di un grosso arbusto più che di un albero. Alcuni rami portano invece della gemma una spina terminale. Le foglie sono seghettate, ovali, vellutate, grigio-verdi. Vivono nelle radure di boschi di latifoglie. Il fiore, profumato, ha cinque petali, di colore rosa vivo all'esterno e bianco rosato all'interno, con fitti stami gialli. Fiorisce tra la metà di aprile e maggio, e appare insieme alle prime foglioline. Nel mondo celtico la fioritura dei meli coincideva con Belatine (maggio) e l'epoca dei frutti con Samain (novembre). La Dea Bianca celtica reca in dote mele e noci, anche il noce (walnut) entrerà nel sistema. Artù ferito a morte, viene salvato da Morgana e portato ad Avalon, il paese dei pomi. Le Esperidi, figlie della Notte, custodiscono l'albero delle mele d'oro. Alessandro Magno fa del pomo un simbolo regale, il globo che affianca lo scettro regale. Il pomo della discordia ci ricorda la scelta di Paride che scatenò la guerra di Troia, ad avvelenare Biancaneve fu una mela, ed Eva tentò e dannò Adamo con una mela. Lanciare una mela o offrire un rametto di fior di melo è un invito amoroso e sensuale. Incantesimo e predizioni si effettuano da una mela tagliata a metà. Ha qualità disintossicanti, purifica la pelle, in chi beve molto succo di mela non si riscontrano calcoli renali ed in Normandia mangiare mele tiene i denti puliti e le gengive sane. Il nome "pomata" deriva da "pomo", e quindi associamo la mela alla bellezza.

Agisce efficacemente e profondamente a livello sia fisico che mentale, lavando via tossine ed impurità cutanee, così come pensieri negativi, idee fisse ed ossessioni.

Sono molto numerose le persone che “non si amano”, che respingono i propri difetti con disgusto, spesso ingigantendoli o arrivando addirittura al rifiuto del proprio corpo.

Questi soggetti possono soffrire terribilmente per un'imperfezione fisica anche banale, che spesso diventa un chiodo fisso; si sentono sporchi, contaminati, magari ossessionati dalla pulizia (si lavano continuamente le mani, vedono macchie ovunque), si considerano inferiori, si vergognano di se stessi.

Questa avversione patologica nei confronti del proprio corpo può nascondere insicurezza, senso di colpa o un rapporto sbagliato con la propria sensualità.

È utile per gli ipocondriaci per allontanare la paura ossessiva di essere malati o contaminati da microbi o batteri.

Si può trattare di casalinghe orgogliosissime della propria casa ed ossessionate dalle pulizie domestiche: vedono ovunque sporco, devono continuamente lavare e spolverare, come se il cancellare le macchie esterne eliminasse simbolicamente anche la parte di se stesse che avvertono come sgradevole, sporca, vergognosa.

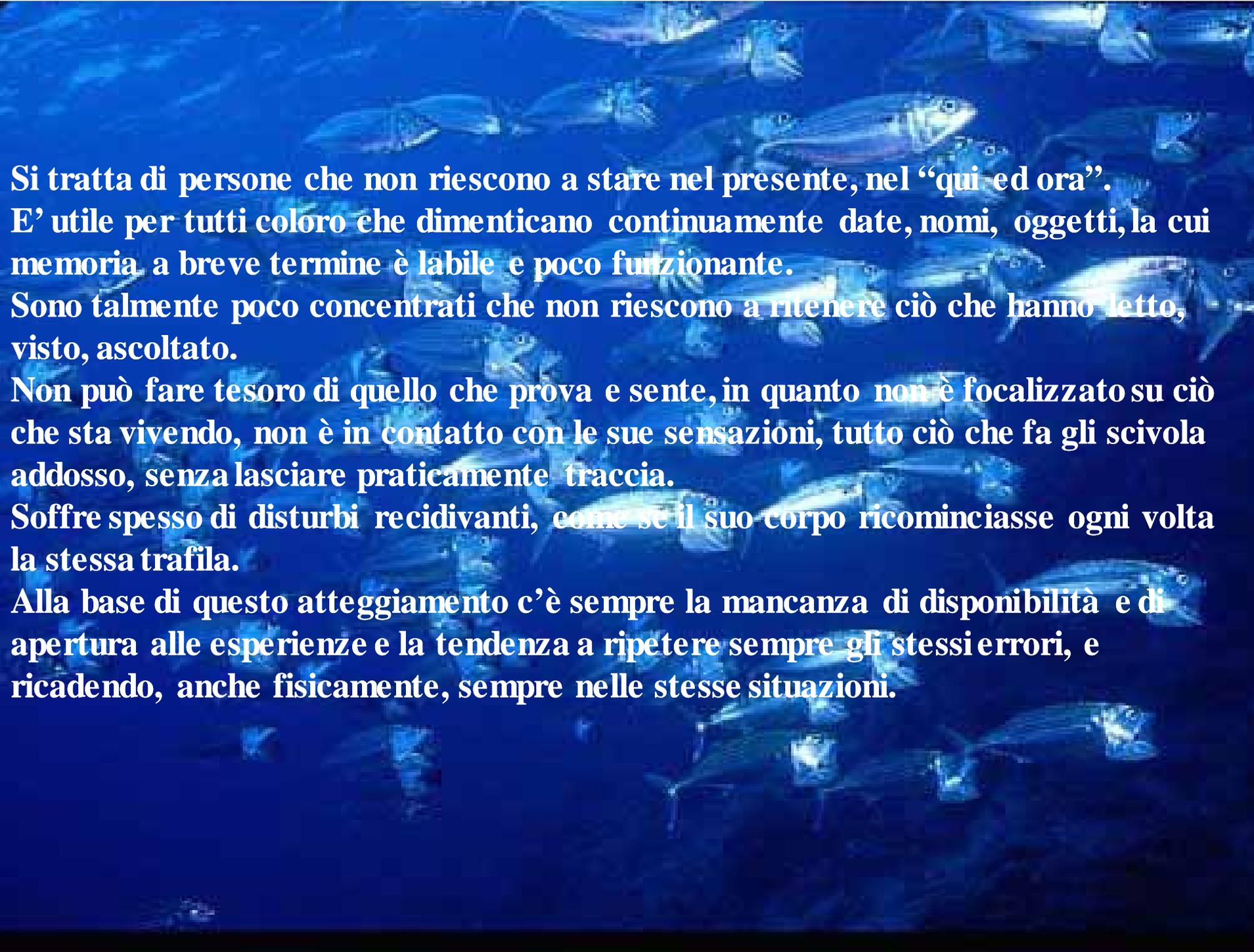
Molti adolescenti hanno un pessimo rapporto con il proprio corpo, vivono autentici drammi per problemi di pelle, capelli o peso forma, che mascherano in realtà complessi di inferiorità, senso di insicurezza, mancanza di autostima.

CHESTNUT BUD

Bocciolo di ipocastano, Aesculus hippocastanum

1935. I fiori sono prevalentemente bianchi, macchiati di giallo e di rosso.
Sono raggruppati in grandi inflorescenze a forma di grappoli conici.
La corolla è formata da 4 petali. La fioritura avviene tra aprile e maggio.





Si tratta di persone che non riescono a stare nel presente, nel “qui ed ora”.
E' utile per tutti coloro che dimenticano continuamente date, nomi, oggetti, la cui memoria a breve termine è labile e poco funzionante.
Sono talmente poco concentrati che non riescono a ritenere ciò che hanno letto, visto, ascoltato.
Non può fare tesoro di quello che prova e sente, in quanto non è focalizzato su ciò che sta vivendo, non è in contatto con le sue sensazioni, tutto ciò che fa gli scivola addosso, senza lasciare praticamente traccia.
Soffre spesso di disturbi recidivanti, come se il suo corpo ricominciasse ogni volta la stessa trafila.
Alla base di questo atteggiamento c'è sempre la mancanza di disponibilità e di apertura alle esperienze e la tendenza a ripetere sempre gli stessi errori, e ricadendo, anche fisicamente, sempre nelle stesse situazioni.

WILLOW

Salice dorato, Salix vitellina

1935, Mont Vernon. Collegato dalla mitologia alla dea dei morti Parsefone. Ben presto la tradizione l'ha voluto come "l'albero delle streghe". Nella lingua inglese "wicker" significa "vimini", "wicked" "malvagio" e "witch" "strega". Nel calendario celtico a metà del mese dei salici cadeva la notte delle streghe, la famosa "notte di Valpurga", celebrata con il sabba e riti oscuri fino, almeno questi sono i racconti tramandati, al sacrificio umano. Ancora oggi la credenza popolare associa il salice alle streghe che ritornano sotto forma di gatti. Ma il salice è collegato alle lacrime (salice piangente) alla tristezza, alla malinconia, e alla morte fin dalla più remota antichità, quando i cacciatori davano la forma della foglia del salice alle frecce con cui uccidevano le prede. Anche nella Bibbia si accenna ai salici che crescevano lungo i fiumi di Babilonia. Nel linguaggio dei fiori chi reca in mano un ramo di salice comincia ad essere "solo ed abbandonato" così come in alcuni luoghi un rametto nel cappello è sinonimo di amore respinto; è anche un segno di addio tra amanti. E' un albero alto fino a 20 metri con rami flessibili di colore giallo o anche arancio brillante. Le foglie sono lunghe e strette, di colore verde scuro pelose su entrambe le pagine. I suoi rami vengono spesso utilizzati per farne ceste o legacci. Cresce soprattutto lungo i corsi d'acqua e nelle valli dell'Europa centro-meridionale, Asia e Nord Africa, ma non si trova nei boschi. E' spesso coltivato per utilizzare i rami flessibili. I fiori maschili e quelli femminili crescono su alberi differenti: i primi sono amenti rigidi di colore giallo e si formano prima delle foglie; gli altri sono difficili da individuare in quanto verdognoli e poco appariscenti. La fioritura avviene tra marzo e maggio. Oggi noi usiamo in farmacologia l'acido salicilico (per intenderci l'aspirina), ma nell'antichità del salice erano molto apprezzate le doti collegate alla libido, e quindi a secondo dei tempi e dei luoghi è sempre stato considerato come un afrodisiaco, un donatore di fecondità oppure un inibitore del desiderio o uno sterilizzante. Nella medicina popolare venivano usati i decotti della corteccia del salice per far abbassare la febbre.

Questo rimedio è adatto per uno stato d'animo piuttosto infantile; per chi è convinto che il mondo intero l'abbia su con lui.

Si sente perseguitato dalla sfortuna, o dall'arroganza degli altri, nato sotto una cattiva stella, maltrattati dalla vita senza aver fatto nulla per meritarselo e la causa dell'infelicità che ne deriva è naturalmente attribuita agli altri, unici colpevoli della sua mancata realizzazione.

Per questo è un tipo rancoroso, ma non si permette mai di esprimere compiutamente il livore, lo scoraggiamento, l'amarezza che avverte dentro di sé.

E' il classico soggetto che borbotta sottovoce, ma che raramente trova il coraggio di manifestare apertamente il suo disappunto, e meno che mai a coloro che ritiene i diretti responsabili della sua situazione.

Le sue critiche sono sempre rivolte all'esterno, spesso al mondo intero, perchè ama interpretare il ruolo della vittima risentita.

Vive chiuso in un profondo e sordo risentimento verso tutti coloro che in qualche modo non hanno corrisposto alle sue aspettative.

Si tratta di persone piuttosto pessimiste, egocentriche che tendono a piangersi addosso alla minima contrarietà e a lamentarsi di tutto e di tutti.

Offesi, sdegnati, incapaci di perdonare, restano prigionieri delle proprie emozioni negative, di un'amarezza profonda, di un livore che a volte li porta ad odiare.

Spesso dietro un'aria triste, sconsolata e depressa si nasconde un'acredine, un'amarezza, una rabbia, una malevolenza, un rancore spesso profondi e violenti, un desiderio di rivalsa e di vendetta che non lascia spazio a nessun interesse e che li porta a trascurare le normali occupazioni.

Questo grave squilibrio psicologico può essere causato da un dolore, un'ingiustizia, una frustrazione, un trauma avvenuti anche molto lontani nel tempo, ma il ricordo è sempre vivissimo ed incancellabile, la ferita aperta e bruciante, ed il paziente non smette di rimuginarci sopra, soffrendo come se il fatto fosse appena avvenuto.

Questo atteggiamento è pericoloso perché estremamente autodistruttivo ed inoltre può provocare danni enormi sull'equilibrio psico-fisico.

WALNUT

Noce, Juglans regia

1935, Mont Vernon E' un albero a chioma regolare e tondeggiante che può raggiungere i 25 metri di altezza in circa 30 anni di vita. Le foglie, caduche, sono alterne, lunghe fino a 40 cm, formate da 5-9 piccole foglioline acuminata che si inseriscono su un picciolo comune. Il decotto di foglie di noce è usato come colorante per i capelli e gli indumenti di lana. L'olio di noce si usava invece già nell'antichità come rimedio per la tenia intestinale. In tempi più recenti, foglie e mallo di noce sono stati utilizzati per la loro attività depurativa e per uso esterno per svariate patologie cutanee. In fitoterapia si usa il derivato delle gemme nell'acne, negli eczemi infetti, nelle suppurazioni croniche a livello cutaneo e mucoso. La pianta, originaria dell'Asia minore, si è diffusa in tutta Europa fin dall'antichità. Cresce bene sui terreni profondi e ben riforniti di acqua. E' amante del sole e non sopporta di avere intorno altri alberi, per cui è difficile trovarlo nelle foreste. I fiori sono di colore verde brunastro. Quelli maschili compaiono prima, a livello dell'ascella dei rami dell'anno precedente. I fiori femminili più tardi, in primavera, insieme alle foglie, disponendosi all'apice dei rametti dell'anno. Fiorisce in aprile-maggio. Per la preparazione del rimedio si utilizzano i fiori femminili, quindi gli apici dei rametti dell'anno con i fiori e foglie. Ai bambini che bussano alla porta nella notte di Halloween si usava regalare mele e noci. In Oriente era considerato l'albero dei morti e quindi piantato nei cimiteri, nel Nord Europa, invece, piantato alla nascita di un bambino. Nell'area mediterranea è considerato un pericoloso albero di streghe. La tradizione vuole che si appendano rami di noce alle finestre per tenere lontane le presenze diaboliche, che si tenga una noce in tasca per difendersi dal malocchio, che non si dorma sotto l'albero rischio la morte. Nell'antica Roma si lanciavano noci agli sposi e si pronosticavano fidanzamenti e matrimoni gettando noci nel fuoco

È utile in quei soggetti che fanno molta fatica ad elaborare un cambiamento.

E' come se una parte di loro accettasse bene la situazione ormai evoluta e cambiata ed un'altra parte restasse ancorata a quella vecchia.

La difficoltà a metabolizzare il cambiamento è ovviamente tanto più accentuata quanto più questi sono emotivamente significativi.

Può essere utile anche quando bisogna liberarsi delle influenze provenienti da figure di riferimento significative o se si ha la tendenza a lasciare troppo spazio alle opinioni altrui, dimenticando le proprie.

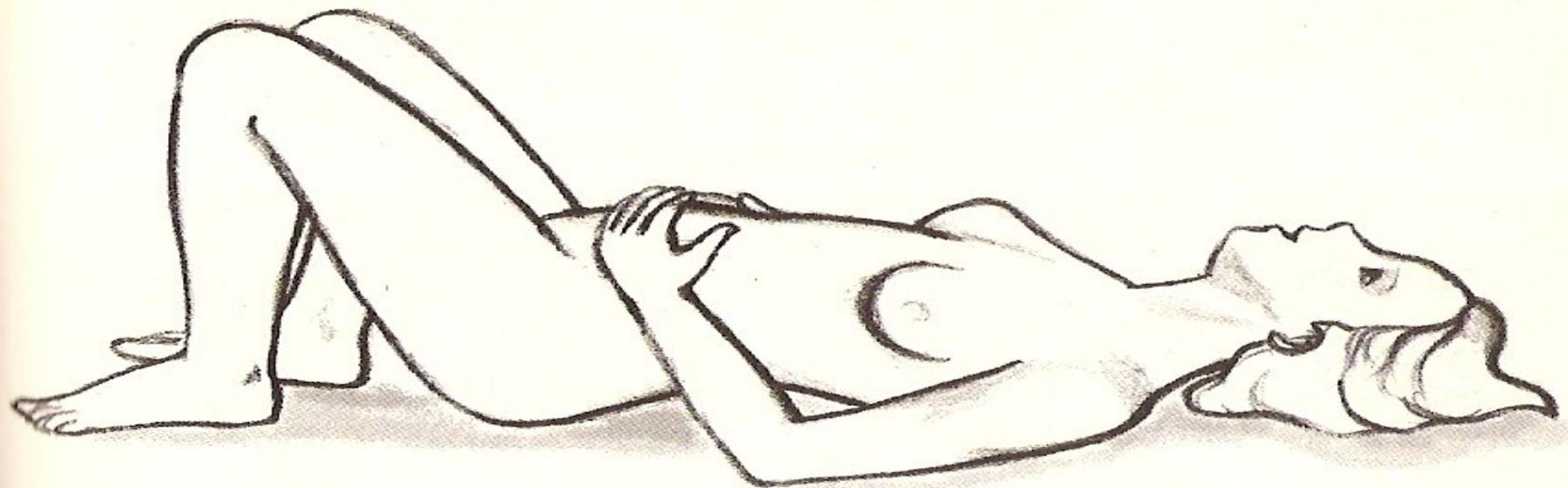
Lo stato Walnut è legato proprio a quei momenti di “passaggio”, in cui tutte le nostre forze sono impegnate a staccarci da vecchi schemi, antiche certezze, abitudini ambientali e fisiche del passato, per proiettarci nel nuovo, adattarci ad un'altra situazione, a concezioni, circostanze, pensieri diversi; oppure ci si sente all'improvviso stranamente fragili, influenzabili, sensibili alle opinioni degli altri per un momentaneo “calo” del proprio equilibrio, della propria determinazione, perdendo così di vista gli obiettivi che ci eravamo preposti.



JOGA

Stendersi su di un tappeto e piegare le ginocchia, tenendo i piedi piatti sul terreno e divaricati di circa 40 cm. Distendete il collo completamente. Le mani vanno appoggiate alle ossa pubiche in modo da sentire i movimenti addominali. In questa posizione bisogna respirare per circa un minuto a bocca aperta abbassando e sollevando la pancia (vedi fig. 1). Questo esercizio può evidenziare le tensioni nella gola e la rigidità nel petto.

**Respirazione
con la pancia**



Questo esercizio permette di capire fino a che punto è possibile far uscire l'aria dai polmoni. Rimanendo sempre distesi con le ginocchia piegate e con le braccia stese lungo il corpo, bisogna lasciar uscire l'aria senza forzare i polmoni (vedi fig. 4) ed emettere un suono, ad esempio un lungo "aaah", piuttosto che il classico "OM". Conclusa l'espirazione si riprende fiato (vedi fig. 5) e si ricomincia. Questo esercizio andrebbe fatto quattro o cinque volte cercando di emettere suoni sempre più lunghi. Può succedere che dopo un po' incominci a tremare la voce, fino a scomparire e a lasciare il posto ad un pianto spontaneo. Lo sblocco emotivo è arrivato: non facciamo nulla per frenare i singhiozzi che ci riporteranno equilibrio e nuova energia.

Espirazione

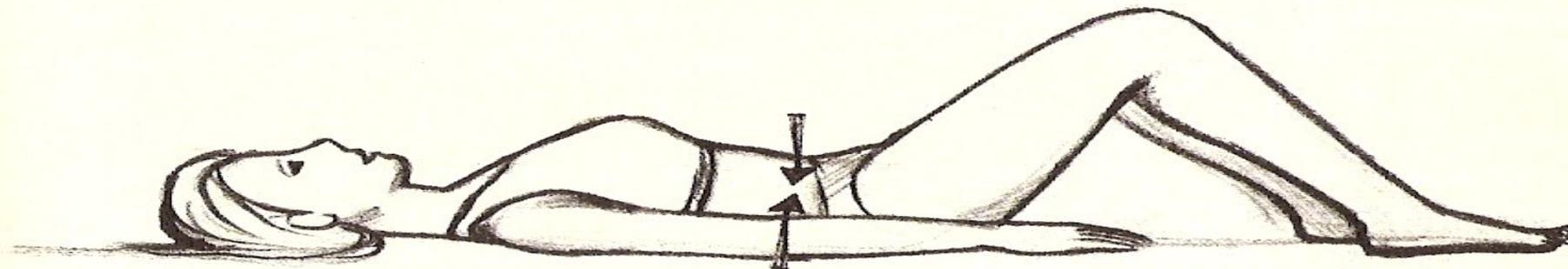


Fig. 4

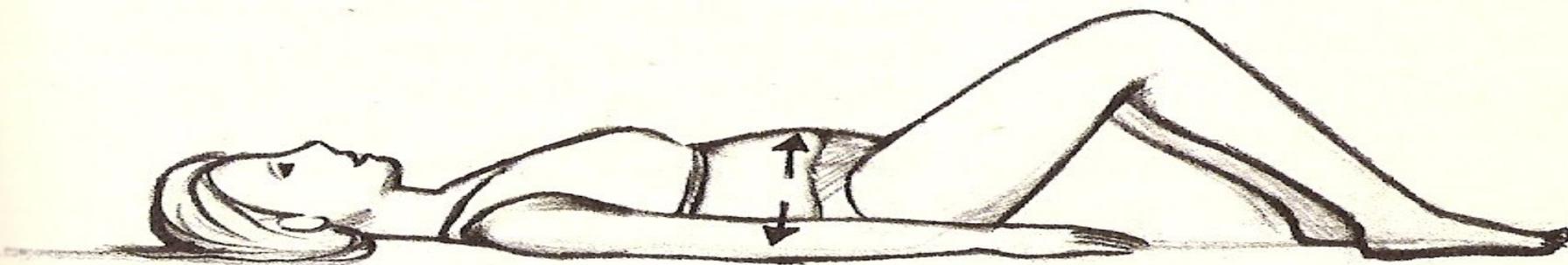


Fig. 5

**Respirazione
con oscillazione
pelvica**

Spingere il bacino leggermente indietro ad ogni inspirazione (vedi fig. 2) e in avanti ad ogni espirazione (vedi fig. 3). Proseguire per circa un minuto. I movimenti pelvici dovrebbero aumentare la profondità della respirazione e l'ampiezza dei movimenti addominali. Questo modo di respirare può produrre un sensazione di formicolio alle mani e addirittura delle dolorose contrazioni. Questi sintomi scompaiono con lo sblocco energetico, ovvero quando irrompono le emozioni per esempio con un improvviso pianto. La bioenergetica raccomanda comunque di non forzare poiché è necessario arrivare allo sblocco per gradi, senza imporsi sforzi troppo grandi.

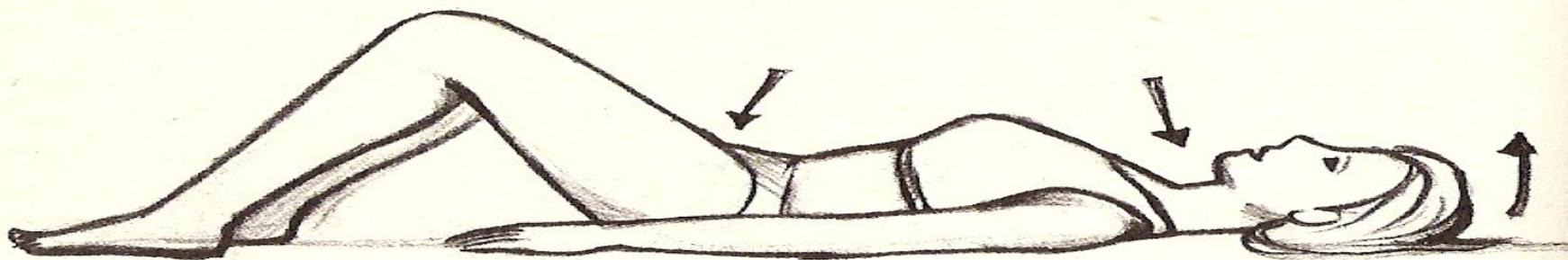


Fig. 2

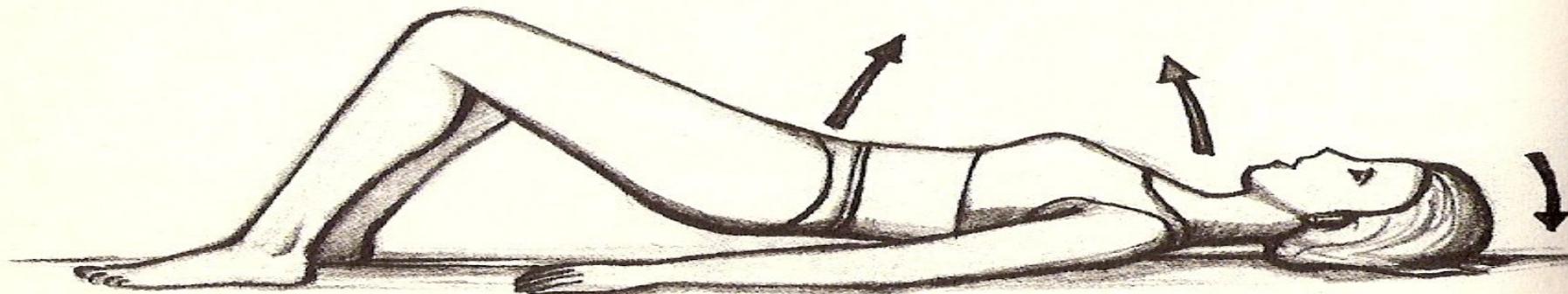


Fig. 3

**Respirazione
e vibrazione**

Le gambe vanno sollevate perpendicolari al pavimento, con le ginocchia leggermente flesse, le caviglie piegate, i talloni spinti in su. Respirando in questa posizione dopo un po' le gambe dovrebbero cominciare a vibrare (vedi fig. 6). Bisogna lasciar proseguire questa vibrazione sempre spingendo i talloni in su. Dopo un minuto i piedi vanno riportati in posizione di riposo sul pavimento. Per rilassare l'addome spingere le natiche contro il pavimento.

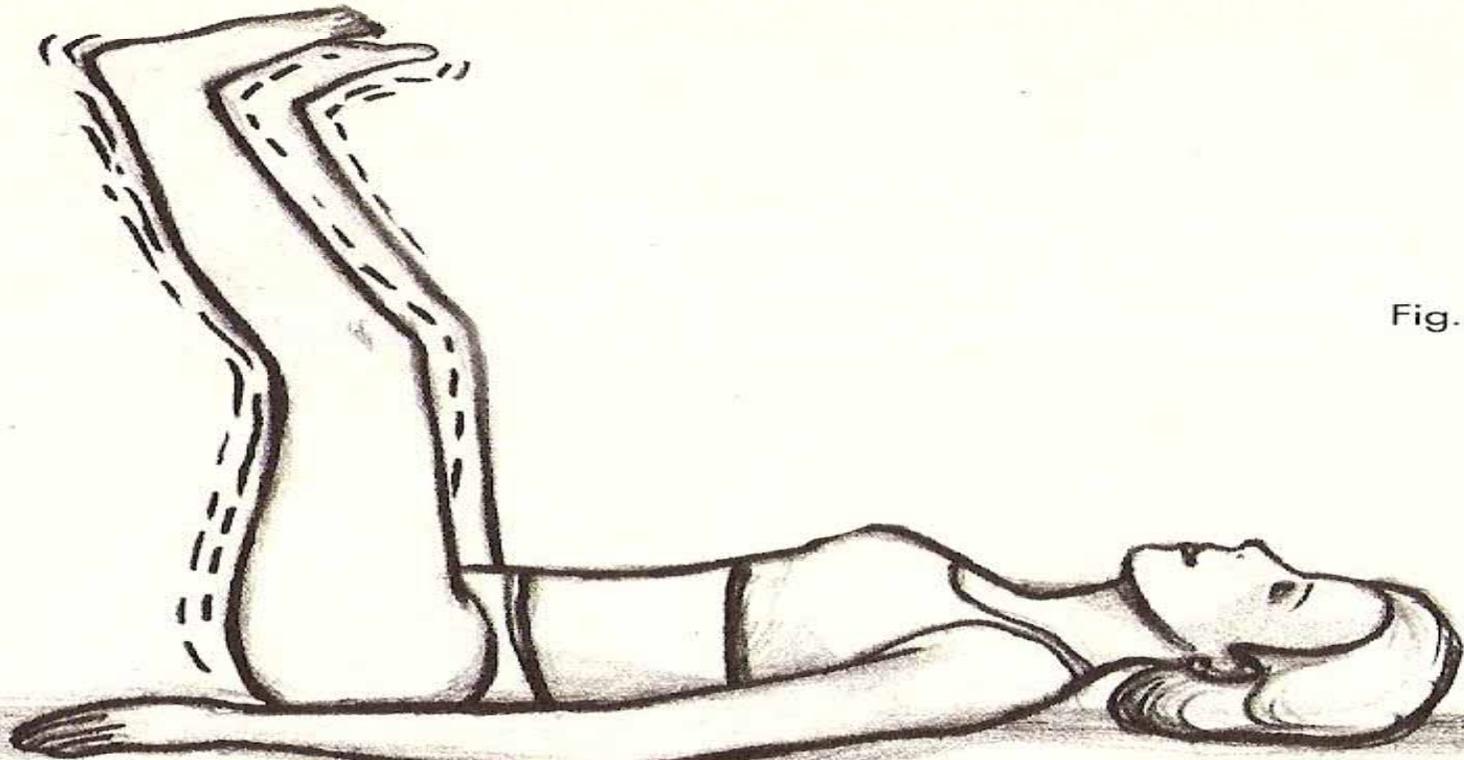


Fig. 6

**Diffondiamo nell'aria tramite un diffusore o un umidificatore
L'essenza di timo o di eucalipto. Sediamoci a gambe incrociate
Dove brucia l'essenza e il profumo è più forte. In questa posizione
Eseguiamo per una decina di minuti la seguente sequenza
Respiratoria: *espirazione*: lasciamo uscire l'aria, pieghiamoci
in avanti, sentiamo il profumo che svanisce; *inspirazione* portiamo
Dentro l'aria, teniamo diritta la schiena e sentiamo il profumo
Che entra in noi.**

JALA NETI

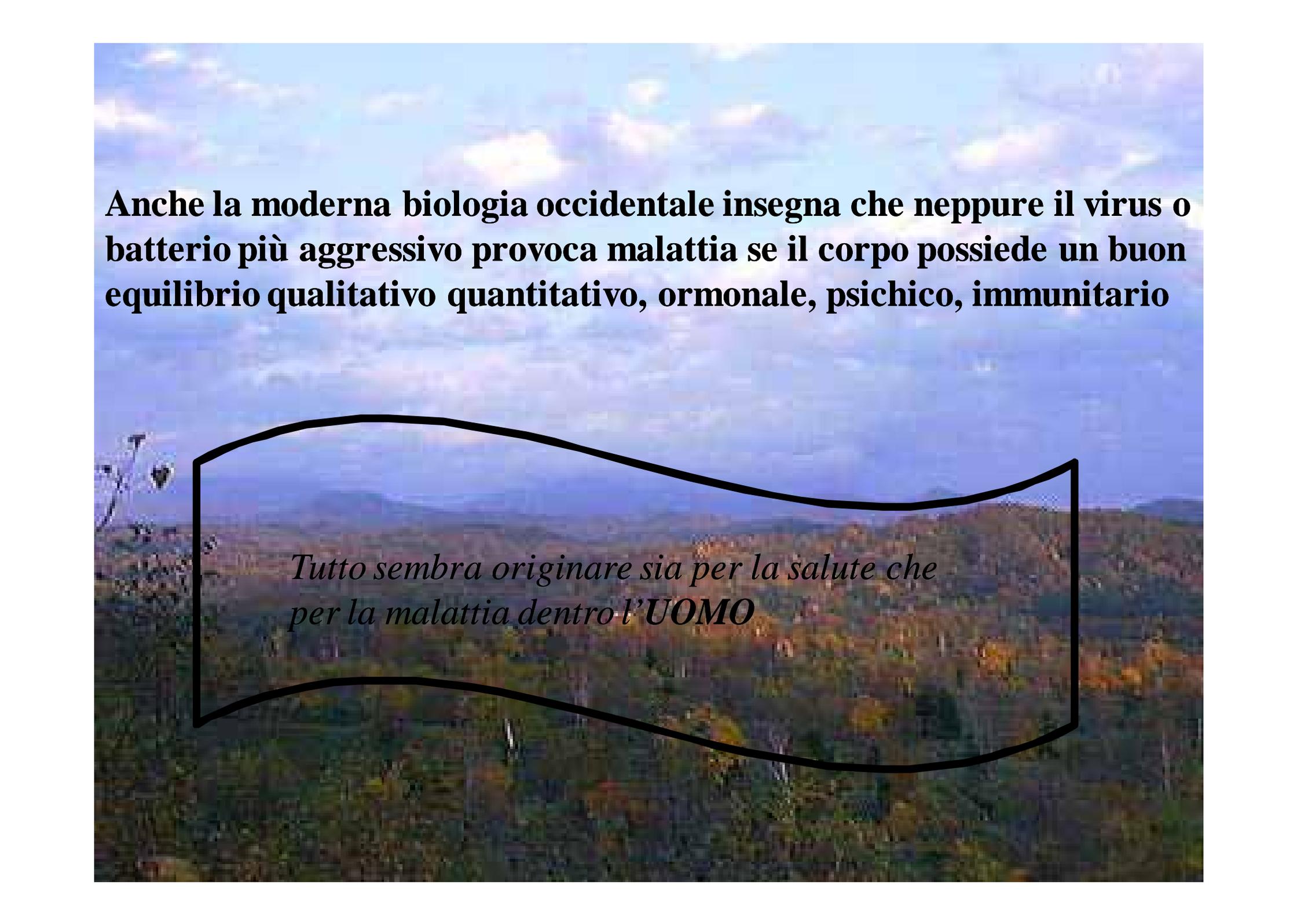
Riempiamo di acqua salata e tiepida una piccola teiera. Infiliamo il beccuccio nella narice sinistra, inclinando il capo a destra e lasciamo defluire l'acqua nella narice sinistra, trattenendo il respiro. Togliamo la teiera e tappando la narice destra, soffiando forte fuori l'aria dalla narice sinistra. Ripetiamo l'operazione nell'altra narice



MEDICINA CINESE

Le malattie sono causate da tre diversi fattori

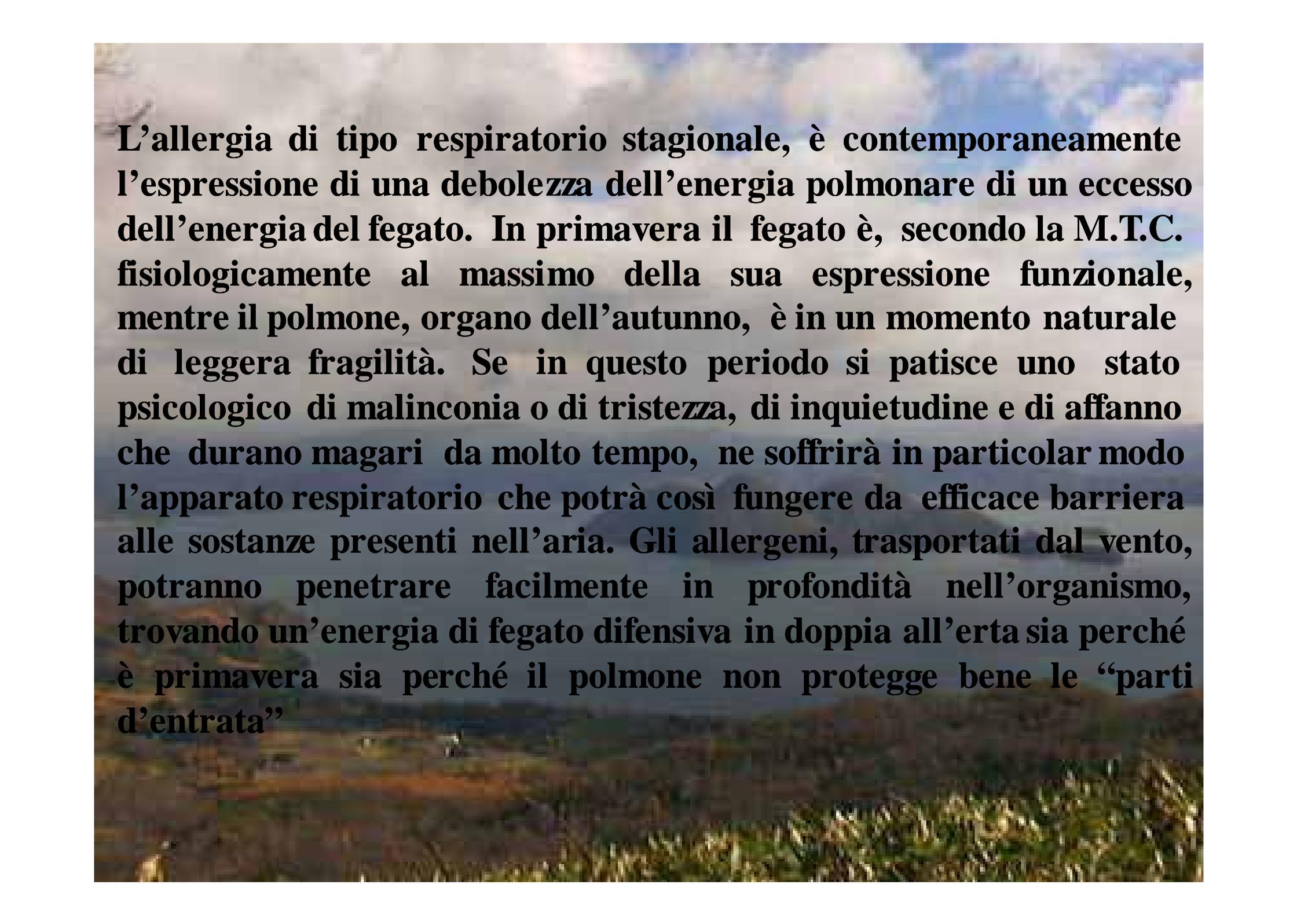
- Il fattore *cielo*: cause climatiche
- Il fattore *terra*: cause alimentari
- Il fattore *uomo*: cause ereditarie, costituzionali e psichiche



Anche la moderna biologia occidentale insegna che neppure il virus o batterio più aggressivo provoca malattia se il corpo possiede un buon equilibrio qualitativo quantitativo, ormonale, psichico, immunitario

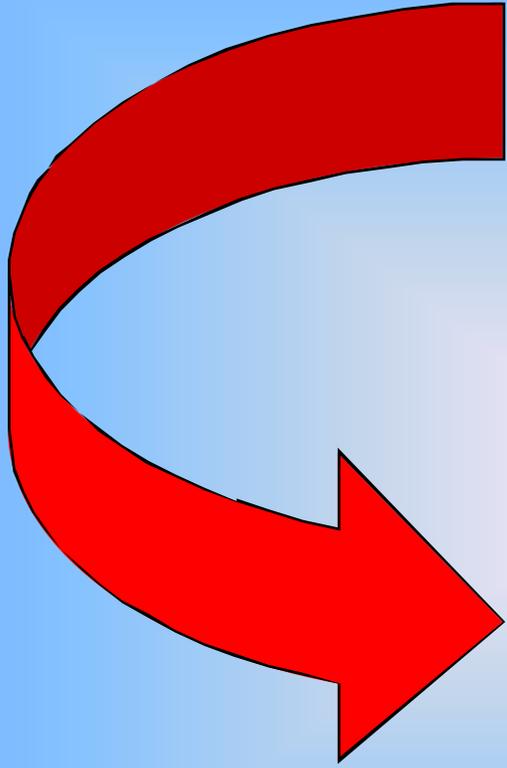
*Tutto sembra originare sia per la salute che
per la malattia dentro l'UOMO*

Tutte le allergie sono il risultato della mancanza di equilibrio di due organi, spesso in deficit a monte dell'energia renale. Tutte le Reazioni istintive di difesa sono sostenute dall'energia epatica: l'istinto di “attacco e fuga” appartiene al fegato cui è sottoposta parte del sistema immunitario che, di conseguenza, si prepara all'azione di attacco e di difesa ogni qual volta si presenta una situazione di pericolo. Il polmone, invece, è l'organo più sensibile agli stress di tipo psico emotivo



L'allergia di tipo respiratorio stagionale, è contemporaneamente l'espressione di una debolezza dell'energia polmonare di un eccesso dell'energia del fegato. In primavera il fegato è, secondo la M.T.C. fisiologicamente al massimo della sua espressione funzionale, mentre il polmone, organo dell'autunno, è in un momento naturale di leggera fragilità. Se in questo periodo si patisce uno stato psicologico di malinconia o di tristezza, di inquietudine e di affanno che durano magari da molto tempo, ne soffrirà in particolar modo l'apparato respiratorio che potrà così fungere da efficace barriera alle sostanze presenti nell'aria. Gli allergeni, trasportati dal vento, potranno penetrare facilmente in profondità nell'organismo, trovando un'energia di fegato difensiva in doppia all'erta sia perché è primavera sia perché il polmone non protegge bene le "parti d'entrata"

LA CURA



Lo scopo è *decongestionare la mucosa nasale*, equilibrando l'eccesso di difesa, calmare il fegato e tonificare il polmone

Xin yi hua

Bai zhi

Bo he

**2 grammi ana parti in mezzo
litro d'acqua**

Bere al mattino ai primi sintomi

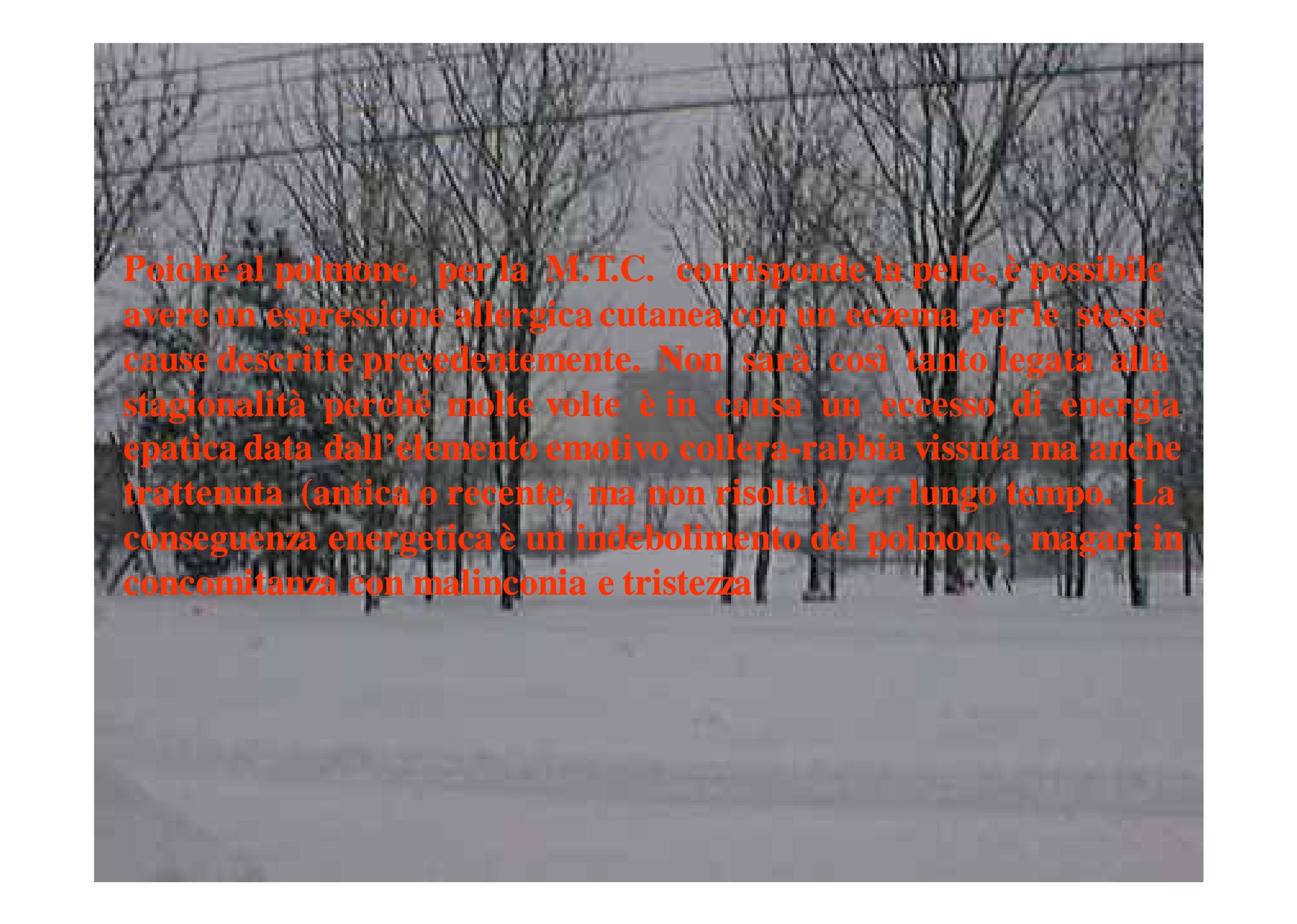
ERBE

**Per tonificare il polmone e calmare l'energia del fegato
aumentare nella dieta i sapori agro-acidi:**

- *Pane integrale*
- *Pomodori*
- *Spinaci*
- *Aceto*
- *Crauti*
- *Limone, arance e pompelmi*
- *More, mirtilli*
- *Mele acerbe*
- *Prugne*
- *Yogurt*
- *Formaggi non fermentati*
- *Carne di pollo*
- *Basilico*

Per non indebolire ulteriormente il polmone diminuire gli alimenti di sapore piccante:

- *Rosmarino*
- *Zafferano*
- *Noci*
- *Carne di cavallo*
- *Peperoncino*
- *Prezzemolo*
- *Rape*
- *Cipolle*
- *Aglione*
- *Carote*
- *Finocchi*



Poiché al polmone, per la M.T.C. corrisponde la pelle, è possibile avere un'espressione allergica cutanea con un eczema per le stesse cause descritte precedentemente. Non sarà così tanto legata alla stagionalità perché molte volte è in causa un eccesso di energia epatica data dall'elemento emotivo collera-rabbia vissuta ma anche trattenuta (antica o recente, ma non risolta) per lungo tempo. La conseguenza energetica è un indebolimento del polmone, magari in concomitanza con malinconia e tristezza

**Yi yi ren
Huang qui**

**3 grammi ana parti in mezzo
litro d'acqua in decotto**

***Bere mattino e sera per eczemi
acuti***

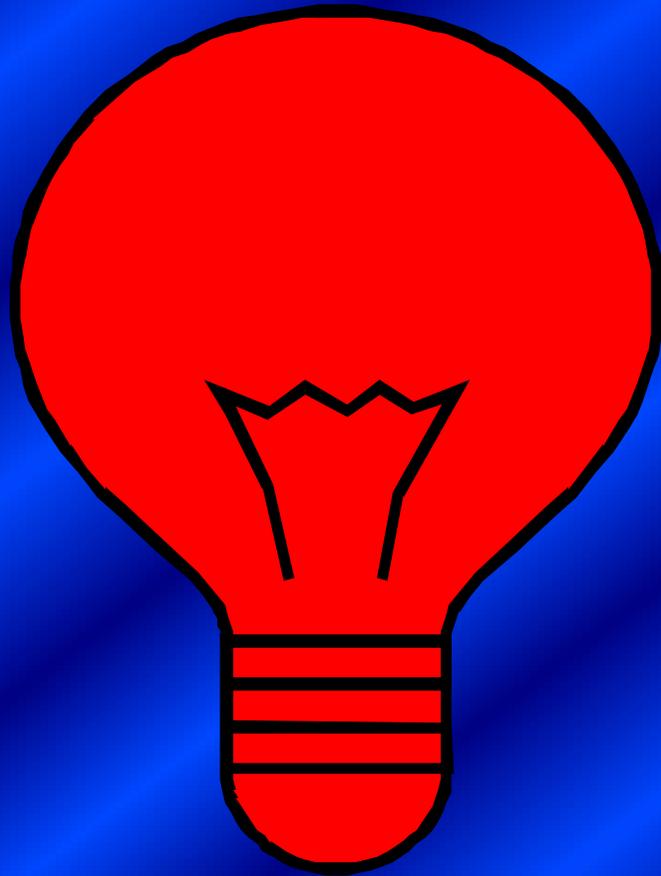
ERBE

**Sheng di huang
Dang hui**

**3 grammi ana parti in mezzo
litro d'acqua in decotto**

*Bere mattino e sera a gg alterni
anche per 2/3 mesi in caso di
eczemi cronici*

ERBE



E' utile sostenere l'energia dei reni perché questi sono responsabili dell'equilibrio del sistema immunitario



Per sostenere l'energia dei reni si consiglia di assumere

DU ZHONG

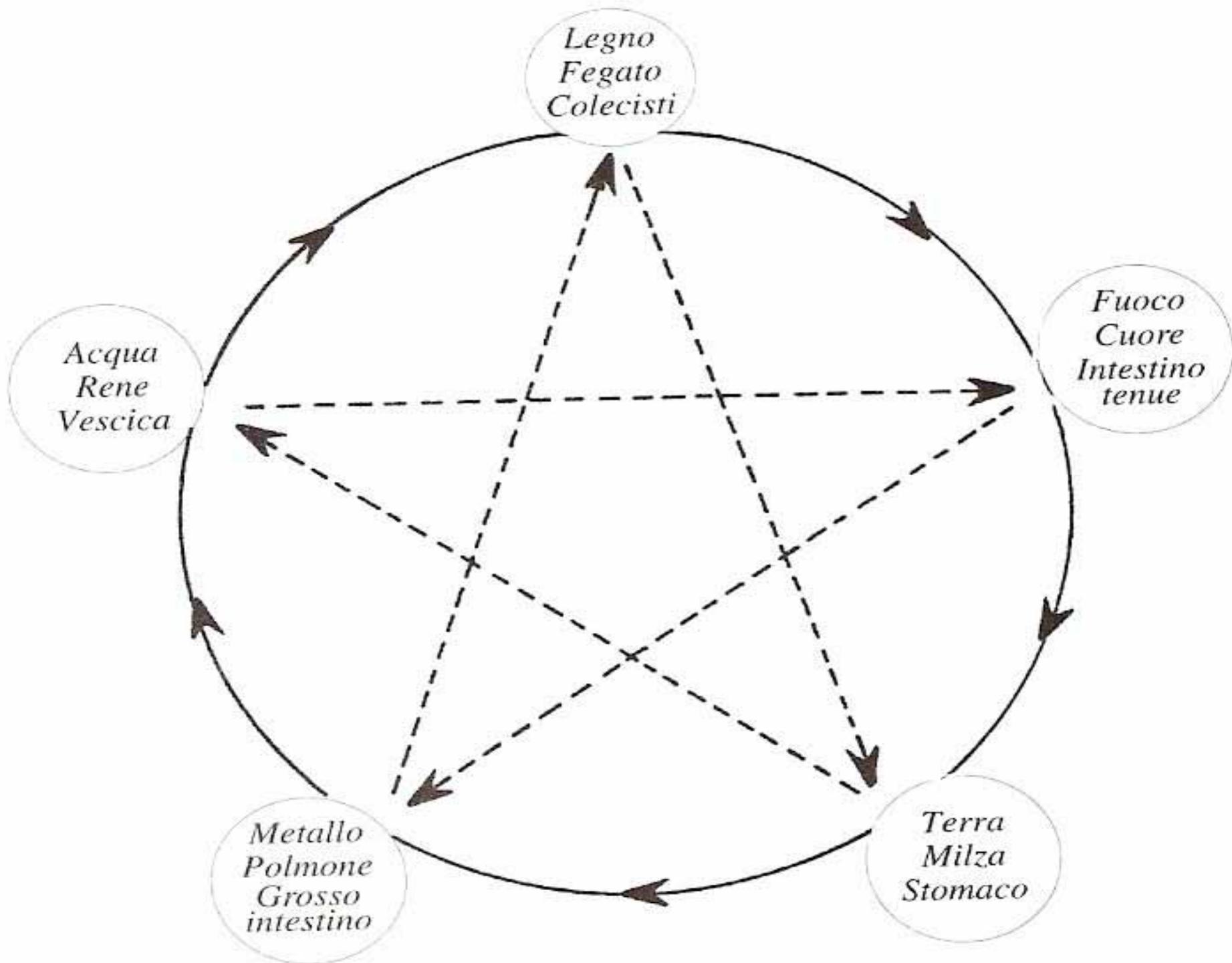
6 grammi in mezzo litro d'acqua in decotto durante il tardo pomeriggio e prima di cena, all'inizio dell'inverno e per almeno 3 settimane

L'alimentazione privilegia il sapore salato che tonifica reni e vescica urinaria, stimolando l'udito, i capelli, le ossa, la saggezza, la spontaneità e l'intelligenza

- *Formaggi fermentati*
- *Carne di maiale*
- *Ceci*
- *Piselli*
- *Lenticchie*
- *Pesce marino*
- *Orzo*
- *Cinghiale*
- *Lumache*
- *Rane*
- *Coniglio*

YIN	YANG
OMBRA	LUCE
ACQUA	TERRA
LUNA	SOLE
FEMMINILE	MASCHILE
NOTTE	GIORNO
DESTRA	SINISTRA

YIN	YANG
FREDDO	CALDO
PESANTE	LEGGERO
INTERNO	ESTERNO
INFERIORE	SUPERIORE
OSCURO	LUMINOSO
NASCOSTO	RIVELATO
STRUTTURALE	ATTIVO
SCENDE	SALE
INTERIORIZZA	ESTERIORIZZA
CENTRIPETO	CENTRIFUGO
CONSERVA	CONSUMA
SI CONCENTRA	SI ESPANDE
CONDENSA	DISPERDE



Tav. 1. Le Cinque categorie di cose classificate secondo i cinque elementi.

Cinque Elementi	Corpo Umano					Natura					
	Zang	Fu	Cinque Organi di Senso	Cinque Tessuti	Emozioni	Stagioni	Fattori ambientali	Crescita e sviluppo	Colori	Gusti	Direzioni
Legno	Fegato	Vescica biliare	Occhio	Tendineo	Ira	Primavera	Vento	Germinazione	Verde	Agro	Est
Fuoco	Cuore	Intestino tenue	Lingua	Vasale	Gioia	Estate	Caldo	Crescita	Rosso	Amaro	Sud
Terra	Milza	Stomaco	Bocca	Muscolare	Riflessione	Tarda estate	Umidità	Trasformazione	Giallo	Dolce	Centro
Metallo	Polmone	Intestino crasso	Naso	Pelle e peli	Angoscia e malinconia	Autunno	Secchezza	Raccolta	Bianco	Piccante	Ovest
Acqua	Rene	Vescica	Orecchio	Osseo	Terrore e paura	Inverno	Freddo	Accumulazione	Nero	Salato	Nord

E l e m e n t o L E G N O**E l e m e n t o T E R R A**

<i>E C C E S S O</i>	<i>D I F E T T O</i>	<i>E C C E S S O</i>	<i>D I F E T T O</i>
E' a disagio rivolto verso Est	E' a suo agio rivolto verso Est	E' a disagio rivolto verso la terra	E' a disagio rivolto verso il cielo
Si indebolisce in primavera	Si rafforza in primavera	Si indebolisce al finire dell'estate	Si rafforza al finire dell'estate
Detesta il clima ventoso e dolce	Am a il clima ventoso e dolce	Detesta il clima umido	Am a il clima umido
E' attratto dal colore giallo	E' attratto dal colore verde	E' attratto dal colore verde	E' attratto dal colore giallo
Detesta i sapori acridi ed acidi	Am a i sapori acridi ed acidi	Detesta il sapore dolce	Am a il sapore dolce
Ha gli occhi arrossati e lacrimanti	Ha gli occhi asciutti	Ha le labbra gonfie	Ha le labbra biancastre
Ha le unghie deboli	Ha le unghie biancastre e robuste	Ha i muscoli contratti	Ha i muscoli flaccidi
Ha i muscoli contratti e resistenti allo sforzo	Ha i muscoli che si stancano presto	Non riesce a stare fermo e seduto	Am a stare fermo e seduto
Il suo colorito è giallo gnolo	Il suo colorito è bianco	Ha una salivazione eccessiva	Ha una salivazione scarsa e labbra secche
Tende alla poliglobulia	Tende all'anemia ed è facile ai lividi	Non sopporta i profumi forti	Am a i profumi forti
E' calmo	E' colterico	E' pensieroso e riflessivo	E' spensierato

E l e m e n t o M E T A L L O**E l e m e n t o F U O C O**

E' a disagio rivolto verso Ovest	E' a suo agio rivolto verso Ovest	E' a disagio rivolto verso Sud	E' a disagio rivolto verso Sud
Si indebolisce in autunno	Si rafforza in autunno	Si indebolisce in estate	Si rafforza in estate
Detesta il clima secco	Am a il clima secco	Detesta il clima caldo	Am a il clima caldo
Detesta il colore bianco	E' attratto dal colore bianco	Am a il colore verde	Am a il colore rosso
Detesta il sapore piccante	Am a il sapore piccante	Detesta il sapore amaro	Am a il sapore amaro
Ha spesso disturbi della pelle e dell'olfatto	Ha la pelle scura e spessa	Ha il colorito scuro	Ha il colorito pallido
Detesta la carne cruda ed il riso	Am a la carne cruda ed il riso	Am a il frumento	Non ama il grano e la pasta
E' peloso	E' poco peloso	Detesta l'odore di bruciato	Am a l'odore di bruciato
Non ama stare a letto	Am a stare a letto	Suda abbondantemente	Suda poco
Espektorazione frequente	Espektorazione scarsa	E' soggetto all'ipertensione	E' soggetto all'ipotensione
E' triste	E' spesso allegro	E' gioioso ed allegro	E' spesso triste

Una volta al giorno prima di andare a dormire massaggiare con il pollice in senso orario il punto indicato nella figura 1. Questo massaggio, se fatto quotidianamente, è un'ottima misura preventiva per le allergie proprio perché tonifica i reni.



**Come aiutare
i reni**

Fig. 1

**Per regolare
l'attività del
fegato**

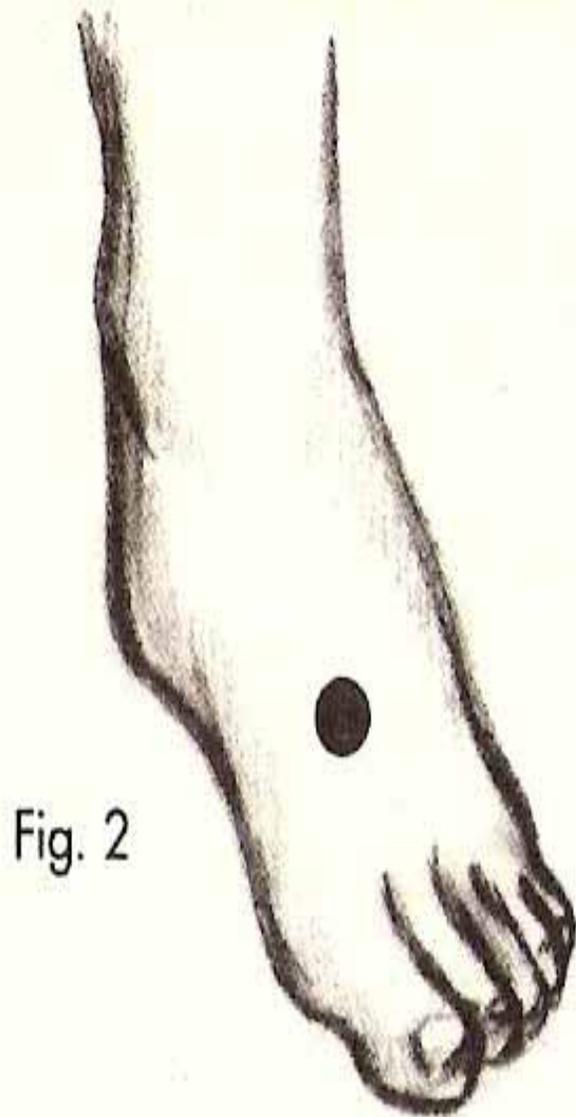


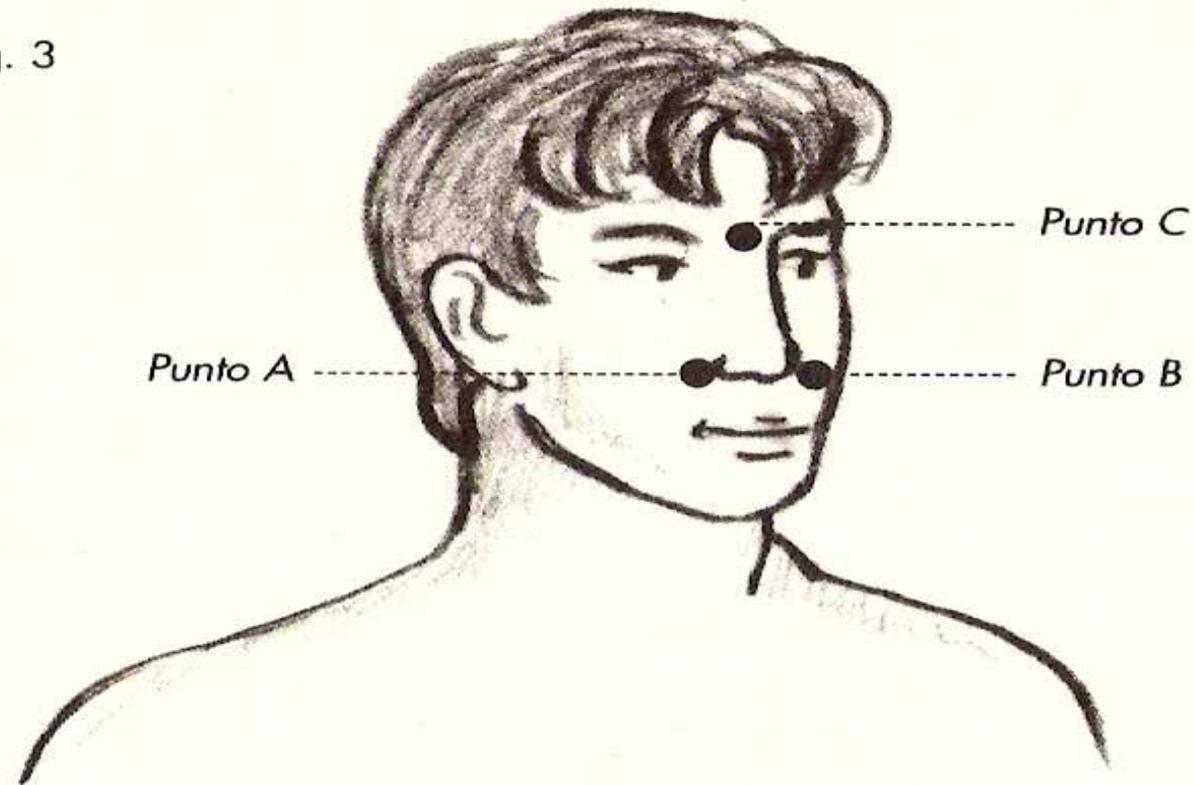
Fig. 2

Massaggiamo il punto indicato nella figura 2, sul collo del piede tra alluce e indice, per un paio di minuti, in senso orario. Aiuteremo l'attività del fegato, l'altro organo implicato nel determinare le reazioni allergiche.

Contro la rinite

Per rendere più agevole la respirazione, sbloccando i seni paranasali e il naso chiuso, massaggiamo per qualche minuto i punti A e B indicati nella figura. Bisogna agire contemporaneamente su entrambi i punti con movimento circolare. Quindi massaggiare il punto C alla radice del naso.

Fig. 3

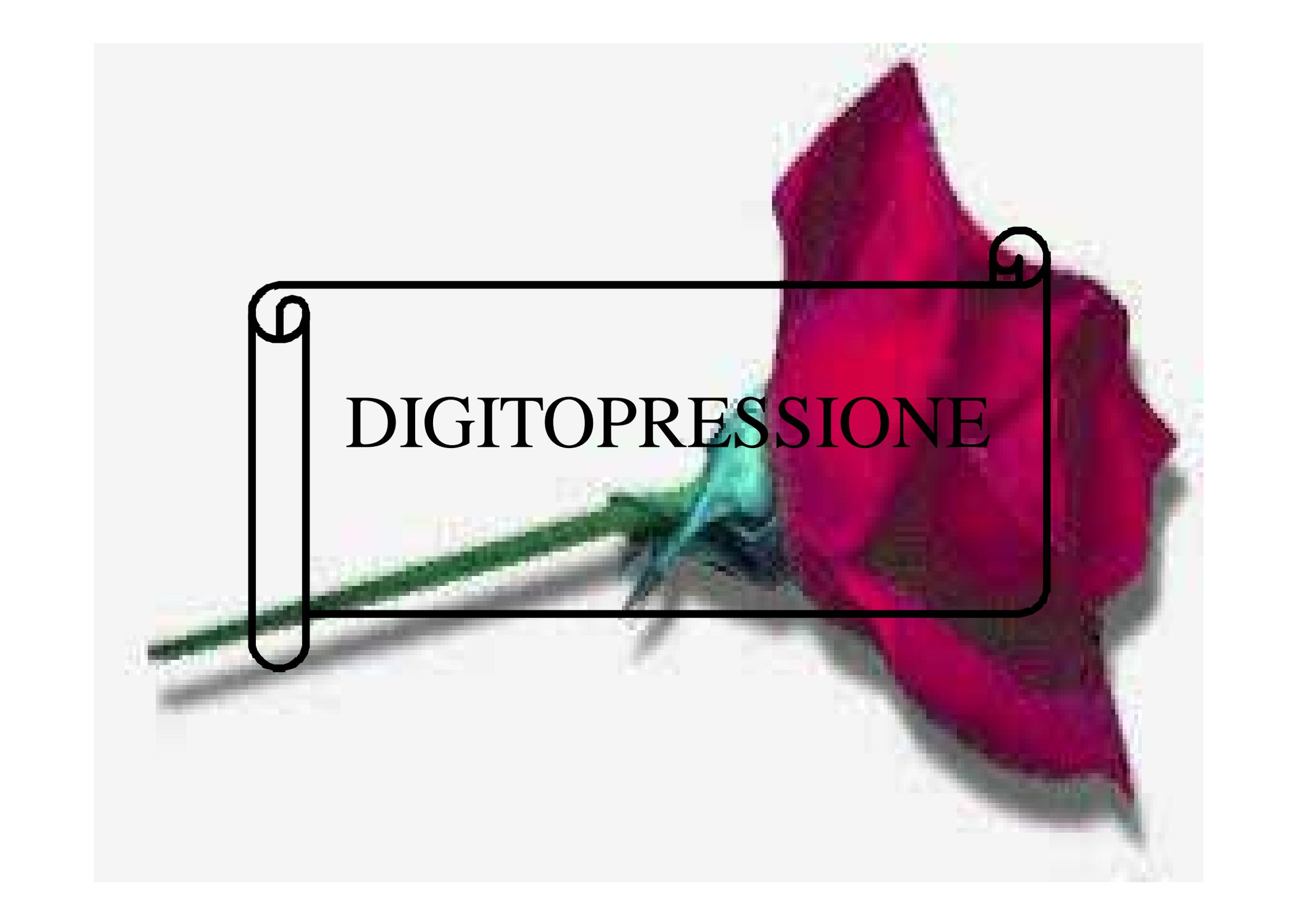


Per un'azione pronta da utilizzare ai primi sintomi di un attacco d'asma la medicina cinese consiglia il massaggio sul punto indicato nella figura 4. La stimolazione di questo punto, corrispondente al quarto spazio intercostale, eseguita con il pollice e in senso antiorario, scioglie le tensioni muscolari a livello toracico e diminuisce sensibilmente l'ansia che aggrava l'attacco.

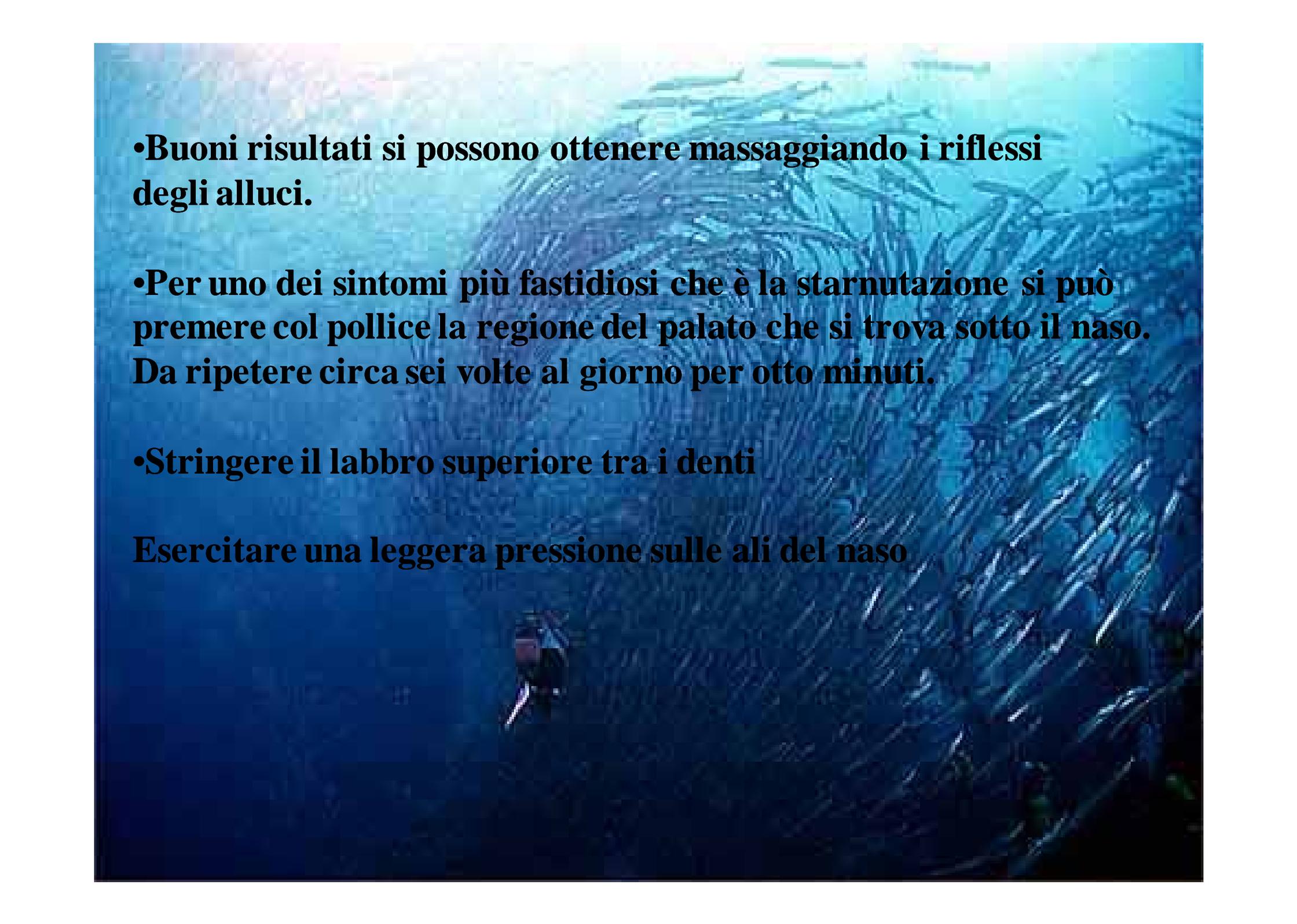
**Contro l'attacco
d'asma**



Fig. 4

A vibrant red rose is the central focus of the image, set against a light, neutral background. The rose is in full bloom, with its petals showing a rich, deep red color. A black, decorative scroll-like frame is superimposed over the rose, containing the text 'DIGITOPRESSIONE' in a bold, black, serif font. The frame has ornate, curved ends, giving it the appearance of a scroll or a decorative border. The overall composition is clean and elegant, with the rose's natural texture and color contrasting with the geometric lines of the frame.

DIGITOPRESSIONE



•Buoni risultati si possono ottenere massaggiando i riflessi degli alluci.

•Per uno dei sintomi più fastidiosi che è la starnutazione si può premere col pollice la regione del palato che si trova sotto il naso. Da ripetere circa sei volte al giorno per otto minuti.

•Stringere il labbro superiore tra i denti

Esercitare una leggera pressione sulle ali del naso

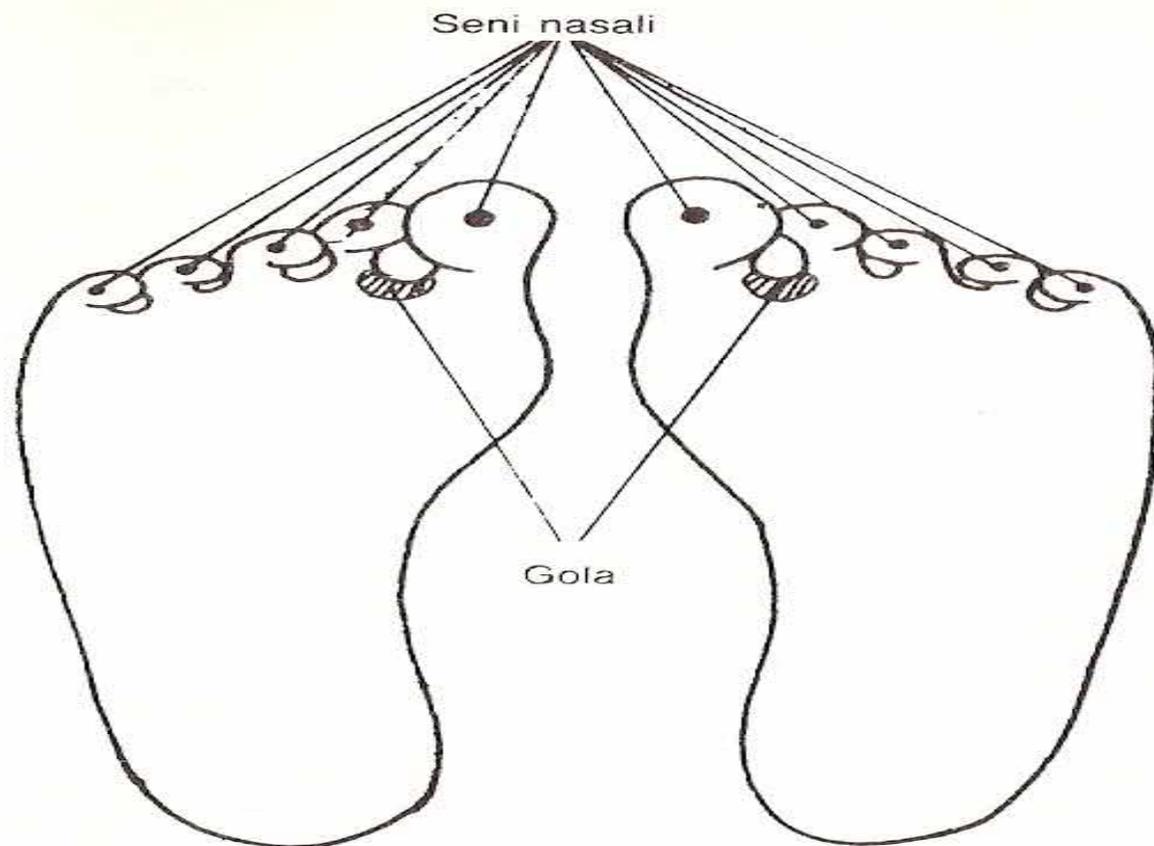


Fig. 33 – I punti riflessi dei seni nasali e della gola.

A

B

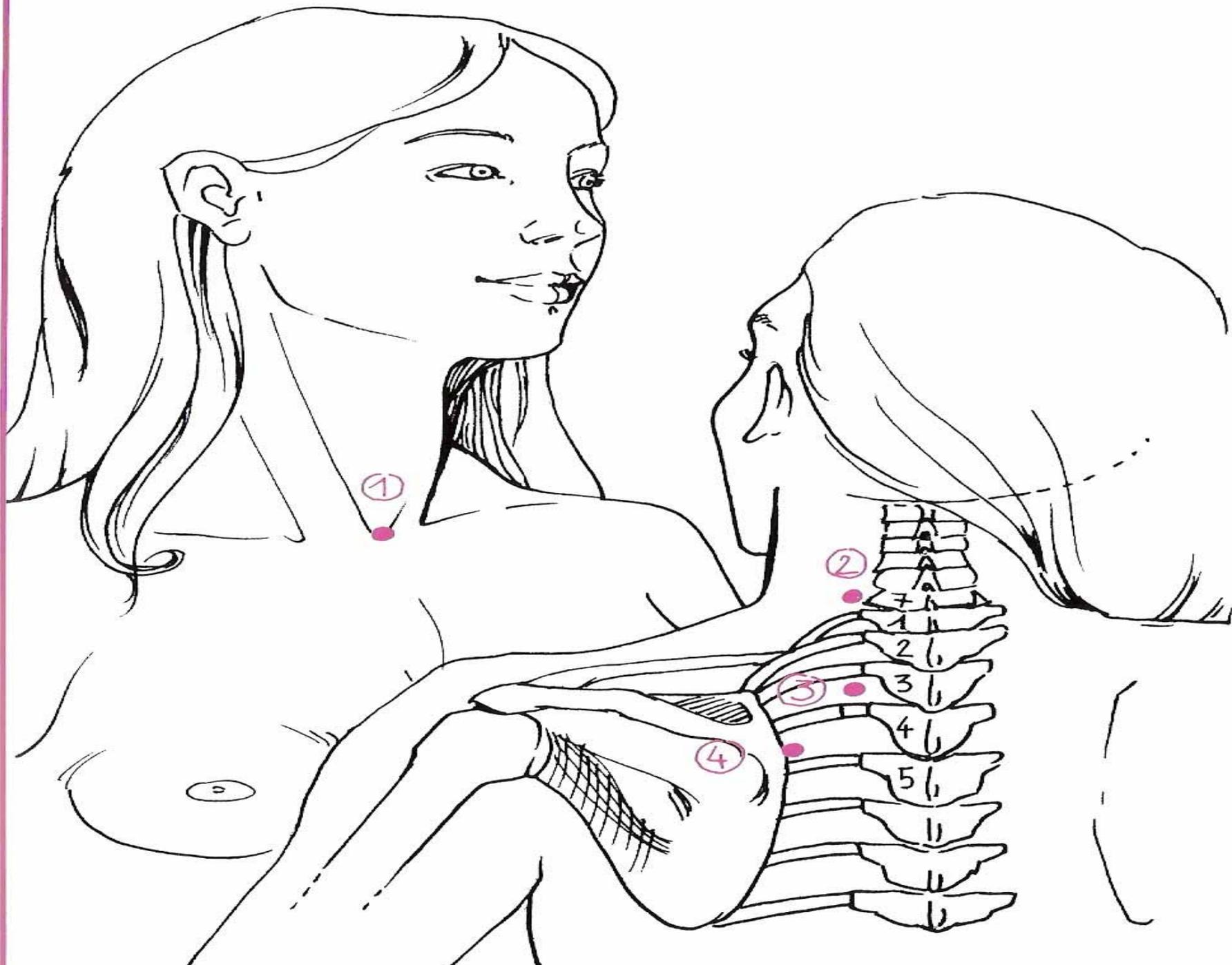


Fig. 34 – Tecniche riflessologiche della rinite allergica.

PER L'ASMA:

- Punto 1: alla congiunzione delle clavicole con il manubrio dello sterno
- Punto 2: lateralmente a 2,5 cm dal corpo inferiore dello sterno
- Punto 3: lateralmente a 2,5 cm dal corpo inferiore della III vertebra dorsale
- Punto 4: lateralmete a 7,5 cm dalla parte inferiore della IV vertebra dorsale







FITOTERAPIA

DRENAGGIO

In fitoterapia spesso prima dell'inizio di una terapia è caratterizzato da una disintossicazione di base fatta attraverso il “drenaggio” che permette l'eliminazione di tossine dei prodotti del ricambio cellulare.

Il drenaggio si applica con una stimolazione debole e prolungata degli organi detti emuntori (cute, polmoni, fegato, reni, intestino)

DRENAGGIO

Particolarmente utile per le allergie stagionali è il drenaggio prima della Stagione primaverile per preparare il successivo intervento fitoterapico, spesso associato a quello omeopatico, in funzione antiallergica o di riequilibrio immunitario.

DRENAGGIO

TARASSACO

CYNARA

FUMARIA

Tutte in tintura madre con la posologia di 20 gtt di ogni droga per 3 volte die

DRENAGGIO

Per patologie cutanee:

BARDANA

VIOLA TRICOLOR

SAPONARIA

*Tutte in tintura madre con la posologia di 20 gtt di ogni droga
per 3 volte die*

Dieta disintossicante

(per 3 giorni)

● BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

Acqua minerale naturale non gasata
(2 bicchieri appena svegli, 2 bicchieri
prima di pranzo.

2 bicchieri prima di cena, 2 bicchieri
prima di coricarsi).

● COLAZIONE

■ Frutta fresca o spremute o centrifughe
di verdura.

■ Tisana di tarassaco depurativa per il
fegato - 1 cucchiaino in infusione in tazza
d'acqua calda per 10-15 minuti. Dolcifi-
care pure con miele.

● PRANZO

■ Macedonia di frutta

■ Insalata mista di verdura cruda o ver-
dura cotta di tutti i tipi (tranne legumi e
patate).

● CENA

■ Macedonia di frutta.

■ Insalata mista di verdura
cruda e/o legumi (fagioli, pi-
selli, lenticchie, fave, ceci,
soia, fagiolini).

■ Tisana di liquirizia e frango-
la - in parti uguali; depura
l'intestino.



Per i periodi di allergia stagionale

Privazione di alimenti liberatori di istamina:

- Agrumi
- Alimenti fermentati (crauti, yogurt, ecc...).
- Alimenti in scatola (tonno, acciughe, piselli, pelati, carne, ecc...).
- Ananas.
- Banana.
- Bevande fermentate (vino, birra, ecc).
- Bevande a base di cola.
- Bianco d'uovo.
- Cioccolato.
- Estratti di carne.
- Formaggi fermentati e stagionati (emmental, pecorino, parmigiano, gorgonzola, fontina, robiola, ecc...).
- Fragole.
- Lamponi.
- Lievito di birra e chimico (pane, biscotti, focacce, torte...).
- Pesce.
- Pomodoro.
- Preparazioni con carne di maiale.
- Ribes.
- Salumi ed insaccati.
- Spinaci.
- The, insalata verde, aceto, mele che contengono acido acetilsalicilico.
- Uva.

RIBES NIGRUM

Nome comune: ribes nero

Famiglia: saxifragaceae

Parte utilizzata: foglie e frutti

Costituenti principali: flavonoidi

vitamina C

prodelfinidoli

antociani

acido ascorbico

acidi organici

mucillagini

pectine

zuccheri

RIBES NIGRUM

Il gemmoderivato, ottenuto dalla macerazione delle gemme fresche, Possiede una marcata azione anti-infiammatoria, antiallergica, e Sinergizzante nei confronti di altri gemmoterapici a cui spesso viene Associato. Il suo uso è indicato nelle manifestazioni cliniche in cui è Necessario stimolare la corteccia surrenale, come nelle manifestazioni Allergiche, in quelle di natura infiammatoria generali e locali. Agisce per Stimolazione diretta sulla corteccia surrenale (azione cortisone-like): la Sua somministrazione, infatti, aumenta la concentrazione del cortisolo Ematico, non possedendo inoltre gli effetti iatrogeni dei cortisoni. Studi Sperimentali, attuali tramite test che saggiano la presenza di un'attività Surrenalica (aumento della resistenza alla fatica, al freddo, etc) hanno Confermato l'attività stimolante sulla corteccia surrenalica e la notevole Attività inibitrice nei riguardi dei processi infiammatori ad opera del Gemmoderivato.

AGRIMONIA EUPATORIA

Nome comune: Agrimonia

Famiglia Rosaceae

Parte utilizzate: foglie sommità fiorite

Costituenti principali: acido ursolico, e altri terpeni minori

tannini catechici

fitosteroli

**altri: olio essenziale, flavonoidi, acido malico
salicilico, citrico, nicotinico, ascorbico**

AGRIMONIA EUPATORIA

L'efficacia di questa pianta in campo allergico fu provata nel 1955 dal Dott. Santini che volle attestare scientificamente una tradizione popolare che conferiva a questa pianta un notevole valore, in applicazioni topiche, come decongestionante e sedativo nei processi flogistici della congiuntiva, dell'orofaringe e di notevoli dermatopatie nelle quali manifestava azione antipruriginosa

AGRIMONIA EUPATORIA

Per le prove cliniche Santini utilizzò estratti acquosi dializzati (rapporto Con la droga era 1:1)

In seguito ad instillazioni nel sacco congiuntivale, effettuate anche più volte al giorno, osservò nel trattamento di congiuntiviti ad eziologia varia, una lieve vasocostrizione, diminuzione della secrezione e maggiore lucentezza della cornea, scomparsa della fotofobia, del prurito, e del dolore già dopo 3-4 minuti dall'instillazione. Molti pz riferirono anche di aver giovato più vantaggi rispetto all'impiego di colliri al cortisone.

Utilizzò quindi il dializzato per aerosol, o per semplici vaporizzazioni, nelle rinopatie allergiche vasomotorie, nell'asma bronchiale di natura allergica e nelle bronchiti asmatiche, ottenendo risultati positivi. Nei pz affetti da asma bronchiale i dati spirometrici indicavano che 2 cc di dializzato davano un aumento della capacità vitale variabile da 800 a 12000 cc di aria.

AGRIMONIA EUPATORIA

Santini riporta che in tutti i casi da lui trattati nessun pz aveva accusato Sintomi secondari sgradevoli, ma, al contrario, i soggetti presentavano una buona tolleranza gastrica, *“senso di euforia, di invigorimento e Miglioramento della cenestesi, al punto da poter definire il nuovo Farmaco il realizzatore dell’omeostasi biologica “*

EUPHRASIA OFFICINALIS

Nome comune: eufrasiaia

Famiglia: scrofulariaceae

Parte utilizzate: la pianta fiorita

Costituenti principali: numerosi iridoidi

flavonoidi

tannini

EUPHRASIA OFFICINALIS

Si tratta di una pianta che conosce largo diffuso uso popolare nel
Trattamento delle affezioni oculari, uso che è comune a vari paesi
Europei. L'uso topico si deve alle proprietà astringenti, antinfiammatorie
Ed antibatteriche sostenute in particolare dalla presenza di iridoidi,
Flavonoidi e tannini. Anche la vantata attività antiallergica sarebbe
Giustificata dalla presenza di aucuboside. Utile anche in caso di corizza,
Raffreddore da fieno, rinorrea poiché riduce la secrezione rapidamente
Fino a bloccarla.

NIGELLA SATIVA

Nome comune: nigella

Famiglia: ranunculaceae

Parte utilizzata: semi

Costituenti principali: sostanze amare (nigellina), 25% olio grasso, 1%
olio volatile (nigellone)
saponoside (melantina)

NIGELLA SATIVA

Può risultare interessante il suo impiego nelle forme allergiche come antistaminico. Il nigellone risulta attivo nel broncospasmo provocato da istamina. Nella medicina indiana viene usato come antiasmatico.

AYURVEDA

COSTITUZIONE AYURVEDICA

- Vata
- Pitta
- Kapha

COSTITUZIONE VATA

- **Fisico sottile e leggero, troppo alto o troppo basso**
- **Magrezza con scarso tessuto muscolare ed adiposo**
- **Pelle secca, ruvida, capelli sottili e fragili, vene e tendini sporgenti**
- **Estremità fredde**
- **Occhi piccoli, castani o neri**

COSTITUZIONE VATA

- **Veloce nel mangiare, appetito e digestione irregolari**
- **Tendenza alla stitichezza**
- **Scarsa resistenza alla fatica**
- **Irrequietezza, onicofagia, tremori**
- **Indecisione nelle scelte, tendenza all'ansia e alla preoccupazione**
- **Facilità nello spendere denaro**
- **Incapacità di mantenere le amicizie**

COSTITUZIONE PITTA

- **Corporatura media con buona presenza muscolare**
- **Colorito rossastro o giallastro, nei, lentiggini,**
- **Capelli biondi o ramati, tendenza alle canizie e alle calvizie**
- **Occhi brillanti e intelligenti spesso grigi, marroni o verdi**
- **Temperatura cutanea alta, tendenza alla traspirazione**

COSTITUZIONE PITTA

- **Corporatura media con buona presenza muscolare**
- **Colorito rossastro o giallastro, nei, lentiggini,**
- **Appetito abbondante e digestione ottima**
- **Evacuazione intestinale una o più volte al giorno**
- **Sonno anche breve ma ristoratore**
- **Carattere forte, deciso, egocentrico, irritabile, collerico**
- **Abile nel gestire il denaro**
- **Intelligenza brillante, tendenza al comando**
- **Intuitivo ed acuto**
- **Buon oratore, pungente, pignolo**

COSTITUZIONE KAPHA

- **Evacuazione regolare**
- **Propensione ad accumulare denaro**
- **Sonno leggero e profondo**
- **Resistenza alla fatica**
- **Lentezza nell'attività con tendenza alla pigrizia**
- **Buona memoria**
- **Carattere stabile, generoso, facile al perdono**
- **Sistema immunitario forte**

COSTITUZIONE KAPHA

- **Corporatura robusta**
- **Pelle morbida e grassa, carnagione chiara, occhi grandi e chiari**
- **Capelli forti, folti, ondulati, in genere neri**
- **Denti forti e bianchi, sorriso luminoso**
- **Voce dolce e chiara**
- **Appetito e digestione regolari**

Lo squilibrio del sistema immunitario alla base di tutte le allergie interessa Kapha. La causa principale è l'abuso alimentare dei cibi freddi, untuosi, pesanti come yogurt, formaggio, burro, latte, cereali integrali di frumento, ortaggi come cetrioli, frutta come meloni, uva, arance. Anche gli ambienti freddi favoriscono lo squilibrio di questo Dosh. Anche Pitta può essere in squilibrio, ed allora avremo allergie cutanee, orticaria, intolleranza alimentari.

Generalità



L' *Emblica officinalis* è una pianta originaria dell' India, usata nella medicina Ayurveda e dotata di numerose attività terapeutiche, che basate sulle sue proprietà antiossidanti, rendono questa pianta utile nel trattamento delle patologie denegerative associate all' invecchiamento. Per il contenuto in speciali tannini l' emblica è indicata per il trattamento del diabete, detossificazione del fegato e protezione della pelle dai segni dell' invecchiamento.

Categoria

Nutraceutico, Cosmetico

Principi attivi

Tannini (emblicanina A e B, punigluconina e pedunculagina), Vitamina C, Flavonoidi

Meccanismo d'azione

- Antiossidante (privo di effetto pro-ossidante)
- Inibizione dell'enzima aldoso reduttasi (prevenzione della cataratta)

Proprietà terapeutiche

- Antinvecchiamento
- Antidiabetico (riduzione delle complicazioni all'occhio)
- Adattogeno
- Antiossidante, Ipocolesterolizzante, Anticarcinogenico
- Antinfiammatorio (immunomodulatorio, antiartrite)
- Epatoprotettore (Detossificante)
- Cosmetico (Prodotti per l'esposizione solare, per

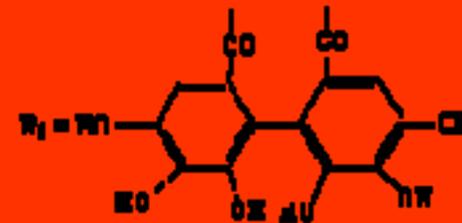
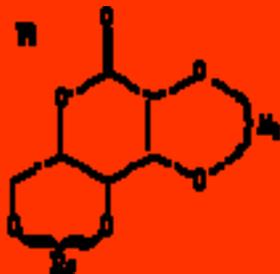
L' *Emblica* (*Emblica officinalis*) è un albero o cespuglio deciduo appartenente alla famiglia delle Euphorbiaceae.^[i]^[ii] L' *Emblica* cresce nelle zone tropicali e subtropicali del sud est asiatico, in particolare in Cina, India, Indonesia e nella penisola malese ed è sempre stata usata come antinfiammatorio e antipiretico nella medicina tradizionale cinese, tibetana e Ayurvedica.^[iii]

Questo albero di piccola o media dimensione ha una corteccia caduca, liscia, verde grigio con foglie pennate e leggermente oblunghie. I frutti sono gialli o rosa, sferico-globulari (ampi 18-25 mm e lunghi 15-20 mm), più larghi che lunghi, con piccole e poco profonde depressioni lungo l'asse longitudinale, che partono dal picciolo. L' *Emblica*, il cui sinonimo botanico è *Phyllanthus Emblica* viene denominata in lingua indiana *Amla*, *Amalaki* o *Dhatri*, mentre in inglese, viene riconosciuto come *Indian gooseberry* cioè ribes indiano

L'*E. officinalis* è usata da millenni nella medicina Ayurvedica dove lo *Shushrt* (la massima autorità di questa disciplina) la considera il migliore di tutti i frutti acidi e il più efficace per il benessere e il trattamento delle patologie. Gli usi più comuni in etnobotanica sono il trattamento della sensazione di bruciore, anoressia, constipazione, emorragie, infiammazione intestinale, tosse, emorroidi e febbre. Le foglie in infusione con il fieno greco sono date per il trattamento della diarrea mentre l'essudato dalle incisioni nel frutto sono state usate come collirio nelle infiammazioni agli occhi.

COSTITUENTI CHIMICI PRINCIPALI

Tra i componenti attivi principali del frutto dell'*Emblica* sono stati isolati i tannini (emblicanina A e B, la punigluconina e la pedunculagina) che possono prevenire la discinesia tardiva nei ratti, confermandone un effetto protettivo antiossidante anche a livello del Sistema Nervoso Centrale.[\[xi\]](#)



PICRORHIZA KURROA

Famiglia: Scrophulariaceae

Pianta officinale tradizionalmente usata nella medicina vedica

Parte utilizzata: radice

PRINCIPI ATTIVI

Glucosidi iridonici contenenti il 60 % del glucoside-a (picroside-i) e di kuttkoside, androsina glicoside fenolico.

I glicosidi iridoidi, in particolare, il picroseide I e il kutkoside sono responsabili dell'efficacia come epatoprotettore che è stata dimostrata in animali in cui era presente danno epatico provocato da sostanze tossiche; l'estratto di p. k. Riduce in maniera netta i valori di glutammico-piruvico-transaminasi (gpt), glutammico-ossalacetico-transaminasi (got), fosfatasi alcalina, il tasso ematico di bilirubina e lipoproteina. Nel fegato e.s di p.k. diminuisce i livelli di perossidi, idroperossidi grassi e facilita il recupero di superossido dismutasi e glicogeno. L'e.s. di p.k. è stato provato su animali e persone per un gran numero di disturbi. Si sono avuti risultati positivi per diversi di questi disturbi provocati da disordini immunologici o da cause ignote. Questo fa pensare che p.k. sia un immunoregolatore. Uno studio su soggetti asmatici ha mostrato un netto miglioramento in tutti i soggetti. Un netto miglioramento si è avuto negli stessi soggetti affetti da dolori reumatici e alle giunture, spondiliti, osteoartrite). Il fattore comune fra asma e dolori reumatici, può essere il fattore immunologico. Dove il dolore è dovuto ad altre cause, sciatica da pressione, non si ha alcun miglioramento. E' stata evidenziata una diminuzione della risposta istaminergica su base immunologica, con riduzione delle risposta allergica. Si è osservata diminuzione del contenuto di istamina e attenuazione delle allergie alimentari nei soggetti trattati con p. k.. Possiede effetto antiallergico per stabilizzazione delle membrane delle cellule mastocitarie. L'e.s. diminuisce il rilascio di istamina da leucociti polimorfonucleati umani. E'antinfiammatoria e favorisce la diminuzione dell'edema.

FOR TODAY AND