

Il corpo come tempio

Tutti sappiamo che con la respirazione possiamo riscaldare tutte le parti del corpo, possiamo anche rilassarci per bene e rendere così tollerabili molti dolori o addirittura farli sparire. Ma per ottenere questi effetti la respirazione dev'essere perfettamente diaframmatica e non quella respirazione toracica che la maggior parte della gente normalmente adotta.

Sappiamo anche che, per garantirci dal raffreddore o da influenze, basta controllare la dieta e tenere ben puliti i dotti nasali, ma solo una minoranza, anche tra i medici, seguono questi accorgimenti, perché non conoscono il proprio corpo. Conoscono di più la propria vettura, si muovono con maggior facilità nella propria casa anziché nel proprio corpo. E ce l'hanno addosso dalla nascita ed è quello che dovrebbe essere in più stretto contatto con la loro coscienza.

Anche se il corpo è una macchina delicata, perché molto complessa e perché ha ghiandole che lavorano al decimillesimo di micron, tuttavia non è molto fragile, ed è in grado di autoripararsi perché è in continuo ricambio. Come mai invece si deve così spesso ricorrere all'opera del dottore? E segno che la manutenzione ordinaria è fatta male o in modo troppo diletantistico, segno che chi lo usa lo conosce troppo poco.

Ma più che di corpo bisognerebbe parlare di aspetto fisico dell'uomo, perché il corpo è solo la parte tangibile dell'uomo, che ha anche risorse psicologiche e spiritica, per raggiungere mete che coinvolgono sempre più la mente: intelletto e volontà. S'incomincia a capire e ad accettare la realtà, senza mai chiudere gli occhi di fronte ai più gravi rischi della vita.

Non si veleggia sulle nuvole, ma si scoprono cose antiche e dimenticate. Si prende coscienza che il centro delle nostre possibilità è il centro stesso del cervello: che la sede dei comandi è dislocata nella massa cerebrale che si allunga a dirigere tutto il corpo attraverso la "sacra spina dorsale". Si impara a sensibilizzare i punti nevralgici di questo biscione che ci rende vitali.

Non è però uno studio anatomico, teorico. E una esperienza viva, fatta all'interno di noi stessi, che non si svela se non a chi la utilizza gradualmente, senza forzature o avventurismi.

Si sperimentano le "nostre" forze interiori. Che sono nostre solo perché ce le troviamo dentro, ma non ce le regaliamo noi. Ce le regala la natura e non possono essere spadroneggiate a piacere. Hanno precise regole che vanno religiosamente rispettate.

Ecco come nasce il religioso, il modo di collegarci con le realtà ignote che ci sovrastano, e che ci toccano dentro. Possono diventare nostre, altrimenti finiranno per dominarci in maniera che potrà sembrare dispotica. O ce ne impadroniamo seriamente o ci faranno prima o poi paura, come forze incontrollate che prendono il sopravvento.

Toccare queste forze, sperimentarle, vuol dire poterci mettere in contatto con "la forza" che guida la natura, che guida tutti i corpi, tutti gli uomini. Accettare di imparare a incontrarla è già inchinarsi a pregare: accettare di fare la volontà della natura, obbedendo a precise norme. Usare queste forze, secondo le indicazioni che abbiamo lentamente appreso, è mettersi a disposizione della natura. Si porta a compimento quanto si fa istintivamente quando si genera un figlio. La generazione fisica trova riscontro in altre generazioni a livello più alto, in tutti i campi, e per il bene e la vita di tutti. Questo è servizio liturgico. Questo è scoprire che il nostro corpo può essere il luogo del nostro incontro con quelle realtà che gli antichi cercavano di incontrare nel loro tempio.

Corpo e Anima

La civiltà tecnologica in cui oggi stiamo vivendo rappresenta per tanti aspetti una svolta basilare nella storia dell'uomo.

La caratteristica per noi più rilevante è però il fatto che per la prima volta una civiltà si è sviluppata ed è cresciuta su un modo di vedere il mondo prevalentemente materialistico.

Impostato un metodo di classificazione, di studio e di sfruttamento di quanto ci circonda basato esclusivamente sul principio di causalità e sul controllo sperimentale, razionale dei fatti accertati, tutti i rami del pensiero e della tecnologia si sono sviluppati in questa direzione, portando a risultati mai raggiunti prima dal lato tecnologico, ma ad una visione specializzata, miope, chiusa, senza possibilità di aperture su altri orizzonti.

Questa corrente di pensiero negli anni passati ha portato la cultura europea a considerare la civiltà occidentale come "la migliore", in una scala di valori crescente dal "pensiero selvaggio" all'epoca dei "lumi".

Oggi ci stiamo però accorgendo che tutte le altre culture, lontane da noi nel tempo o sulla superficie del globo, hanno raggiunto, nella loro visione del mondo, delle vette, ed hanno tracciato un quadro a loro modo completo della realtà, quadro certamente più soddisfacente di quello che la cultura occidentale fornisce a noi ora.

Perché nell'universo reale non deve essere considerata solo la materia, ma alla materia va affiancato lo spirito. Il "fuori" e il "dentro" degli esseri. Il mondo materiale è immerso in un mondo di spiriti, e nella scala delle creature viventi, che dalla più umile all'uomo via via crescono e si perfezionano, abbiamo una crescita e un perfezionamento parallelo della coscienza sino all'essere umano, in cui il corpo fisico è affiancato e retto da una parte immateriale, che ci piace chiamare, con un termine suggestivo coniato dai mistici musulmani, il "corpo di luce".

Questo corpo di luce, secondo il punto di vista di tanti popoli, non si limita ad influire sul comportamento dell'essere a cui presiede, ma, per vie sotterranee, inconscie, non tangibili con metodi razionali, lo plasma, lo modella, ne può trasformare, in bene o in male, l'involucro materiale che noi chiamiamo corpo fisico. E' il terribile "potere configuratore dello spirito" che agisce continuamente in noi ed a cui, il più delle volte, tanti nostri malesseri piccoli e grandi devono essere attribuiti.

Questo concetto la nostra medicina occidentale lo va riscoprendo proprio ora. Cresciuta alla scuola della sperimentazione e del razionalismo, si accorge di essere in un vicolo cieco, non solo, ma che certi rimedi "principi sinora adottati dai clinici con tranquilla sicurezza, studiati e perfezionati all'estremo, come l'asportazione chirurgica di organi malati o il modificare l'assetto chimico dell'organismo con prodotti di sintesi, alterano gravemente il soggetto malato e in certi casi ne possono addirittura far peggiorare le condizioni.

Parallelamente ci si accorge che la realtà al di fuori della visione ufficiale offre infinite possibilità di interventi, dove approcci non tradizionali alla malattia, influenzando o sul corpo attraverso meccanismi non ancora ben conosciuti, o sulla parte immateriale che ne presiede l'esatto funzionamento, possono portare a risultati insperati.

Questi metodi di cura in gran parte sono stati scoperti da culture lontane dalla nostra, che più di noi hanno saputo conservare una visione globale della realtà umana.

Sulla base di questa visione della realtà dell'uomo, secondo cui il corpo non è una macchina bruta abbandonata a se stessa, ma è supporto, è "tempio" dello spirito, dell'anima, presentiamo questa raccolta di brevi capitoli che sviluppano ciascuno un modo "non allineato" alla medicina ufficiale di curare particolari malesseri, di conservare questo tempio efficiente e in armonia con la totalità del cosmo.

Prana - Bioenergia Potenzialità dell'uomo e salute

La psicotronica è un nuovo indirizzo della scienza che studia le potenzialità di riserva dell'uomo, la sua bioenergetica e le interazioni a distanza con gli altri.

Le capacità dell'uomo sono incalcolabili ma attualmente se ne conoscono una piccola parte e se ne usano ancora meno.

Scientificamente è stato calcolato che l'uomo utilizza la potenza creativa del cervello al 7-8%. Nel cervello esiste un così detto doppio fondo, che la maggior parte delle persone non arriva quasi mai a scoprire e quindi, tanto meno, ad utilizzarne il tesoro che vi è nascosto.

Mendelejev afferma che non bisogna ignorare fatti oscuri ma conviene osservarli con precisione, cioè segnalare se qualcosa non appartenga ad una categoria di fenomeni ora inesplicabili, che hanno luogo secondo leggi di natura ancora ignote.

Quali leggi da noi conosciute possono infatti spiegarci le guarigioni improvvisate comunemente definite miracolose? Eppure sono fenomeni noti a tutti. Dice una guaritrice sovietica che collabora agli studi di psicotronica in atto in Russia: "In tutto questo non vi è alcun miracolo. Attorno ad ogni organismo esiste un campo biologico che noi sensitivi percepiamo molto bene. Questo biocampo muta secondo le condizioni psicofisiche dell'organismo. Perciò quando faccio passare le mani su di un corpo malato, posso individuare gli organi colpiti.

Malattie diverse provocano sensazioni diverse sulle mie mani: flusso e riflusso di calore, pizzicori, piccole scariche elettriche, punture e sensazioni diverse, non sempre immediatamente definibili. Il sistema energetico del corpo umano ha una quantità di punti di collegamento con l'esterno che vengono usati dagli agopunturisti.

Infatti essi, con questo metodo, attivano le forze di difesa dell'organismo ed in tal modo fanno sì che esso lotti contro la malattia.

Anche noi facciamo questo, attraverso il biocampo agiamo su punti attivi dell'energostema individuale e attiviamo il processo di ristabilimento. E impossibile però un'azione efficace senza un atteggiamento benevolo verso la persona.

Il "guaritore" deve essere una persona buona, deve amare la gente, altrimenti non può dare la sua forza e disporre le sue capacità per gli altri. Se non si è disposti a cedere una parte di noi stessi, o tutti noi stessi per gli altri, difficilmente penso si possa agire, perché non scatta il meccanismo interiore del "guaritore".

La guarigione tramite un'azione sul campo bioelettrico è possibile anche senza l'intervento di un'altra persona. Si può agire sul proprio energostema attivando meccanismi per lo più ancora sconosciuti ma esistenti e funzionanti per dato di fatto. E certamente difficile fare questo, perché troppi millenni separano l'uomo attuale dall'uomo all'origine della creazione, troppe capacità sono state dimenticate, inutilizzate, atrofizzate nell'uomo perché questo tipo di controllo sul proprio corpo possa essere ancora cosa comune. Attualmente si evidenziano queste capacità in particolari soggetti "dotati" o in persone che, tramite discipline spirituali, come ad esempio lo yoga, raggiungono gradualmente la conoscenza del proprio corpo e ne controllano la circolazione energetica.

Se un individuo arriva a tale livello, non gli occorrerà più farsi curare, potrà automaticamente scoprire la malattia, prima che si manifesti e impedirne direttamente la comparsa.

La svolta che l'uomo deve fare per arrivare a tale livello è notevole, gli sforzi da fare sono molti, ma non per questo è difficile, bensì perché l'uomo viene educato a distrarsi, a uscire da sé.

L'accademico Yu Kobzarev dice: "attualmente si può considerare accertato che nello spazio attorno agli organismi viventi esiste un campo fisico la cui natura non è ancora nota alla scienza. La realtà fisica del biocampo è confermata da una serie di esperimenti fisici indiretti e anche dall'impressione soggettiva di numerosi sperimentatori che, indipendentemente - l'uno dall'altro, hanno fissato la presenza del biocampo attorno agli organismi viventi...".

Già da trent'anni in Russia si studia il biocampo degli organismi viventi tramite le fotografie Kirlian che tracciano come un modello di biocampo e ne evidenziano le sue mutazioni in base allo stato dell'organismo.

Ad esempio la luminosità ed il colore del campo bioelettrico, da altri detto aura, variano d'intensità e di colore dipendentemente dallo stato emozionale del soggetto. Un altro metodo, con il quale un "guaritore" individua la malattia di un soggetto, è attraverso la visione del colore del biocampo, delle sue variazioni nel tempo, delle sue mutazioni di colore locali. L'ingegnere energetico N. Nigajev afferma che il biocampo individuale sarebbe costituito da fotoni ad alta frequenza: la frequenza di vibrazione di queste particelle supera la nostra soglia percettiva, così che solo moderni strumenti e particolari individui sono in grado di percepirla.

Un altro metodo usato dai guaritori per la diagnostica è il captare appunto la frequenza vibratoria di una persona che ne denota in generale lo stato fisico, psicologico, spirituale. Inoltre permette l'individuazione delle zone malate e, collegando eventualmente queste sensazioni ad altre, ne permette la diagnosi più o meno precisa secondo la capacità del sensitivo. Si vorrebbe saper come fare a distinguere un vero "guaritore" da un ciarlatano. Non c'è un metodo preciso per farlo, bisogna essere un "dotato" per accorgersi se l'altro lo è o meno.

Un'indicazione la si può avere osservando se sfrutta economicamente le sue capacità oppure no. Se vedete che un pranoterapista o un guaritore non si fa pagare, oppure lascia alla libertà di ognuno l'offerta da fargli per il suo sostentamento, oppure stabilisce una quota minima che gli permetta di vivere sempre però modestamente, è un buon segno.

In tutti i campi ci sono gli approfittatori, i ciarlatani, quelli che vanno in cerca dell'eccezionale, quelli che si illudono di essere chissà chi.

Anche in questo ci sono; ma per quei pochi che fanno pasticci, non possiamo svalutare una così alta dimensione dell'uomo, un dono divino datoci per la nostra felicità e, così non usarlo, continuando ad involgerci sempre di più.

Fisiologia della meditazione

La Meditazione può essere considerata come uno stato fisiologico particolare, diverso dal sonno e dalla veglia, pur presentando attributi comuni all'uno e all'altra. Il ritmo cardiaco tende a rallentare leggermente, così come accade nelle fasi di sonno tranquillo, con la differenza che questo rallentamento fisiologico si raggiunge assai più rapidamente durante la Meditazione.

Il consumo di ossigeno, che raggiunge punte massime in coincidenza di sforzi fisici e scende ai livelli più bassi durante il sonno, cioè quando l'attività corporea è al minimo, diminuisce anch'esso drasticamente durante la Meditazione.

Nel sonno normale sono però necessarie diverse ore perché il consumo di ossigeno si stabilizzi al livello minimo. Dopo quattro o cinque ore esso è inferiore di circa il 20% a quanto consumiamo in stato di veglia.

Nella Meditazione una equivalente riduzione del consumo di ossigeno può verificarsi nello spazio di pochi minuti e permanere per tutta la durata di essa.

La frequenza respiratoria si abbassa durante la Meditazione e può raggiungere quasi la metà di quella presentata in un semplice stato di riposo ad occhi chiusi. In certi yogi e monaci Zen, durante la Meditazione, è stato riscontrato un eccezionale rallentamento fino a quattro sole respirazioni a minuto. Gli effetti della riduzione della velocità di respirazione non si limitano solo al corpo, ma si estendono istantaneamente alla mente ed alle emozioni.

Una respirazione lenta e tranquilla porta infatti un naturale sollievo alle alterazioni emotive.

Anche la resistenza elettrica della pelle viene mutata. Quando infatti una persona è rilassata, la sua pelle è più asciutta e la sua resistenza al passaggio della corrente è alta. Aumentando la tensione, aumenta parallelamente la sudorazione con conseguente caduta della resistenza alla corrente, dovuta all'umidità della pelle. La misurazione di questa resistenza e reazione galvanica cutanea (RGC) è generalmente considerata un indice di stress e su di essa si basano le cosiddette "macchine della verità", che in realtà si limitano ad indicare se una certa domanda provoca senso di angoscia nel soggetto esaminato.

Gli stati di quiete come il sonno sono caratterizzati da un aumento della resistenza della pelle, ma nella Meditazione tale aumento si produce assai più rapidamente. Un ricercatore, R. Keith Wallace, ha riferito che, a pochi minuti dall'inizio della Meditazione, la resistenza cutanea dei suoi soggetti aumenta in media del 160%.

E' un risultato impressionante, anche se pare piuttosto difficile da ottenere, in quanto studi più recenti si sono limitati a rilevare aumenti di resistenza cutanea di un valore minimo del 30/40%. La RGC comunque è stata estremamente utile per esaminare se la Meditazione può cambiare il modo in cui una persona reagisce allo stress. Lo psicologo David Orme Johnson dell'università di El Paso, nel Texas, volle esaminare se coloro che praticano la Meditazione sono capaci di riprendersi più rapidamente dai turbamenti.

Per valutare questa possibilità prese in esame un gruppo di esperti meditatori ed un gruppo di non meditatori e li sottopose all'effetto di rumori intermittenti di intensità pari a quella di un martello pneumatico che fora un marciapiede. Ad ogni successiva esplosione di rumori fu controllata la resistenza cutanea dei soggetti per stabilire quanto tempo sarebbe occorso, perché essi si abituassero al rumore, senza più far registrare una diminuzione improvvisa di RGC, intesa come risposta allo stress. Poté in tal modo constatare che i meditatori cessavano di reagire al violento rumore dopo circa undici ripetizioni, mentre i non meditatori continuavano a reagire con la stessa intensità per trenta o quaranta volte. Ciò dimostra inequivocabilmente una maggior capacità di recupero dopo lo stress di coloro che praticano la Meditazione.

Durante la Meditazione si verificano anche altri mutamenti, persino nella composizione biochimica del sangue. Uno studio di F.N. Pizts nel 1969 sulla "biochimica dell'ansia" apparso su "Scientific American" mostrava che un'alta concentrazione di ioni lattato nel sangue può produrre sintomi di ansia in individui normali e che causa regolarmente questi sintomi in quelle persone notoriamente affette da nevrosi d'ansia. Ora, Wallace e Benson nel loro articolo "La fisiologia della Meditazione" del 1969, affermano che, durante la meditazione, la

concentrazione ematica del lattato cala in media del 33% e continua a rimanere bassa successivamente, per un considerevole periodo di tempo.

Nella stessa opera affermano che è "significativo che i pazienti ipertesi abbiano livelli ematici di lattato, durante la condizione di riposo, più elevati dei pazienti senza ipertensione, mentre, al confronto, il basso livello di lattato nei praticanti la meditazione è associato a bassa pressione sanguigna. Considerate queste premesse, è ragionevole presumere che il basso livello ematico, presente nei soggetti durante e dopo la meditazione, sia in parte responsabile del completo stato di rilassamento del meditante".

Un'altra interessante scoperta di questi ricercatori riguarda le onde cerebrali. In condizioni di riposo e ad occhi chiusi, la maggior parte delle persone è caratterizzata da un'attività cerebrale di tipo alfa. Questo tipo di onde indicano che il corpo e la mente sono in un confortevole stato di rilassamento.

Tutti gli studi svolti sulla meditazione indicano che la regolarità, nonché l'ampiezza delle onde alfa, aumentano durante la Meditazione in tutti i soggetti esaminati con l'esame elettroencefalografico. In alcuni sono apparse onde alfa a frequenza più bassa ed onde theta di basso voltaggio. Nel loro articolo pubblicato su Scientific American, Benson e Wallace si chiedono inoltre "In che modo sono paragonabili i cambiamenti fisiologici che avvengono durante la Meditazione, con quelli di altre condizioni di riposo quali il sonno o l'ipnosi?" e rispondono. "C'è poca somiglianza". I tracciati elettroencefalografici prodotti durante la Meditazione dimostrano come questo stato sia chiaramente distinto dal sonno e dal sogno. Non ci sono le onde lente Delta, i fusi del sonno o l'attività REM, ma c'è piuttosto una netta predominanza dell'attività Alfa. La condizione fisiologica indotta dall'ipnosi o da pratiche di autosuggestione è diversa da quella che si realizza con la Meditazione. Gli studi sull'ipnosi, ad esempio non denotano una coerenza di schemi. Persino in quei casi in cui si suggerisce uno stato di rilassamento completo, non avviene una riduzione del consumo di ossigeno degna di nota, mentre invece durante la Meditazione questa riduzione è del 20% almeno. I tracciati elettroencefalografici dell'ipnosi sono di solito pressoché identici a quelli della veglia, mentre sono spiccatamente differenti durante la Meditazione.

Col procedere della Meditazione si verifica inoltre un aumento del flusso del sangue agli avambracci ed alla fronte, provocando così una dilatazione dei vasi sanguigni che facilita la circolazione.

Durante la Meditazione non sono stati osservati notevoli mutamenti della pressione sanguigna, ma indagini a lungo termine hanno dimostrato che essa può col tempo provocare significativi abbassamenti della pressione sanguigna, in soggetti ipertesi. Concludendo, possiamo dire che i risultati di un gran numero di studi fisiologici sembrano comprovare che la Meditazione è uno stato particolare di coscienza, diverso da quello del sonno, del sogno e della veglia, e che si oppone diametralmente allo stato indotto della reazione da stress, tanto che alcuni studiosi hanno potuto parlare, in relazione alla pratica della Meditazione, di una sorta di "risposta rilassante", in opposizione alla "risposta di lotta e fuga" determinata da qualunque tipo di stress-mutamento cui sia sottoposto l'individuo.

Ecco, in sintesi, in questo breve quadro riassuntivo i principali mutamenti a cui va incontro l'organismo umano nella reazione da stress e nella pratica della Meditazione:

FUNZIONE CORPOREA	REAZIONE DA STRESS	EFFETTO DELLA MEDITAZIONE
Muscoli Vasi sanguigni	Contratti Costrizione Estremità fredde	Rilassati Rilassamento Estremità più calde, il flusso dell'avambraccio aumenta
Cuore	E accelerato e pompa più sangue	Rallenta e la portata diminuisce del 25% (20% nel sonno)
Respirazione	Affrettata e più pesante	Più lenta; richiesta di ossigeno diminuita dal 17% al 20%
Chimica del sangue	Aumento dell'adrenalina, aumento dello ione lattato	Calo del lattato almeno del 30%
Resistenza elettrica della pelle	Diminuita, maggiore traspirazione	Aumenta più che nel sonno

Il dott. Walter R. Hess, premio Nobel per la medicina, localizzò all'ipotalamo del cervello di un gatto, un centro la cui stimolazione produceva tutte le variazioni associate alla reazione di lotta e fuga; e, vicino ad esso, un altro centro alla cui stimolazione corrispondevano tutte le variazioni che noi abbiamo osservato essere proprie della pratica della Meditazione. Egli chiamò questa reazione "trofotropica" e la descrisse nei termini di "un meccanismo che protegge dall'eccesso di stress e che promuove processi restauratori". Poiché le due reazioni di lotta e fuga e di rilassamento sono in opposizione tra loro, gli effetti dell'una sono mitigati e neutralizzati da quelli dell'altra. Il loro ritmico alternarsi, è assolutamente essenziale all'armonia fisica e psichica dell'individuo e si può dire che tutte le culture orientali ed occidentali hanno sempre conosciuto quello stato alterato di coscienza, che si accompagna alla risposta rilassante. Solo la nostra civiltà industriale ed urbana sembra abbia perso il segreto ed è ogni giorno sotto i nostri occhi quanta sofferenza fisica e psichica consegua a questo oblio.

Potremmo concludere che la perdita della Meditazione profonda può essere considerata essenzialmente come una grave "avitaminosi cerebro-psicospirituale", lentamente e progressivamente letale per gli individui e per le collettività.

La malattia: una fase nell'evoluzione dell'uomo

Se l'universo è in continua espansione, questa tendenza la dobbiamo riscontrare soprattutto nell'uomo. Fin dalla nascita siamo letteralmente bombardati dagli stimoli più vari, che ci obbligano a crescere: nel corpo, nelle capacità psichiche e spirituali.

Gli ormoni del nostro sistema ghiandolare presiedono alla nostra crescita fisica. La crescita psicologica, invece, ha bisogno di altri stimoli, determinati da situazioni ambientali e da rapporti sociali. Anche la crescita spirituale ha le sue stimolazioni, anche se meno definitive. Sono più interne e più complesse, come l'esigenza di affetto d'auto affermazione e di essere in buone relazioni con le forze superiori. Questi stimoli non ci lasciano mai fermi, mai appagati; d'orizzonte in orizzonte spingono verso qualcosa di sempre più alto, di sempre più profondo, di sempre più nostro.

Per tutta la vita, dall'interno e dall'esterno, veniamo costantemente stimolati. Le stagioni con i loro mutamenti ci impediscono di poltrire. Il ritmo incessante del giorno e della notte, ci obbligano a variare le nostre attività. Le variazioni di pressione e del metabolismo sono altri fattori che modificano funzioni e umori.

Le situazioni psicologiche e sociali di ciascuno di noi: ricchezza o povertà, guerra o pace, gioie e dolori, complicano e fanno variare all'infinito le stimolazioni che ci spingono a migliorare di giorno in giorno le nostre condizioni.

Uno degli stimoli più forti è senza dubbio la malattia. L'organismo malato, posto in una situazione di emergenza, è stimolato ad attirare tutte le sue potenzialità, per combattere la causa scatenante.

Ma è soprattutto lo spirito che la malattia deve stimolare. Sapendo quale importanza ha il morale nel migliorare o peggiorare la malattia, ogni medico intelligente lavorerà soprattutto sul morale dell'ammalato, perché lo stimolo delle medicine abbia l'effetto desiderato. E una guarigione definitiva non si avrà se non quando si sarà curato la vera causa della malattia, cioè quale regola fisica o psichica o spirituale sia stata trasgredita per cui, venuto meno l'ordine naturale, si sia determinata la deformazione organica.

L'errore più grave che si possa fare è quello di autocompatirci, di autocommiserarci, senza avere il coraggio di affrontare e di correggere quell'errore che è certamente alla radice di ogni squilibrio fisico. Il malato tende ad identificarsi con la malattia ed a prendere di mira se stesso e non l'errore responsabile; esclude così la soluzione e rischia di perseverare nell'errore.

L'universo nasconde un'intelligenza che ha le sue regole. L'uomo che vi è immerso e ne è responsabile, è chiamato a prenderne coscienza. Non si può fingere di essere autonomi, staccati, indipendenti da questo preciso gioco, che fa le sue leggi. L'uomo è libero di seguirle, ma se non le segue non può pretendere i vantaggi di chi si lascia guidare dalle grandi forze cosmiche, seguendone umilmente le leggi.

Il vero progresso dell'uomo è vivere sempre più responsabilmente e coscientemente le sue infinite possibilità. La malattia non è altro che uno svegliarino che ci avverte che qualche regola non è stata osservata.

Il dolore: una vera e propria malattia

Senza voler definire che cosa sia il dolore, ci appare praticamente come un indice, come un campanello d'allarme che ci avverte che nella salute del corpo si è prodotto un cambiamento. Non va quindi subito respinto e soffocato con analgesici. Bisogna piuttosto subito risalire alla causa scatenante.

Se per esempio un dolore al seno può farci scoprire un piccolo nodo tumorale, non dobbiamo accontentarci di un tranquillante. Il dolore non è quindi un male in sé, anzi è spesso un aiuto.

Nel caso di gravi fratture agli arti, in cui il dolore lancinante ci impedisce di continuare a usarli, contemporaneamente ci tutela da danni peggiori.

Che dire poi del dolore continuo e snervante di una malattia cronica, di un'artrite, di un'emigrania; e che dire del dolore più prolungato di una malattia tumorale? Per superare questo tipo di sofferenza, bisogna che l'ammalato sappia mobilitare tutte le sue forze fisiche, psichiche o spirituali. Quando manchi una risposta efficace, il malato viene risucchiato in un vortice di angoscia, di tensione e il dolore stesso diventa la sua più pesante malattia. Non per caso il dolore è stato definito: la malattia più tenace del nostro secolo. Per affrontarla sempre più numerosi scienziati fanno ricerche sull'analgesia, con risultati certamente brillanti e acquisizione di nuove tecniche, come l'elettrostimolazione, speciali forme chirurgiche, oltre alla tradizionale ipnosi e agopuntura.

Ma non è questo il modo corretto per risolvere il problema del dolore.

Fermiamo un attimo la nostra attenzione sull'agopuntura: si parte dall'ipotesi, accreditata dall'antica tradizione cinese, che la malattia e il dolore derivino dal blocco della circolazione dell'energia vitale, che scorre lungo 12 meridiani che mettono in comunicazione particolari sistemi di organi. Per ovviare al dolore, si inseriscono aghi in punti determinati dei meridiani e, sbloccando l'energia, se ne ristabilisce il flusso ottimale. I moderni ricercatori suggeriscono questa ipotesi: le fibre nervose che trasportano l'informazione del dolore dai recettori periferici al midollo spinale, si distinguono in fibre Alpha e Delta, a bassa soglia di dolore, e fibre C ad alta soglia dolorifica.

Ora appare probabile che stimolando con aghi le fibre Alpha e Delta si inibisca parzialmente la trasmissione dei dolori acuti da parte delle fibre C. Tale processo sembra favorito dalla struttura del midollo spinale, a segmentazione orizzontale, per cui l'agopuntura nelle braccia serve ad alleviare i dolori al capo e alla parte superiore del corpo, mentre quella sulle gambe influisce sulla parte inferiore del corpo.

Si rischia di togliere all'organismo un avviso importante di deformazione in corso, senza risolverne le cause.

In passato, certo tipo di dolore non veniva neppure preso in considerazione dal medico; il paziente si arrangiava con l'aspirina e l'Optalidon. Oggi invece sul dolore si fa un'accurata e miope speculazione. Diciamo "miope", poiché non è globale. Il dolore sordo, continuo, insistente della malattia cronica, giunge a toccare le radici più profonde della personalità del paziente, minandone la psiche, provocando sbalzi improvvisi di umore, che giungono a cambiare il suo carattere, a inaridire le fonti stesse della sua vita emotiva, sprofondandolo nel caos. Nelle forme più gravi non si esita a ricorrere all'uso degli stupefacenti. Esperimenti su scimmie e su esseri umani hanno evidenziato il fatto che esistono dei neurotrasmettitori chimici, che trasportano i messaggi eccitatori ed inibitori del dolore delle cellule nervose periferiche al midollo spinale e quindi al cervello. Poiché gli effetti analgesici, ad esempio dell'agopuntura, vengono ridotti dalla somministrazione del farmaco naloxone che blocca l'azione della morfina, si è dimostrato che l'analgesia provoca la liberazione nel sistema nervoso centrale di molecole peptidiche morfinosimili cioè le encefaline e le endorfine.

Ora mentre il peptide P è implicato nella trasmissione del dolore, l'encefalina lo è per la repressione.

Sempre prendendo spunto dall'analgesia ottenuta con l'agopuntura lo scienziato svedese B. Syolung ha dimostrato che durante tale trattamento si verifica una concentrazione nel liquido cefalorachidiano di endorfine che a livello dei segmenti del midollo spinale blocca la trasmissione degli impulsi del dolore, mentre nel cervello aumenta il livello del neurotrasmettitore detto serotonina. Ora mentre pochissimo si sa sull'interazione di serotonina ed endorfine e sul meccanismo di produzione delle stesse, si riconosce ad esse il merito di indurre uno stato di benessere nell'organismo tale da fare fronte agli insidiosi stati di sofferenza fisica e psichica dei malati. Come indurre quindi la produzione di tali morfine endogene da parte dell'organismo? E' ormai provato che uno stato di progressivo rilassamento o di autoipnosi, induce una modificazione dello stato elettrochimico

del cervello, di cui si sono distinti i vari livelli, parlando convenzionalmente di onde ~ e tale rilassamento può certamente favorire la produzione di endorfine. Ma per rilassarsi è necessario eliminare la tensione psichica, che come tutti sanno è causa di ulcere gastriche, coliti, emicranie, nevralgie in genere. La risposta non è venuta e non può venire dalla pastiglietta rosa o dalla supposta bianca: dobbiamo ricercarla in noi, nelle profondità misteriose ed oscure del nostro essere, dove solo la "Meditazione profonda" può guidarci per attingervi quell'energia vitale che è la linfa stessa che alimenta la natura. Dobbiamo armonizzarci fisicamente con una alimentazione veramente saggia ed equilibrata, con l'uso prudente di erbe medicinali, con una ginnastica tonificante e curativa e soprattutto, con una costante pratica della Meditazione, dei suoi meccanismi così da potervi attingere risolvendo radicalmente i nostri problemi anche a livello fisico.

Meditazione: un approccio al trattamento del cancro

"Negli ultimi anni ho trattato con la Meditazione 17 pazienti con cancro avanzato e terminale. Dieci pazienti sono morti, ma in tutti i casi la sopravvivenza ha superato di molto la prognosi formulata da oncologi esperti".

Una donna con ascite, metastasi disseminate da carcinoma mammario, quasi in punto di morte, ebbe una remissione strabiliante. Durante una mia assenza all'estero, modificò il metodo di Meditazione ed ebbe una ricaduta.

Una volta ripresa la Meditazione nel modo che le era stato insegnato, ottenne una seconda remissione e rimase in buone condizioni per più di dodici mesi, per andare incontro ad una nuova ricaduta e morire assai rapidamente dopo essersi fidata di un individuo che faceva propaganda di cure apparentemente miracolose.

Una donna che era stata trattata per 4 anni, con cicli intermittenti, con terapia radiante per morbo di Hodgkin (carcinoma alle vie linfatiche) aveva continuato a peggiorare, ma una volta interrotto il trattamento e fatto affidamento alla sola Meditazione migliorò in modo straordinario, e in occasione dell'ultima visita, dieci mesi dopo aver iniziato la meditazione, stava ancora bene.

Un uomo di 25 anni era stato sottoposto ad amputazione della gamba a metà coscia per un sarcoma osteogenico e, in occasione della mia prima visita, presentava metastasi massime al polmone, pelvi e coste. Era stato sottoposto a vari tipi di trattamento, ma aveva continuato sempre a meditare almeno un'ora al giorno. Oggi, due anni e tre mesi dopo la mia prima visita, le masse ossee costali, che erano delle dimensioni di una palla da golf, sono completamente scomparse, la radiografia del torace mostra un netto miglioramento.

Un uomo di 39 anni soffriva di papillomi ricorrenti alle corde vocali, che nei sei anni precedenti erano stati rimossi chirurgicamente sei volte. Dopo aver iniziato una Meditazione intensiva quattro anni fa, non ha più avuto ricadute".

Riportiamo alcune esperienze del dott. Ainslie Meares (Melbourne, Australia) della pubblicazione "The Practitioner" N° 13 del 1979.

L'importanza dei fattori psicologici come possibili concause del cancro è sempre più oggetto di intense ricerche e brillanti esperienze. Si è a conoscenza che la crescita del cancro è associata ad una relativa inefficienza del sistema immunitario. Inoltre è noto che il cortisone ha un effetto inibitorio sulle reazioni immunitarie. Un ridotto livello d'ansia e una ridotta reazione da stress si accompagnano ad una minore produzione di cortisone e quindi ad una minore inibizione del sistema immunitario.

Se la riduzione dell'ansia è sufficientemente marcata e sufficientemente costante, si verrebbe a realizzare una situazione in cui la capacità dell'organismo di far fronte alle cellule cancerose aumenterebbe in modo significativo. Questo risultato può essere ottenuto tramite una forma di Meditazione intensiva. La riduzione dell'ansia deve però essere molto più marcata e molto più costante di quella che è comunemente efficace nell'alleviare i sintomi psicosomatici. Una volta che una qualsiasi risposta di maladattamento (e il cancro è una di queste) si è stabilizzata, prima di poter ristabilire una situazione di risposta di completo adattamento, è necessario tornare indietro alla situazione precedente allo stabilirsi della risposta di maladattamento. necessario cioè che "la lavagna venga ripulita" come era all'inizio, prima di cominciare di nuovo.

Nella terapia del cancro suggerita, questa situazione si realizza riducendo il livello di ansia, tramite una forma di Meditazione, che comporta la regressione ancestrale del funzionamento mentale del paziente; con la cancellazione delle cause del maladattamento, il corpo viene ad essere libero di ristabilire migliori risposte di adattamento, tra le quali quella di difendere con i mezzi che ha a sua disposizione.

“Mentre andava avanti l’esperienza di Meditazione nei primi pazienti, divenne chiaro che stava verificandosi un’altra reazione più profonda. Il paziente che medita finisce per avvertire un’esperienza di vita leggermente differente, ma allo stesso tempo profondamente significativa. Vivere finisce per assumere un significato che prima non aveva. Mi rendo conto di questo cambiamento da sfumature del comportamento del paziente. E’ anche comune il commento da parte di parenti ed amici che il paziente è in qualche modo cambiato: “una persona più comprensiva, migliore”, quando le cose vanno male, non si arrabbia più, “non è più preoccupato, come prima, del cancro” Queste manifestazioni esteriori sono ovviamente l’estrinsecazione di modificazioni interiori, di integrazioni tra fisico, psiche e spirito dell’individuo. Per quanto la malattia glielo consente, il paziente è sempre coinvolto nella realtà della vita di tutti i giorni, ma allo stesso tempo diventa cosciente di sperimentare una nuova dimensione nella propria vita.

Il processo che si utilizza è precedente e più pro fondo della razionalizzazione e non può essere evocato da nessuna comprensione logica. Ciò nonostante fornire le motivazioni logiche diventa necessario, per dare al paziente un motivo razionale per continuare la sua pratica di Meditazione e, altrettanto importante, per dargli una difesa razionale nei confronti delle inevitabili influenze negative, che possono derivare dalla famiglia, dagli amici e da altri dottori.

“Il paziente si rivolge a me per il cancro e io lo conduco a questa intensa esperienza di Meditazione che gli fa sperimentare la vita in una maniera diversa. La fase successiva, indipendentemente da un mio cosciente intervento, consiste nel fatto che il paziente diventa più interessato alla nuova esperienza di vita che al proprio cancro. In questo nuovo orientamento il sollievo dal suo cancro diventa un effetto collaterale di questa esperienza più grande, un vantaggio che si realizza anche se non è l’obiettivo dei Suoi sforzi quotidiani”.

In una tale situazione mentale si realizza una riduzione veramente marcata e persistente dell’ansia del paziente. Durante la Meditazione, disagio e dolore vengono superati, l’individuo non è addormentato, non è in stato soporoso; sta semplicemente facendo esperienza della sua essenza fondamentale, rimettendosi lentamente in armonia con la legge che la regola, tutto ritorna “naturalmente” alla normalità.

Un’esperienza di lotta e totale guarigione del cancro avvenuta ristabilendo l’equilibrio naturale dell’organismo è quella vissuta da Monique Couderc, una signora francese che ha affrontato con coraggio la malattia, imboccando una via totalmente diversa da quella la medicina ufficiale prevede come prassi abituale. Nel suo libro “Ho vinto il mio cancro” (Editrice Meb/Torino) che è corredato di tabelle cliniche e risultati di esami di laboratorio, offre umilmente se stessa come esempio, mostrando che oltre alle terapie ufficiali, esistono altre strade che possono essere estremamente efficaci; vale quindi la pena di riassumere la sua esperienza.

In seguito ad un controllo di routine, nel novembre 1972, il cancro viene localizzato al collo dell’utero; classe V, la più pericolosa. Secondo la prassi le viene suggerita l’ablazione totale di tutto l’apparato genitale. Ma la paziente rifiuta, sente che questa non è la via e che un’operazione non estirperà le radici del male, in quanto non potrà eliminare le condizioni nelle quali esso si è sviluppato. Estirpare un tumore infatti non è altro che eliminare un sintomo, ma le cause restano. Siamo noi che, con il nostro modo di vivere, non sappiamo proteggere e conservare il nostro corpo.

Condizioni materiali (alimentazione sbagliata, aria inquinata, terreno deteriorato, abitudini irrazionali, ecc.), fattori energetici (radiazioni, perturbazioni atmosferiche, magnetiche, modificazioni climatiche ecc.) fattori psico-affettivi (stress, depressioni, ecc.) e anche fattori intrinseci ereditari dell’individuo, producono la malattia di questo corpo che, non dimentichiamolo, dice Monique Couderc, è il tempio del nostro spirito.

Non si può quindi sperare di potersi occupare del corpo, senza tener conto della mente e dello spirito che lo anima, e di conseguenza non si può sperare di intervenire solo chirurgicamente sul funzionamento segreto di cellule e tessuti.

Affiancata da un medico che la incoraggia e la sostiene, svolgendo quello che dovrebbe essere il vero ruolo del medico e cioè aiutare il malato, fisiologicamente e psicologicamente, a lottare contro il cancro, che è

espressione e frutto materializzato dei nostri errori autodistruttivi, Monique Couderc affronta con coraggio la sua via. Dapprima purifica l'organismo con una dieta vegetariana stretta, abolisce zucchero, alcool, caffè, tabacco, alimentandosi con verdure fresche, frutta fresca e secca, infusi di piante. Poi applicazioni di argilla, esercizi respiratori per una migliore ossigenazione, vita in campagna, atteggiamento mentale positivo e sereno. In questo modo dopo pochi mesi il cancro regredisce alla classe IV. Dopodiché continua con un digiuno di tre settimane: col procedere dei giorni, unitamente ai sintomi di eliminazione delle tossine, sperimentate sensazioni mai provate di serenità e gioia, arricchimento e maturazione interiore, la mente si apre a dimensioni nuove e ad esperienze spirituali. Le analisi eseguite dopo questo periodo indicano che il cancro è receduto alla classe III. Si concede allora due mesi di convalescenza: continua la vita sana e rifiuta i pensieri di disfatta, riattiva quelli di riuscita e vitalità e, dopo di ciò, il cancro è classificato alla classe II. Seguono altri tre mesi di vita equilibrata, con la pratica della Meditazione e di esercizi fisici. In questo modo viene raggiunta la classe I: guarigione completa. Tra la localizzazione del tumore e la guarigione è trascorso un anno e, da allora, i controlli periodici indicano che la salute è perfetta.

Naturalmente è importante che il post-canceroso, come tutti i grandi malati, osservi un periodo di riposo e convalescenza, continuando le pratiche già descritte, per la costruzione di un forte bastione mentale e spirituale; divenire cioè positivi in ogni più piccolo aspetto della vita.

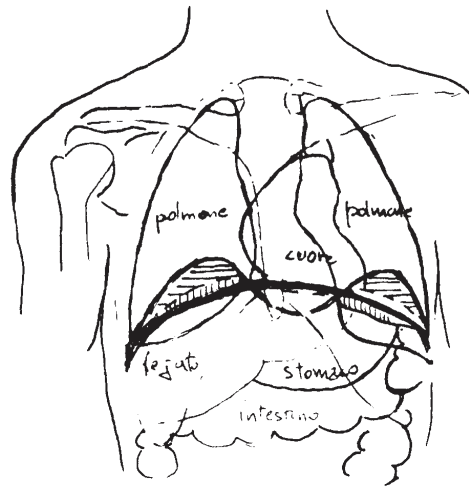
Come Ippocrate aveva già compreso, il corpo non è costituito da compartimenti indipendenti, ma è un'unità fisica, mentale e spirituale. Il tumore non può essere un'entità a se stante, ma un anello di una catena di cause ed effetti, risalente a parecchi anni in dietro nella vita di una persona. E' il frutto di una "asfissia cellulare" di una "intossicazione fisica, nervosa, mentale e spirituale", generalmente uno stato tossico che va ben al di là della tolleranza organica. A questo livello tossico, il sistema immunologico non ce la fa più. Certi virus che sarebbero rimasti latenti in altre circostanze, hanno ora il ruolo di detonatori ed assumono una forma cancerogena su questo terreno di elezione, insieme intossicato e carente di sostanze vitali di difesa, quali per esempio gli oligominerali. Nessuna affezione maligna lo è alla nascita. Essa si sviluppa sempre in un punto sottoposto ad una irritazione cronica, che col tempo si trasformerà in infiammazione, poi in indurimento e sboccherà, a seconda del grado di tossine, di energia vitale e delle tendenze ereditarie dell'organismo in varie malattie degenerative (come il diabete, la tubercolosi, la paralisi, le malattie cardiache, ecc.) oppure nel più grave stato canceroso.

Questa concezione ha consentito a Monique Couderc di sfuggire all'ingranaggio disumanizzante al quale oggi molti non sanno più sottrarsi. Il processo interiore di purificazione ed armonizzazione da lei intrapreso, riconoscendosi parte della grande verità universale, per reinserirsi fisiologicamente e spiritualmente in seno all'ordine cosmico, è dimostrazione che esistono i mezzi per aumentare il potenziale di difesa di ciascuno di noi.

Il respiro

Per capire meglio il nostro corpo, cerchiamo di conoscere la funzione che ne accompagna tutta la vita: *la respirazione*. Essa comprende: il movimento dell'aria verso l'interno dei polmoni, il passaggio dell'ossigeno dai polmoni al sangue, il trasporto dell'ossigeno, ad opera del sangue a tutte le cellule dell'organismo; l'utilizzazione dell'ossigeno e la produzione di anidride carbonica (CO₂) da parte delle cellule; il trasporto della CO₂ da parte del sangue fino ai polmoni; il passaggio di questo gas dal sangue ai polmoni ed infine il movimento dell'aria dai polmoni verso l'esterno. I polmoni sono grossi sacchi elastici, incapaci di movimenti indipendenti e necessitano di altre strutture per espandersi e contrarsi.

Per raggiungere i polmoni, l'aria deve passare attraverso il naso, la faringe, la trachea, i bronchi, i bronchioli e infine gli alveoli polmonari. I polmoni sono elastici, simili ad una spugna. Essi occupano la maggior parte della cavità toracica. La gabbia toracica è come una camera e le costole ne rappresentano l'impalcatura.



Il diaframma è una lamina muscolo-tendinea, dolcemente incurvata verso l'alto che costituisce il fondo della gabbia toracica. E' attaccato perifericamente alle pareti laterali del torace rendendo la gabbia toracica una camera chiusa. In fase di riposo il diaframma è incurvato verso l'alto. Quando le sue fibre muscolari si contraggono esso si appiattisce con la conseguenza di ingrandire la capacità della gabbia toracica.

Nell'inspirazione le costole si spostano verso l'alto grazie all'azione dei muscoli responsabili. Ciò fa ingrandire la gabbia toracica. L'espiazione tranquilla è di solito un movimento passivo. Durante questo atto il diaframma e gli altri muscoli accessori si rilasciano. L'espiazione però può anche essere forzata. Per fare ciò intervengono anche gli addominali che, contraendosi, tirano in basso le costole e comprimono il contenuto addominale che spinge così il diaframma verso l'alto.

La respirazione è generalmente incompleta e aritmica, priva di controllo da parte nostra. Ciò è spesso causa di malattie tra cui l'asma. L'errore che si commette più di frequente è quello di non fare un'espiazione completa per cui i polmoni non sono svuotati, ma contengono ancora una certa quantità di anidride carbonica. Ciò impedisce una ossigenazione completa

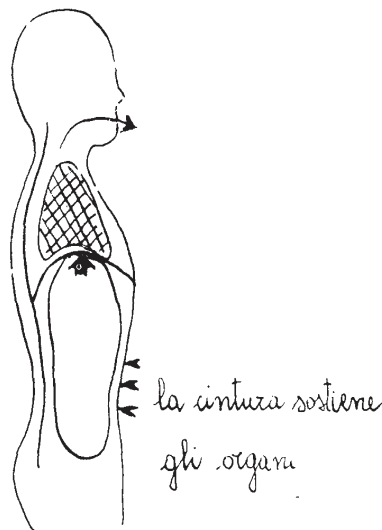


Fig. 1

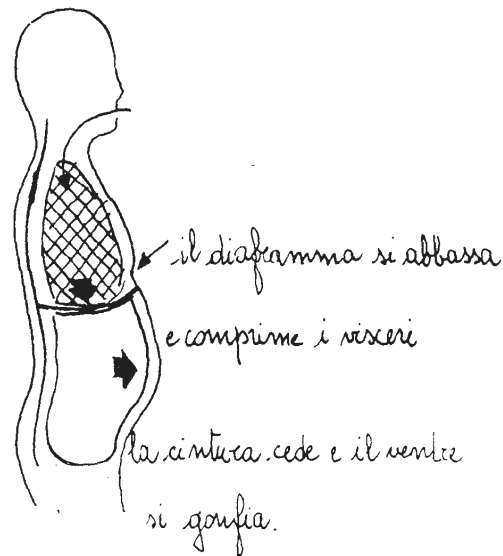


Fig. 2

durante l'inspirazione successiva ed in genere si associa ad un respiro più accelerato ed irregolare. Tutto ciò in genere è dovuto alla tensione nervosa, allo stress, alla vita frenetica. Altri ostacoli per una corretta respirazione sono: l'inquinamento atmosferico, l'alcool, il fumo ed alcune condizioni psicologiche.

Secondo il dott. Salmanoff la funzione fisiopatologica del diaframma nella evoluzione delle malattie croniche è ignorata nella letteratura medica il diaframma in un organismo sano, fa 18 escursioni al minuto; si sposta di 4 cm verso l'alto e di 4 cm. verso il basso. L'ampiezza dei movimenti è di circa 8 cm: 18 escursioni al minuto, quindi mille all'ora e 24000 al giorno!

Pensate al lavoro fornito da questo muscolo, il più potente nel nostro corpo. Con il suo movimento massaggia tutti gli organi addominali in particolare fegato, milza, intestino, rianima la circolazione sanguigna e linfatica di tutto l'addome. Il diaframma adempie la sua funzione pienamente quando la respirazione è diaframmatica.

Per spiegare in modo pratico la dinamica della respirazione ci serviamo di alcuni disegni:

(Figure 1-2-3-4-5)

Eeguire l'esercizio correttamente: vuotare i polmoni

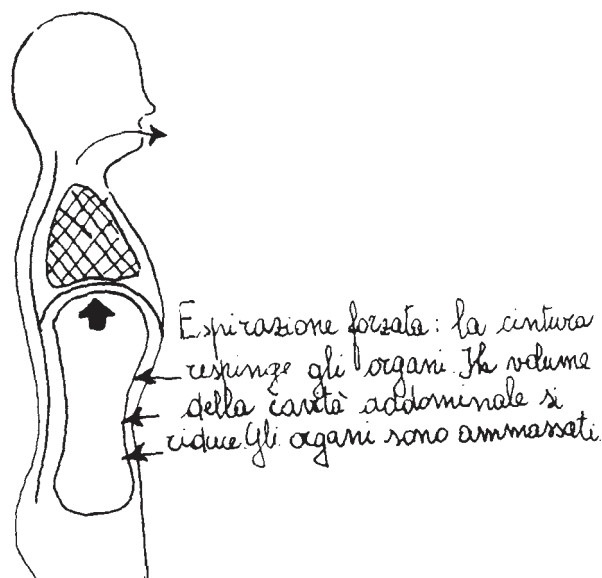


Fig. 3

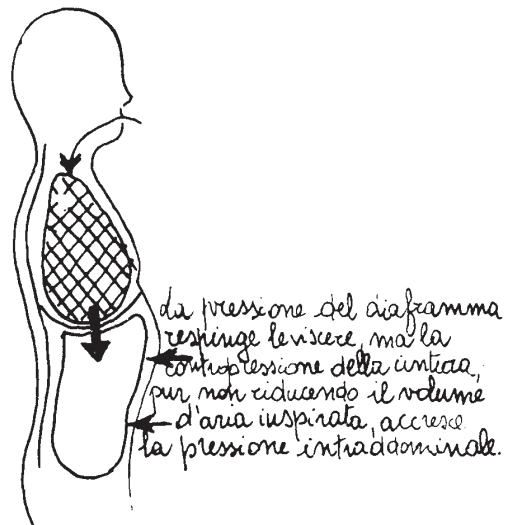


Fig. 4

a fondo contraendo gli addominali per fare uscire tutta l'aria, la cintura addominale deve essere soda.

Appoggiare l'indice sinistro tra ombelico e pube e quello destro tra ombelico e sterno. Premere bene e sentire la differenza di resistenza a polmoni vuoti. Senza spostare le dita inspirare lentamente. Mantenere la parte inferiore contratta e lasciar dilatare leggermente la parte sopra l'ombelico.

Per imparare correttamente la respirazione diaframmatica basta ricordarsi di controllarla nei momenti più disparati della giornata e, giorno per giorno, mese per mese, con costanza respirerete istintivamente nel modo giusto. Anche una volta raggiunta questa meta si sarà solo all'inizio di ciò che si può ricevere da una respirazione profonda e "cosciente."

Attraverso la disciplina yoga si sperimenta che nell'aria non è contenuto solo ossigeno, idrogeno, azoto, e che l'ossigenazione del sangue non è il solo scopo della respirazione. Infatti lo yogi sa usare la componente "energetica" dell'aria, mettendosi in armonica vibrazione con la natura e attraverso il controllo del respiro può guarire se stesso, eliminare preoccupazioni, controllare le passioni, alimentare le più disparate ed alte capacità umane.

Il pranayama, cioè l'uso della respirazione come strumento di crescita spirituale, parte da una respirazione controllata e regolata dalla volontà dell'esperto, fa parte dell'insegnamento esoterico, perché richiede un buon livello di purificazione interiore. Respirare bene però è già un buon passo ed oltre a ciò che è già stato detto, vi invitiamo a seguire i seguenti consigli, per vivere nella migliore condizione di salute.

L'abitudine comune di respirare con la bocca, anziché usare il naso, causa gran parte delle malattie infettive a cui siamo soggetti. Le fosse nasali sono un condizionatore che filtra e modifica l'aria, proteggendo così il nostro apparato respiratorio da impurità e sbalzi di temperatura.

La bocca al contrario non offre alcuna protezione all'apparato respiratorio; è quindi chiaro perché, respirare dal cavo orale, favorisca nettamente l'insorgenza di molte malattie di cui l'agente causale è un microorganismo che riesce ad attecchire penetrando per quella via. Altra conseguenza della respirazione boccale è che le narici, per la loro inattività, non si conservano pulite e pervie risultando così molto più facilmente soggette all'insorgenza di infezioni locali. Un proverbio Yoga dice: "perché il pappagallo e l'elefante sono tanto longevi?... perché respirano lentamente".

Infatti, man mano che si progredisce in questa disciplina, il respiro si fa sempre più profondo e lento, questo non solo a beneficio della salute fisica. Effetti di una lenta e profonda respirazione sono una buona coordinazione di tutte le funzioni dell'organismo e stabilità della temperatura corporea. A livello psicologico favorisce lo stato di relax, a prontezza di riflessi, l'ideazione chiara ed obbiettiva e stabilità mentale.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Respirazione quadrata: regolate la respirazione nelle sue quattro fasi in modo che durino un ugual numero di secondi. Ognuno ha il suo ritmo, basta che con qualche tentativo trovi il suo.

1) Inspirate profondamente senza forzare.

- 2) Trattenere per un ugual numero di secondi che contate mentalmente o di battiti cardiaci che percepite (se non praticate qualche tecnica di relax vi sarà difficile farlo).
- 3) Espirate lentamente regolando questa fase in modo che duri il tempo prestabilito.
- 4) Trattenere a polmoni vuoti per un ugual tempo.
- 5) Ricominciate da capo.

Suggeriamo un tempo generico da quattro a sei secondi per iniziare.

Questo esercizio vi renderà progressivamente padroni della vostra respirazione, allenandovi alla respirazione diaframmatica che spontaneamente farete per tutto il giorno man mano che vi eserciterete; questa vi rilasserà, migliorerà le condizioni generali dell'organismo, grazie al maggior apporto di ossigeno.

Respirazione purificatrice yoghi:

E' l'esercizio più comune, gli yogi terminano abitualmente ogni esercizio di respirazione con la respirazione purificatrice yogi.

- 1) Inspirare in modo completo.
- 2) Trattenere a polmoni pieni l'aria per alcuni secondi.
- 3) Mettere le labbra nell'atteggiamento di fischiare senza gonfiare le guance.
- 4) Espirare vigorosamente un po' d'aria.
- 5) Trattenere alcuni secondi.
- 6) Espirare vigorosamente ma a piccole porzioni l'aria rimasta.

Benefici: vitalizza l'intero organismo. Pulisce e ventila i polmoni, stimola completamente le cellule e tonifica gli organi respiratori.

Prana Mudra o Shanti Mudra:

- 1) A gambe incrociate, mani abbandonate in grembo una sull'altra con le palme rivolte verso l'alto.
- 2) Vuotare i polmoni contraendo la cintura addominale.
- 3) Cominciate dolcemente un'inspirazione abbassando il diaframma ed eliminando progressivamente la contrazione addominale. Le mani con le dita verso l'addome cominciano a salire fino a trovarsi sopra la zona del plesso solare quando si è terminata la fase addominale dell'inspirazione.
- 4) Le mani scorrono lungo le costole sempre salendo man mano che la respirazione riempie le parti più alte dei polmoni.
- 5) Quando le mani sono all'altezza degli occhi trattenere per alcuni secondi il respiro. Durante l'esercizio sensibilizzatevi alla forza che dal plesso solare potete portare su lungo la spina dorsale fino alla fronte, godete del momento di trattenimento del respiro.
- 6) Allargando le braccia come a disegnare un cerchio attorno al vostro corpo, ritornate con le mani alla posizione iniziale.

Questo esercizio oltre a tutti i benefici che può dare una respirazione profonda, darà molto di più a chi pratica la via iniziatica della Meditazione profonda. E bene che praticiate questo esercizio da soli ed in un luogo ben aerato, con aria non inquinata, preferibilmente all'aperto e lontano da sguardi curiosi e da presenze che non vi giovano. Vi sono ancora molti esercizi che si potrebbero fare; questi tre che abbiamo indicato, se praticati con una certa frequenza, possono servire da base e bastare per le normali necessità.

Se avete qualche problema particolare o dubbio nell'esecuzione degli esercizi, è bene che non andiate avanti a casaccio, ma vi rivolgiate a chi ha già esperienza e vi può consigliare. Avrete ormai capito che è molto difficile e generalmente impossibile imparare qualcosa di pratico, come la disciplina Yoga attingendo dalle nozioni, comunque teoriche, che può dare un libro. Avere qualcuno che insegni direttamente è indispensabile per un sicuro risultato, anche se costa più fatica da ambo le parti. La fatica è comunque l'albero senza il quale non possono maturare i frutti.

L 'aspetto curativo delle asanas

Le energie che entrano nel corpo umano, attraverso varie vie e sotto diverse forme, si dirigono dove ce n'è bisogno, guidate dal sistema nervoso. Alle strette dipendenze del sistema nervoso vi è infatti il sistema ghiandolare che con la secrezione di piccole quantità di svariate sostanze (dette ormoni) regola sistemi ed organi specifici, secondo le necessità momentanee dell'organismo.

Risulta quindi chiaro come le asanas, avendo la capacità di influire sul sistema nervoso ed endocrino, possono essere usate per la cura delle più svariate malattie. Il sistema nervoso ha delle importantissime derivazioni lungo l'asse vertebrale e all'interno di esso, prende ancora strada tra una vertebra e l'altra attraverso i fori vertebrali, giungendo poi ai diversi organi, controllandoli.

Nel nostro corpo un sistema è legato all'altro, come ad esempio il respiratorio al circolatorio, e il messaggio che con le asanas realizziamo viene ad essere largamente coinvolgente nel senso che riguarda un numero di legami, fra organi e ghiandole, molto esteso. Vedremo quindi che le asanas partecipano tutte a un massaggio della Colonna vertebrale, alcune stirandola, altre torcendola e altre ancora flettendola in avanti e indietro, con movimenti lenti e progressivi, legati ad una respirazione che li facilita e ne accresce l'azione.

I muscoli con forti trazioni, si riportano a toni normali e unendo alla loro azione quella dello scheletro, correggendo le sue disarmonie, riportando tutti gli organi ad una sistemazione naturale, tendente al massimo sviluppo. Alcune asanas servono a svuotare tutti i ristagni di sangue venoso; la posizione successiva invertirà il rapporto e farà affluire sangue ricco di nutrimento, cioè arterioso. Il cuore viene per lo più alleggerito nel suo sforzo sia con la respirazione sia con le Posizioni stesse. Le ghiandole stimolate faranno sì che i loro preziosi ormoni vengano prodotti in quantità normale, senza eccessi né carenze, causa di enormi squilibri fisici e metabolici, spesso irrimediabili. Con una secrezione riportata alla normalità, la gerarchia ghiandolare viene ripristinata e naturalmente l'uomo non viene vinto dalle passioni che costantemente cercano di travolgerlo.

Ripeto quindi che le asanas sono state saggiamente studiate ed hanno il preciso compito di massaggiare i muscoli, le ghiandole e la colonna vertebrale. In modo riflesso questo significa ristabilire la salute della mente e del corpo.

Vediamo cosa bisogna fare quando abbiamo una malattia o una carenza di tono nel nostro organismo, senza dimenticare le componenti spirituali che possono averla provocata.

Accostiamoci alle asanas curative solo quando il respiro è regolare e i battiti del cuore sono a un ritmo normale. Non bisogna mai forzare, nel caso avvertissimo dolore riposiamoci, perché durante la fase di relax il sangue ossigenato affluisce in grande abbondanza nei muscoli e negli organi su cui si è agito. Quando riteniamo che un'asana ci renda inquieti, respiriamo alcune volte con il diaframma e anche la mente tornerà quieta e rilassata come il corpo.

Le controindicazioni in ogni asana e le variazioni di queste possono essere indicate solo in modo generico (ved. pag. 45 di "Yoga per pregare"); si consiglia quindi di interpellare persone esperte. Infatti solo chi sa capire quale è il punto sul quale si deve agire per voi, può aiutarvi, perché due persone con la stessa malattia non possono essere curate allo stesso modo, poiché strutturalmente diverse.

La prima serie di asanas, cioè quelle che si eseguono al mattino, tendono soprattutto a risvegliare il corpo e le sue funzioni dalla rallentata attività notturna, stimolano la circolazione sanguigna e buona parte delle ghiandole; dopo le asanas vi sentirete veramente "svegli" cioè con tutte le vostre capacità pronte a funzionare, per affrontare nei migliori dei modi la giornata.

Diirga pranam stira tutta la colonna vertebrale lungo il suo asse e la fa flettere a livello dorso lombare, espellendo così da questa zona tutto il sangue venoso, in particolare dai reni, rivitalizzando il sistema simpatico, stimolando, per via del sollevamento e distanziamento delle vertebre, i suoi gangli che influenzano diversi organi. Conclusasi la flessione in avanti, gli organi dell'addome massaggiati dalla chiusura e dalla leggera ritrazione dei muscoli retti e trasversi, inoltre le viscere intestinali, compresse, espellono maggiormente il sangue venoso, ricco di tossine accumulate nella notte a causa della rallentata circolazione e motilità intestinale.

Il ritorno alla posizione di partenza permette, dopo un maggior scarico venoso il riattivarsi della circolazione, con un maggior richiamo sanguigno, che ricarica di nuova energia le parti prima compresse.

Questa posizione è indicata per chi soffre di malformazioni alla spina dorsale ed ha bisogno di uno stiramento della colonna in toto. Le controindicazioni sono quelle di tutte le asanas in cui c'è un piegamento e

una compressione addominale, cioè: ernie poste nella zona addominale, nefriti, predisposizione a coliche renali o epatiche, che potrebbero scatenarsi stimolando i rispettivi organi.

Bujangasana: Essa mira con la trazione dei muscoli dorsali ad estendere molto la colonna vertebrale nel tratto cervico-dorsale. Ha effetti complementari a quelli dell'asana precedente. La pressione esercitata nella zona renale e pelvica, causa uno svuotamento del sangue venoso che, con il ritorno alla posizione di partenza, verrà sostituito da quello arterioso. A livello ghiandolare il massaggio riguarda soprattutto le surrenali e la tiroide.

Le difficili condizioni ambientali, di studio e di lavoro in cui viviamo ora, indeboliscono i muscoli dorsali e causano malattie funzionali e strutturali della colonna vertebrale; questa asana le combatte rafforzando la spina dorsale e alleviandone l'eventuale dolore. La si usa nei casi di calcoli renale, per stimolare la peristalsi del bacinetto renale e dell'uretere. È adatta alle malattie di origine venosa perché la combatte rafforzando la spina dorsale, in particolare favorendo l'afflusso di sangue al midollo spinale. È sconsigliata per chi soffre di ernie, di forti deformazioni alla colonna vertebrale, di ipertiroidismo.

Bastikasana: coinvolge nella parte dinamica l'insieme dei muscoli addominali, le articolazioni delle braccia, delle gambe e quelle ad esse collegate. Nella parte statica flette leggermente in avanti la colonna, distanziandone le vertebre. La leggera pressione e chiusura sulle zone alte, medie e basse dell'addome massaggia fegato, pancreas, milza, stomaco e riattiva in modo accentuato la peristalsi intestinale, l'apparato genitourinario e le ghiandole che lo controllano.

Come abbiamo già descritto per altre asanas, anche in questa la pressione venosa aumenta nella fase di compressione, favorendo il reflusso venoso mentre nel ritorno alla posizione iniziale il sangue arterioso sostituisce quello espulso.

Posizione propizia innanzitutto per vincere la stitichezza e tutte le malattie che da essa derivano, cura i disturbi dell'apparato digerente, accentuando la circolazione a livello gastrico; il massaggio ghiandolare a livello endocrino ed esocrino delle piccole e grandi ghiandole site nell'addome favorisce l'azione necessaria alla buona assimilazione delle sostanze nutritive ingerite. Decongestiona il plesso solare donando quiete e rilassamento. È controindicata per chi soffre di nefrite, coliche, ingrossamento del fegato, della milza, di ernie.

Agnisara Mudra: smuovendo gli organi addominali stimola la motilità e la funzionalità dell'intestino, risulta contro-indicata in caso di coliti o diarree profuse, mentre se sentite di dover scaricare l'intestino, perché avete ingerito qualcosa di tossico, potete usarla, dopo averlo scaricato: esso riprenderà la sua normale attività.

Yoga Mudra: l'estensione e flessione della colonna in avanti attiva tutti i muscoli della schiena e i nervi spinali vengono tonificati, soprattutto quelli che fuoriescono dal tratto dorsale e lombare. Lo stiramento ed il mantenimento della posizione con il capo a terra favorisce l'afflusso di sangue al cervello e alla pituitaria; le energie scorrono più libere lungo la spina dorsale.

I benefici come abbiamo visto finora, sono quasi tutti simili, cioè:

- l'azione di stiramento della colonna vertebrale ne corregge, per quanto possibile, le deformazioni e ne riattiva la circolazione sanguigna.
- le disfunzioni provocate da un cattivo funzionamento dell'apparato digerente ed escretore tendono progressivamente a migliorare.
- Agendo sul sistema nervoso centrale, effettua un'azione equilibratrice sul sistema simpatico e parasimpatico dal cui equilibrio dipendono le nostre buone condizioni fisiche e psichiche. Passiamo ora alle asanas della sera di carattere fisicamente più impegnative.

Karmasana la prima della serie, ha due fasi di flessioni ad arco: una eseguita in piedi, l'altra eseguita in ginocchio; in questo modo la colonna vertebrale viene stimolata fortemente e aiutata in tutte le estensioni dalle braccia, che ne potenziano lo stiramento. Quest'azione distanzia la parte esterna delle vertebre per poi poter agire in quella interna, tramite i piegamenti. Muscoli, tendini e strutture coinvolte, vengono estese ed i segmenti scheletrici vengono riportati alla Posizione fisiologica, migliorando così tutti i casi di deformazione strutturale.

La parte mobilizzata si arricchisce di sangue e ne viene fortemente tonificata

Il movimento sia di chiusura che di apertura procura una azione positiva sulla fascia addominale sia alta che bassa nonché al torace, agendo in superficie ed in profondità. Le ghiandole stirate e compresse assicurano regolarità ai processi metabolici. La ghiandola pituitaria, stimolata e maggiormente irrorata, tende a condurre a valori normali le secrezioni di tutte le altre.

Quest'asana è controindicata per gli ipertiroidici e gli affetti da cifosi lombare; è bene usare cautela se si è affetti da coliche, disturbi oculari gravi, difetti all'orecchio e disturbi renali.

La candela o **Sarvangasana**, essendo una posizione capovolta, procura beneficio in quanto capovolgendo il corpo ne smuove ogni parte interna, il sistema muscolare e gli organi interni si rilassano, svuotandosi dalle congestioni sanguigne ed eliminando buona parte delle eventuali sostanze tossiche, accumulatesi durante il loro, spesso, eccessivo lavoro.

Quest'asana facilita il ritorno della circolazione venosa, aumenta la pressione nel torace, elimina la stasi alveolare. La colonna vertebrale, quasi in posizione verticale, annulla gli incurvamenti fisiologici correggendo i difetti di statica generale, facendo muovere i dischi intervertebrali crea elasticità nei corpi ossei e, muovendo le varie strutture articolari delle vertebre, rilassa i nervi spinali. Questa azione è particolarmente incisiva a livello cervicale e dorsale. Le ghiandole vengono sollecitate dal maggior afflusso di sangue, in modo particolare nel timo, nella tiroide e nella pituitaria, accentuandone così la funzionalità.

Cautele particolari devono essere prese per chi soffre di disfunzioni acute al capo e al collo: come otiti, accessi dentari, angine, affezioni alla tiroide, sinusiti, sclerosi dei vasi ed anche alcune malattie dell'apparato respiratorio. Coloro che soffrono di cuore, di ipertensione, di coliche, nefriti e disfunzioni gravi agli occhi (glaucoma) non dovrebbero praticarla.

Matsyasana, il pesce, si offre come asana complementare alla precedente. La positura ha un'azione molto importante sulla colonna vertebrale, un ottimo arcuamento ridona elasticità alle zone cervicali, dorsali, lombari; il gran simpatico migliora il suo funzionamento. Ridona proporzioni giuste al torace migliorando la respirazione e l'equilibrio corporeo. I lobi superiori ed in particolare gli apici polmonari sono maggiormente ventilati ed ossigenati. Dallo stiramento dell'addome la zona del plesso solare viene decongestionata, vengono massaggiati tutti gli organi addominali ed in particolare le due grosse ghiandole fegato e milza.

Tonifica le ghiandole surrenali e il pancreas, agisce inoltre sulla tiroide stirandola e comprimendola. Benefica nei casi di disfunzione tiroidea, corregge i difetti di statica della colonna vertebrale, migliora le malattie dell'apparato genito-urinario. Controindicata per chi soffre di fragilità esterna del collo, di difetti dell'orecchio medio, di disfunzioni polmonari, di epato e splenomegalia, di distacco della retina, di sinusite e di ernie addominali.

Quando, secondo l'ordine susseguente delle asanas dovremmo farne una che ci è controindicata, assumiamo **Savasana**, respiriamo profondamente con il diaframma alcune volte, aspettando un minuto o più, in modo che il corpo si prepari alla successiva, senza risentire dei danni che possono provenire dall'eventuale complementarità dell'asana mancante.

Halasana o aratro, sviluppa un'azione benefica come tutte le altre asanas dal lato ortopedico e dal lato funzionale sulla colonna vertebrale. Le vertebre verso l'interno vengono compresse una contro l'altra e verso l'esterno tendono ad essere distanziate; questo attiva i centri nervosi del midollo spinale ed i nervi subiscono un notevole massaggio. Il fegato, la milza, lo stomaco, il pancreas, i reni, sono rivitalizzati; avviene inoltre una compressione della tiroide e una emissione abbondante dei suoi ormoni dinamicizzati, le gonadi e le ghiandole surrenali subiscono un'azione analoga. È controindicata nei sofferenti di ernia del disco, artrosi cervicale, cardiopatie, sciatica e ipertensione arteriosa, epatosplenomegalia, ernie addominali.

Benefica coloro che soffrono di astenie neuro muscolari, dispepsia, flatulenza, atonia intestinale, insufficienza epatica e biliare, diabete e malattia del ricambio. Particolarmente indicata per il sistema nervoso, ne combatte l'ansia, l'iperemotività, l'insonnia, gli esaurimenti nervosi e la stanchezza mentale.

Matsyendrasana: non deve essere eseguita da un lato solo del corpo. I benefici di quest'asana derivano dal movimento di rotazione della colonna vertebrale, che hanno un'azione rilassante sugli organi interni e sul sistema nervoso.

Agisce sulla quinta vertebra lombare, evitandone la calcificazione con il sacro. Accentua la peristalsi del colon, tutti gli organi addominali vengono massaggiati ed in modo particolare quelli del piccolo bacino.

A livello ghiandolare l'azione è esercitata in massima parte sulle gonadi e sulle ghiandole surrenali. La compressione di una parte dei polmoni determina una maggiore pressione interna e garantisce un ricambio totale delle sostanze per i processi chimici. Corregge le deviazioni della colonna vertebrale, previene le lombaggini, mal di reni, alcune forme di sciatica, favorisce la diuresi, stimolando la peristalsi dell'uretere e del bacinetto renale, stimola e decongestiona il fegato con tutte le piccole ghiandole del tubo digerente. Da non farsi se si soffre di gravi malattie polmonari, di epatosplenomegalia, forme di ernie gravi e soprattutto tutto in caso di mestruazioni troppo dolorose e abbondanti o metrorragie di svariata causa.

Le asanas vanno concluse come è stato indicato nel volume "Yoga per pregare", ricordandosi sempre che vanno effettuate in uno stato di relax fisico e psichico e la loro pratica è principalmente motivata dalla

necessità di diminuire le vrttis o deviazioni, per mettendo così di attingere vera “salute” dalla forza della “natura”.

Ripetere tutto il ciclo alcune volte.

Non potendo spiegare qui le asanas da praticare alternativamente a quelle controindicate, perché ogni caso deve essere singolarmente considerato, ci si deve limitare ad una serie di esercizi con indicazione generica.

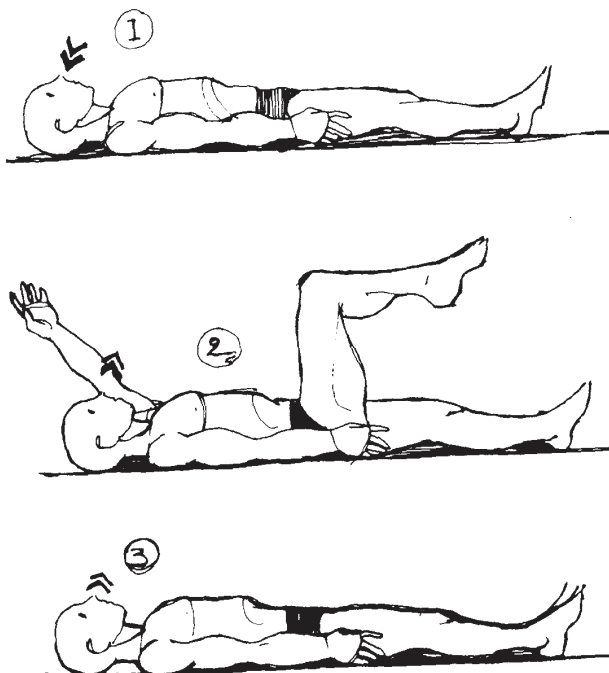
Praticamente si vedrà come riescano a dare sollievo a molti dolori, anche se sono esercizi apparentemente semplicissimi.

Per tutta la colonna vertebrale, il sistema nervoso e il coordinamento dei movimenti:

- 1) supini su un piano rigido
- 2) espirando portate in alto il braccio destro teso in dietro contemporaneamente piegando il ginocchio sinistro portate la coscia perpendicolare al suolo e il polpaccio parallelo ad esso.
- 3) sempre nella medesima espirazione ritornate alla posizione di partenza e rifate il movimento prima descritto usando però il braccio sinistro e la gamba destra.
- 4) ritornare alla posizione di partenza e ispirate.
- 5) ripetere l'esercizio alcune volte.

Benefici: tonifica il sistema nervoso, aiuta a scaricare le tensioni dovute agli stress della vita quotidiana.

Elimina la stanchezza soprattutto quella dovuta ai lavori troppo sedentari.



Per mobilizzare e tonificare tutta la colonna vertebrale:

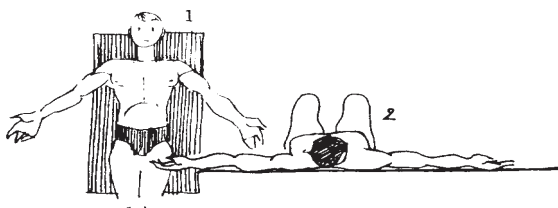
- 1) In piedi, busto eretto ma non rigido, le braccia vi servono da contrappeso.
- 2) Ispirate e trattenete a polmoni pieni per sei secondi
- 3) Espirando lasciate che le braccia facciano ciondolare il corpo un po' in avanti
- 4) Rimanete a polmoni vuoti per 6 secondi
- 5) Ispirando raddrizzatevi e lasciate che il peso delle braccia vi faccia ciondolare indietro
- 6) Rimanete a polmoni pieni per 6 secondi
- 7) Espirando ritornate eretti.

Ripetetelo più volte.

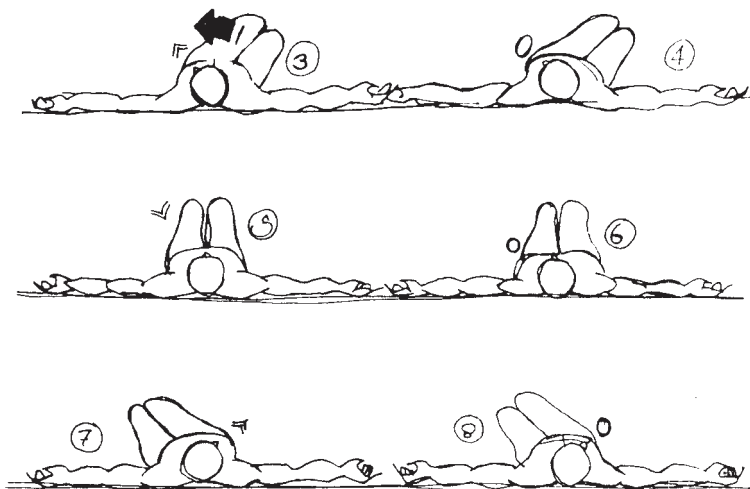
Per il tratto cervicale e lombo-sacrale:

- 1) sdraiati supini su un piano rigido, con le braccia discoste dal corpo portate i piedi vicini al bacino, piegando le ginocchia.
- 2) ispirate e trattenete per 6”
- 3) espirando ruotate le gambe a destra e il capo a sinistra.
- 4) Rimanete a polmoni vuoti per 6”
- 5) ispirando ritornate alla posizione iniziai e trattenete per 6”

6) Espirando ripetere l'esercizio dalla parte opposta, ricordandovi sempre che la testa e le gambe vanno ruotate in direzione opposta l'una all'altra



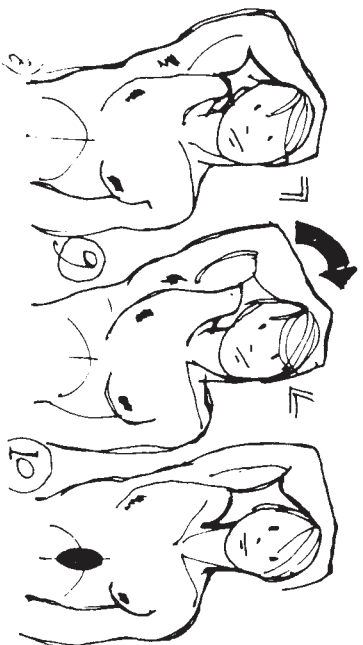
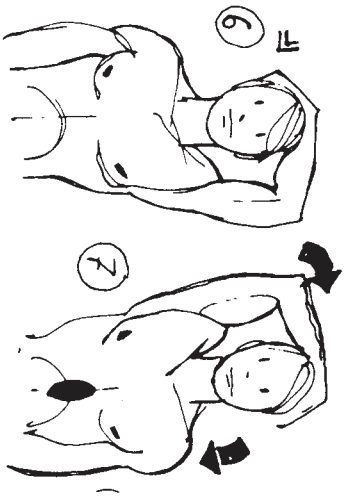
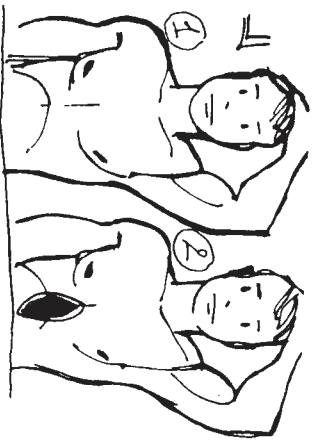
— 68 —



Aumenta l'elasticità di tutta la colonna vertebrale, rilassa le tensioni muscolari e stimola in loco la circolazione.

Per il tratto cervicale, le spalle e le braccia:

- 1) In piedi, busto eretto, un braccio sulla testa agganciato con il dito medio alla cartilagine dell'orecchio farà da contrappeso per l'esercizio, l'altro rimarrà disteso.
 - 2) Inspirate e trattenete l'aria per 6"
 - 3) Espirate lasciando che il peso del braccio faccia piegare il corpo lateralmente. Non forzate: è solo il peso del braccio che deve agire e non la sua forza.
 - 4) Rimanete a polmoni vuoti per 6" spingendo il braccio disteso verso il suolo.
 - 5) Togliete la trazione del braccio disteso.
 - 6) Inspirate tornando alla posizione di partenza.
 - 7) Ripetere l'esercizio invertendo la posizione delle braccia.
- Toglie il dolore, stimola la circolazione, aumenta la morbidezza, toglie la stanchezza.

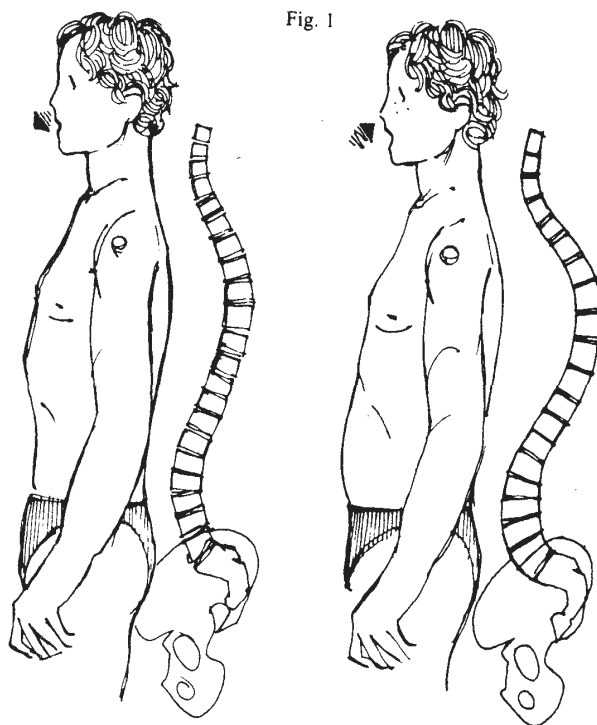


Metodo antireumatico

Il metodo Zilgrei è una nuova terapia basata sull'azione coordinata di respirazioni e movimenti, che consente di curare in maniera radicale artrosi, deformità della colonna vertebrale e di altre parti scheletriche, malesseri di origine psicosomatica e disturbi dolorosi.

E' un processo di respiro-movimento messo a punto dalla Signora Zillo e dal dott. Greising chiamato Respiro-Dinamogenico (RD); ottiene la mobilizzazione e lo sblocco delle articolazioni in particolare della colonna vertebrale. Le alterazioni della colonna vertebrale determinano compressione dei dischi intervertebrali con conseguenze dolorose. Restituendo il giusto equilibrio alla colonna vertebrale e conservandola mobile, si ha una azione benefica su tutto l'organismo e sulla sua funzionalità, arrivando ad alleviare di molto il dolore o eliminarlo totalmente. Poiché esiste un collegamento fra colonna vertebrale, nervi spinali e altre parti dell'organismo e la respirazione, l'effetto curativo essenziale è quello di agire sul sistema nervoso sensoriale.

Nella chiropratica la manipolazione vertebrale si esegue con bruschi e controllati movimenti di torsione, trazione e stiramento per la mobilizzazione delle vertebre che, nel metodo Zilgrei, si attua tramite il massaggio naturale che impongono alcuni giusti movimenti e la respirazione R.D. - Tramite i principi della respirazione yoga, conosciamo gli effetti neurologici positivi derivanti da una perfetta respirazione, che rilassa e quindi lenisce il dolore e lo insegue fino alla radice e in maniera atossica.



— 74 —

Una respirazione diaframmatica regolare modifica le curve naturali della colonna vertebrale; queste curve si accentuano durante l'inspirazione e tutto il torace si gonfia, mentre nell'espirazione si abbassano e il torace si comprime (fig. 1). Il metodo Zilgrei unendo i principi della respirazione yoga e i principi della chiropratica riesce ad alleviare i disturbi dolorosi legati ai "blocchi" articolari e vertebrali. Occorre solo imparare a coordinare una perfetta respirazione con una corretta posizione del corpo, ricordando che si avrà sempre una riduzione del male attraverso la mobilizzazione e il conseguente massaggio della colonna vertebrale eseguita fino al massimo consentito dalle limitazioni articolari.

È veramente un'autoterapia che ognuno di noi può essere in grado di praticare in ogni momento di necessità, adattando gli esercizi caso per caso. La respirazione è la costante, il perno per ottenere buoni risultati, in quanto se ben eseguita, oltre a per mettere un maggior apporto di ossigeno ed espulsione di anidride carbonica, mobilizza armonicamente la spina dorsale con conseguente massaggio dei nervi che si dipartono dal midollo spinale; comprendiamo quindi la necessità di imparare "nuovamente" a respirare. Eccovi alcuni consigli per praticare corretta mente questo tipo di respirazione.

Sdraiatevi sul pavimento tenendo la braccia rilassate lungo i fianchi e le gambe leggermente divaricate.

Espirare profondamente cercando di buttare fuori dal naso tutta l'aria contenuta nei polmoni contraendo l'addome (pancia in dentro); fermatevi in posizione espiratoria contando 5"; iniziate l'inspirazione facendo entrare l'aria dal naso gonfiando l'addome (pancia in fuori) in questo modo il diaframma, il muscolo che divide la parete addominale da quella toracica si contrae, facendo espandere anche la parte inferiore dei polmoni; al termine dell'inspirazione trattenere l'aria contando 5" (il tempo di contare mentalmente sino a cinque).

Durante la espirazione non irrigidite i muscoli del viso e del collo ma cercate di essere sempre rilassati. Meglio fare gli esercizi RD al mattino e alla sera prima di cena.

Se dopo qualche esercitazione si avvertono dei capogiri o una lieve nausea non è nulla di grave ma solo l'effetto dell'iperventilazione. In questi casi non sforzatevi di continuare, riposatevi un poco e tutto passerà in breve tempo. Inoltre è molto importante che chi pratica il metodo Zilgri abbia un atteggiamento positivo, abbia cioè fiducia in se stesso, nelle proprie risorse e capacità di curarsi da solo e sia ottimista sui risultati di questa autoterapia, in quanto è accertato che la causa di molte malattie è un'influenza negativa della mente sul corpo.

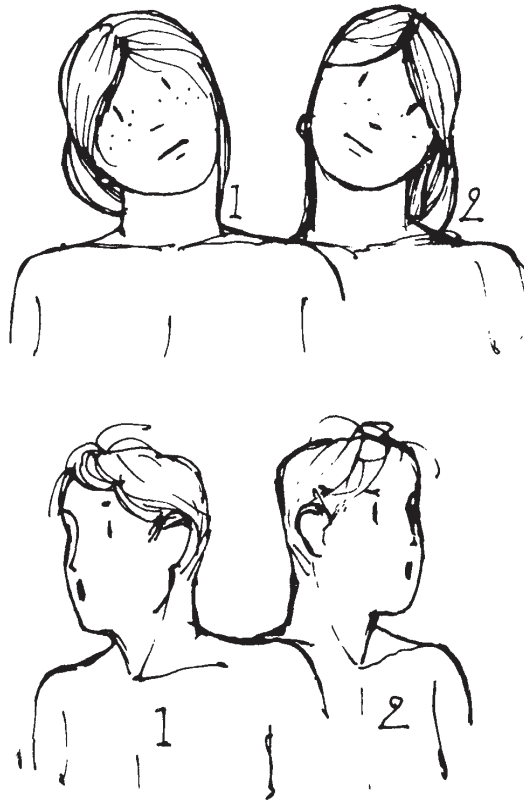
Ci abituiamo talmente a sentire un dolore o ad essere limitati in determinati movimenti che, dentro di noi, crediamo si tratti di una situazione irreversibile contro la quale non possiamo far niente e perdiamo la capacità di pensarci come persone sane.

Invece è molto importante liberarci da queste limitazioni psichiche e sbloccare la nostra mente; dobbiamo farle prendere fiducia in un recupero fisico completo. Quando avrete localizzato in voi un dolore o la diminuzione di forza o riduzione dei movimenti articolari anche senza dolore, potete eseguire gli RD scegliendo tra i quattro gruppi in cui sono stati divisi: cervicali - dorsali/spalle - lombari e bacino - vari.

Riferendoci a quanto detto poc'anzi suggeriamo il "Test Zilgri"; quando si hanno disturbi di tipo "artrosico", i sintomi più comuni sono il dolore, la diminuzione dei movimenti articolari e la diminuzione di forza. Prima di tutto bisogna stabilire la zona "la posizione" in cui sentite il dolore maggiore. Per esempio, "male al collo": muovere il collo in tutte le direzioni-fletterlo avanti, indietro; inclinatelo da una parte e dall'altra (destra-sinistra) e infine ruotare la testa dolcemente. (Fig. 2) Dopo aver eseguito questi movimenti, stabilita la posizione di maggior dolore, eseguite gli RD necessari e più adatti. Se non si ha la possibilità di rivolgersi a qualche esperto e neppure di avere a portata di mano il testo "Zilgri" - (Mondadori), si prenda come regola di assumere la posizione opposta a quella nella quale accusiamo dolore in modo da mettere in leggera trazione le vertebre interessate e di respirare nel modo descritto; gli esercizi R.D. non sono nient'altro che questo.

Per i dolori dorso lombari per esempio: piegate il busto indietro, in avanti, inclinatelo a destra e a sinistra, ruotatelo. Localizzato il punto di maggior dolore scegliete l'RD specifico.





Bisogna ricordare di eseguire gli RD adatti nella posizione opposta a quella che genera dolore. Per sottolineare l'importanza di tutti i nostri movimenti nell'insorgenza dei più comuni disturbi della colonna suggeriamo alcuni consigli circa la maniera di stare in piedi, di camminare, di stare seduti, di dormire ecc. Per esempio un buon sonno contribuisce al mantenimento della salute e dell'equilibrio psico-fisico; per questo è bene evitare spettacoli o letture troppo emozionanti, è consigliabile bere una tisana tiepida, avere la stanza ben aerata e soprattutto dormire il più possibile sul duro. Prima di alzarsi al mattino fare qualche respirazione - stiracchiarsi (magari facendo il gatto) - girarsi su un lato poi nella posizione prona; ruotare leggermente la testa da un lato e dall'altro con respirazioni controllate; quindi girarsi di nuovo in posizione supina e finire con qualche respirazione. La posizione eretta è il risultato dell'equilibrio strutturale dello scheletro di 'una persona, della sua attitudine mentale e del tipo di attività che svolge; le ossa del corpo devono essere allineate correttamente. Non bisogna incurvarsi, irrigidirsi né insaccarsi. I piedi hanno la funzione di tenere il corpo in equilibrio. Scarpe troppo strette o tacchi alti riducono questa zona vitale di sostegno. Molte malattie, alterando la struttura della colonna vertebrale, possono influire sul portamento.

Camminiamo, stiamo in piedi o seduti, a seconda della nostra personalità e dell'ambiente ed ecco spalle cadenti, schiena incurvata o corpo inclinato in avanti. La persona che cammina dovrebbe avere una posizione eretta un po' dondolante; anche le braccia ne vengono coinvolte e devono eseguire un movimento ritmico e coordinato con il passo. Il piede esegue quasi un movimento di rotolamento a partire dal tallone lungo la pianta del piede sino alle dita e infine all'alluce.

Quando stiamo seduti, le cosce devono trovarsi in posizione orizzontale, nello stesso tempo, la colonna vertebrale deve essere sostenuta dallo schienale della sedia senza che la posizione ne accentui o ne riduca le curvature naturali. Sono sconsigliati i pullover "dolcevita" troppo stretti che, come le camicie a collo alto o troppo stretto e le cravatte, ostacolano la circolazione provocando mal di testa. Le guaine provocano disturbi alla circolazione periferica con conseguenti dolori alle gambe, e vene varicose.

I reggiseni troppo stretti provocano dolori alla zona medio-dorsale perché l'elastico può comprimere le costole che a loro volta comprimono le articolazioni delle relative vertebre; si hanno effetti negativi sulla respirazione per la riduzione del movimento toracico. Pantaloni stretti, jeans, provocano mal di schiena, sciatica, dolori al bacino, poiché il movimento normale del bacino e della colonna vertebrale viene notevolmente limitato, così dicasi delle cinture troppo strette. L'uso di tacchi alti può provocare alterazioni alla colonna e dei tendini delle gambe, limitare i movimenti muscolari quindi anche il reflusso venoso, con conseguenti vene varicose, gambe doloranti e gonfie. Per la salute infine è ottimo camminare sciolti ogni giorno

1 ora, senza borse e con scarpe comode, all'aria aperta, poiché in questo esercizio tutte le articolazioni ed i muscoli si muovono, gli organi interni vengono stimolati e migliora la circolazione.

da: H. Greissing - A. Zillo, *ZILGREI, il metodo per eliminare subito il dolore*, Mondadori, Milano 1980.

Il training autogeno

Per comprendere il significato ed il valore della tecnica del training autogeno è di fondamentale importanza la comprensione del concetto di “concentrazione passiva”. Nel training autogeno non si tratta di “fare qualcosa” o di “volere qualcosa”, al contrario i suoi esercizi hanno lo scopo di farci raggiungere quello stato autogeno che è una condizione di passività assoluta, completamente priva di atti volitivi, realizzata nella indifferente contemplazione di quanto accade spontaneamente nel nostro corpo e nella nostra mente.

Con il termine di training autogeno J.H. Schultz definì un metodo di autodistensione da concentrazione psichica che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche.

Training significa allenamento, cioè apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza; il preciso e costante allenamento a tali esercizi porta a modificazioni gradatamente sempre più valide, precise e consistenti.

Autogeno significa che si genera da sé; ciò differenzia questo metodo dalle tecniche autoipnotiche ed eteroipnotiche le cui realizzazioni somato-psichiche sono attivamente indotte dal soggetto o dal terapeuta. (Giuseppe Crosa - nella presentazione de “Il training autogeno” di J.H. Schultz - vo!. I Ed. Feltrinelli).

Il metodo di Schultz (Gottingen 1884 - Berlino 1970) è storicamente il primo esempio di questi metodi psicofisiologici ed è ancora oggi il più importante ed il più completo; il suo successo ha però determinato delle variazioni più o meno codificate; le varie tecniche comunque si distinguono da quelle di Schultz, più per alcuni dettagli che per i loro principi e non verranno trattate nella breve esposizione di questo capitolo, che si rifà esclusivamente al metodo di Schultz.

Descrizione del metodo

Il training autogeno è costituito da sei esercizi: pesantezza, calore, controllo del battito cardiaco, del respiro, del plesso solare, fronte fresca in cui la concentrazione mentale è rivolta alle particolari sensazioni somatiche, relative ad ognuno di essi. Infatti la decontrazione concentrativa si esplica successivamente su sei territori: i muscoli, il sistema vascolare, il cuore, la respirazione, gli organi addominali e la testa.

Posizione

Per lo svolgersi corretto e proficuo degli esercizi è importante assumere la posizione più comoda e rilassata possibile, che eviti qualsiasi tensione muscolare e faciliti il raggiungimento del più alto grado di distensione e passività. Si consigliano tre posizioni:

-distesi in posizione supina con le braccia lungo il corpo leggermente flesse; il palmo delle mani rivolto verso il basso; le braccia non devono toccare il corpo, le gambe sono leggermente discoste tra di loro. E la migliore se si ha la possibilità di assumerla; altrimenti si può sostituirla con una delle seguenti;

-comodamente distesi su una poltrona

-seduti come “un cocchiere a cassetta”, poggiando i gomiti sulle cosce.

All'inizio è preferibile la posizione supina, poi con l'allenamento, qualsiasi posizione che non generi tensione andrà bene.

Ambiente e abbigliamento

Se possibile è meglio creare condizioni favorevoli, cioè un ambiente tranquillo, fresco di penombra, ed avere un abbigliamento non troppo stretto né pesante.

Chiusura degli occhi

La chiusura degli occhi completerà l'eliminazione delle sensazioni di origine ottica e favorirà la concentrazione sulla formula preliminare agli esercizi propriamente detti.

Atteggiamento psicologico di calma

L'atteggiamento di calma non costituisce uno degli esercizi specifici del training autogeno, ma è per così dire lo stato generale di partenza in cui verranno realizzati tutti gli altri esercizi.

Lo stato di calma è invece la meta ultima che ci si prefigge di raggiungere mediante gli esercizi, ma deve essere fin dall'inizio l'obiettivo del clima generale in cui ci si intende porre. Distaccandosi fisicamente dalla realtà esterna e concentrandosi su di sé e sulle formule, si crea di fatto una separazione tra le continue tensioni con il mondo che ci circonda e la nostra realtà intima che intendiamo così recuperare.

Agli inizi la nostra mente potrà essere invasa da pensieri, ricordi e preoccupazioni della vita quotidiana nei confronti dei quali è opportuno assumere un atteggiamento di noncuranza anziché compiere un atto volontario di forza per tentare di cacciarli: ogni sforzo si tradurrebbe in un irrigidimento attivo. I pensieri che compaiono e che non hanno nulla a che vedere con gli esercizi, vengono tranquillamente lasciati per dopo, facendoli scivolare via come qualcosa che avviene naturalmente e senza sforzo... In questa disposizione fisica ed interiore alla calma il soggetto deve rappresentarsi, nel modo che gli è più congeniale, la formulazione immaginativa "Io sono calmo e tranquillo".

La persona deve cercare di far apparire nella sua fantasia le formule degli esercizi in modo plastico, dentro di sé, come una scritta luminosa nel buio che scorre davanti agli occhi... (Mario Farnè, Giuseppe Calderaro, Ugo Pozzi "Il training autogeno di J.H. Schultz" pp. 65/66, Ed. Giunti Barbèra), o come una scritta bianca su fondo nero che occupi tutto lo schermo visivo, come suono, spesso ritmizzato, o come suono ed immagine insieme, ecc.

È molto importante, come già detto, "cogliere il significato esatto di questo concentrarsi sulle formule: non è un fare qualcosa", ma un "pensare" ed "immaginare" ciò che la formula dell'esercizio ci propone; non è un imporsi qualche cosa, ma realizzare una rappresentazione interiore secondo il principio per cui le rappresentazioni psichiche avrebbero la tendenza a divenire percezioni obiettivabili (G. Calderaro, ecc., op. cit., p. 67).

Semplificando: dovreste sovrapporre tre sensazioni contemporaneamente, quella **tattile** (la sensazione corporea richiamata dalla formula ripetuta) - quella **visiva** (delle parole compaiono scritte una per volta scacciandosi a vicenda sullo schermo visivo creatosi dopo la chiusura degli occhi) - quella **uditiva** (di chi vi guida nel training o di voi che vi ripetete mentalmente la frase).

Si possono quindi iniziare degli esercizi che, come dice Schultz, vanno affrontati progressivamente soffermandosi su ognuno di essi per circa due settimane anche se si sono ottenuti dei risultati positivi già dopo pochi giorni, prima di aggiungere l'esercizio successivo. Soprattutto all'inizio è necessaria una rigorosa regolarità e costanza, almeno due volte al giorno, per ottenere dei risultati soddisfacenti.

La fase conclusiva che si attua con il riportare il tono muscolare allo stato di pre-esercizio, dovrà essere svolta in tre tempi: flettendo ed estendendo rapidamente ed energicamente le braccia e le gambe, respirando profondamente e aprendo gli occhi.

PRIMO ESERCIZIO - La pesantezza

È costituita dalla concentrazione passiva sulla formula: "Il mio braccio destro (o sinistro per i mancini) è veramente pesante", che va ripetuta mentalmente 7 volte, intercalata dalla formula di calma da ripetersi soltanto tre volte. La formula di calma rappresenta l'obiettivo finale di ogni esercizio e man mano che si realizza in modo sempre più evidente con il progressivo realizzarsi della distensione. Nell'ulteriore sviluppo degli esercizi la sensazione della pesantezza tende a diffondersi e questa diffusione si svolge spontaneamente e senza alcun intervento volontario. È più indicata l'esecuzione su di un braccio solo anche per il fatto che più piccola è la parte del corpo su cui ci si concentra, tanto più il rendimento è favorito; la diffusione e la generalizzazione della sensazione di pesantezza si realizza spontaneamente.

SECONDO ESERCIZIO - Il calore

Con questo esercizio si estende la distensione al sistema vascolare.

Viene suggerita la formula: "Il mio braccio destro (o sinistro) è veramente caldo" che va ripetuta mentalmente 7 volte intercalata dalla formula di calma. L'esercizio del calore va seguito in modo sistematico e

specifico, con lo stesso atteggiamento con il quale era stato intrapreso l'esercizio della pesantezza. (Schultz, op. cit., voi. I, p. 82).

TERZO ESERCIZIO - Il cuore

Bisogna adesso prendere gradatamente contatto, conoscenza e controllo del sistema cardio-vascolare; la sua autoregolazione permette di completare e di intensificare quello stato di calma generale già in parte ottenuto per mezzo dei precedenti esercizi. Si tratta di arrivare a scoprire il proprio cuore, sentirlo battere ascoltarne il pulsare ritmico e regolare mentre si è immersi in uno stato di calma e passività. Viene suggerita la formula "Il mio cuore batte calmo e forte", che come le altre, va ripetuta 7 volte alternandola alla formula di calma.

QUARTO ESERCIZIO - Il respiro

E' molto importante per chi svolge gli esercizi lasciarsi andare al ritmo respiratorio senza interferire su di esso. Viene suggerita la formula. "Il mio respiro è calmo e tranquillo". Lo stato di calma e di distensione si accentua ed il ritmo respiratorio diventa più lento e regolare. Progressivamente la respirazione dovrà "prendere" e "portare" chi si esercita e che in essa si è completamente abbandonato.

QUINTO ESERCIZIO - Il plesso solare

Si cerca ora di realizzare una sensazione di calore nella regione dell'addome. A questo scopo bisogna "rivolgere l'attenzione" al plesso solare che si trova all'interno e a metà circa tra l'ombelico e l'apice dello sterno. Con la regolarizzazione autogena si mira a riportare armonia funzionale negli organi addominali che molto spesso, per fattori di origine emotiva, possono essere distonici e disfunzionanti (G. Calderaro, ecc., op. cit. P.75). Si consiglia la formula "Il mio plesso solare espande molto calore".

SESTO ESERCIZIO - Fronte fresca

Gradatamente, con i precedenti esercizi, si è portato tutto il corpo ad essere caldo e pesante, le attività cardiaca e respiratoria hanno raggiunto un ritmo regolare ed uniforme, all'addome si percepisce una gradevole sensazione di calore diffuso; nel complesso l'unità bio-psichica si è portata in uno stato di completa assenza di tensione. Raggiunto tale stato ci si rende conto della separazione che è venuta a crearsi tra la massa del corpo ed il capo, o meglio quella zona frontale nella quale si simboleggia la sede dell'IO. (Schultz, op. cit., pp. 124/125). Per sottolineare questa sensazione viene suggerita la formula: "La mia fronte è piacevolmente fresca".

Arrivati a questo sesto esercizio il training autogeno è completato. Ecco riassunta la struttura, riportando tutte insieme le formule:

Io sono calmo e tranquillo 3 volte

Il mio braccio destro è veramente pesante 7 volte

Io sono calmo e tranquillo 3 volte

Il mio braccio destro è veramente caldo 7 volte

Io sono calmo e tranquillo 3 volte

Il mio cuore batte calmo e forte 7 volte

Io sono calmo e tranquillo 3 volte

Il mio respiro è calmo e tranquillo 7 volte

Io sono calmo e tranquillo 3 volte

Il mio plesso solare espande molto calore 7 volte

Io sono calmo e tranquillo 3 volte

La mia fronte è piacevolmente fresca 7 volte

Io sono calmo e tranquillo 3 volte

Fase di ripresa:

Flessioni ed estensioni degli avambracci sulle braccia, ripetute e profonde respirazioni, apertura degli occhi.

Le possibilità di applicazione del training autogeno sono vastissime: basti pensare a quelle del campo dell'autosedazione (smorzamento della risonanza emotiva), recupero di energia, catalessia, regolazione vasomotoria, modificazione delle capacità mnemoniche, formazione di proponimenti, introspezione e presa di

coscienza di sé, ecc. Il vasto campo dei disturbi e delle malattie più prevalentemente definito dal termine “psicosomatico” rappresenta il terreno di maggiore e più utile impiego di questo metodo.

Come dormire rilassati: aboliamo il letto

Un altro punto che diventa importante nella nostra pratica e nella vita di chi voglia avere una salutare abitudine in più, è il dormire per terra. Si sa che il dormire bene, unitamente ad una buona alimentazione, portano a conservare una buona salute, un saldo equilibrio psico-fisico, favorisce il ricambio e il ringiovanimento dei tessuti. Il neonato non fa che dormire e mangiare ad intervalli regolari, e non “facendo nulla” cresce e si sviluppa nel migliore dei modi (questo se non interveniamo noi, modificando il corso della “natura”).

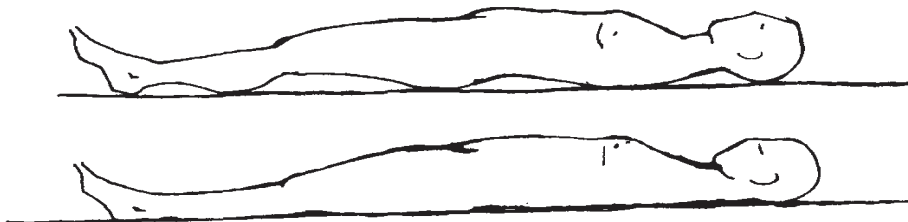
Mentre possiamo rinunciare al cibo per lunghi periodi, non possiamo assolutamente rinunciare al sonno per lungo tempo senza compromettere la salute fisica e psichica. Infatti il dormire male e poco (in posizioni sbagliate, svegliandosi ad intervalli ecc.), porta alla malinconia, al pessimismo, al nervosismo, a crisi depressive, senza contare che diminuisce la capacità di difesa dell’organismo e quindi lo espone a malattie organiche. Anche il dormire troppo è dannoso: depaupera l’individuo di quello sprint necessario perché tutte le attività riescano per il meglio.

Per una persona normale è necessaria e sufficiente una media di 8 ore, dopo le quali bisogna imparare a svegliarsi decisamente, senza sonnecchiare pigramente, abbandonandosi all’infantilismo di poltrire nel morbido e nel caldo, chiaro segno di rifiuto della realtà e delle responsabilità che ci attendono. Questi sono solo alcuni dei motivi per cui è bene dormire su! duro pavimento, abolendo tranquillamente il letto. Così facendo inoltre scarichiamo più facilmente l’energia negativa accumulata nella giornata a causa delle tensioni psichiche e cosa più importante di tutte, essendo il piano d’appoggio duro, la spina dorsale non poggia solo a livello scapolare e sacrale, ma aderisce in tutta la sua lunghezza al pavimento.

Permette che si rilassino i muscoli intervertebrali e soprattutto i nervi spinali che fuoriescono dalle vertebre, donando così incalcolabile bene fisico agli organi innervati. Nella nostra pratica risulta utile abolire il letto, anche perché fa scattare certi meccanismi inconsci, per cui si supera l’infantile desiderio, che affiora nelle difficoltà, di ritornare al grembo materno; inoltre fortifica la volontà e ci esercita nell’arte del distacco. Senza contare i problemi di ordine pratico che si aboliscono avendo una necessità in meno: il letto. L’unica precauzione da prendere quando si inizia a dormire per terra è di fare attenzione su quale pavimento ci si sdraia.

Se avete la moquette o il pavimento in legno non c’è problema; basta una coperta su cui si farà normalmente il letto. Se invece il pavimento è di marmo, graniglia, ceramica ecc. bisogna fare attenzione che non vi sia umidità o sia troppo freddo; in questo caso metterete un tappeto, un pezzo di moquette, una stuoia, un’asse di legno, qualche coperta, così da isolarvi da quegli agenti che vi possono causare dolori articolari, raffreddori ecc. Abolendo il letto, inoltre potremo aumentare gli spazi socialmente utilizzabili perché non esisterà più la camera da letto.

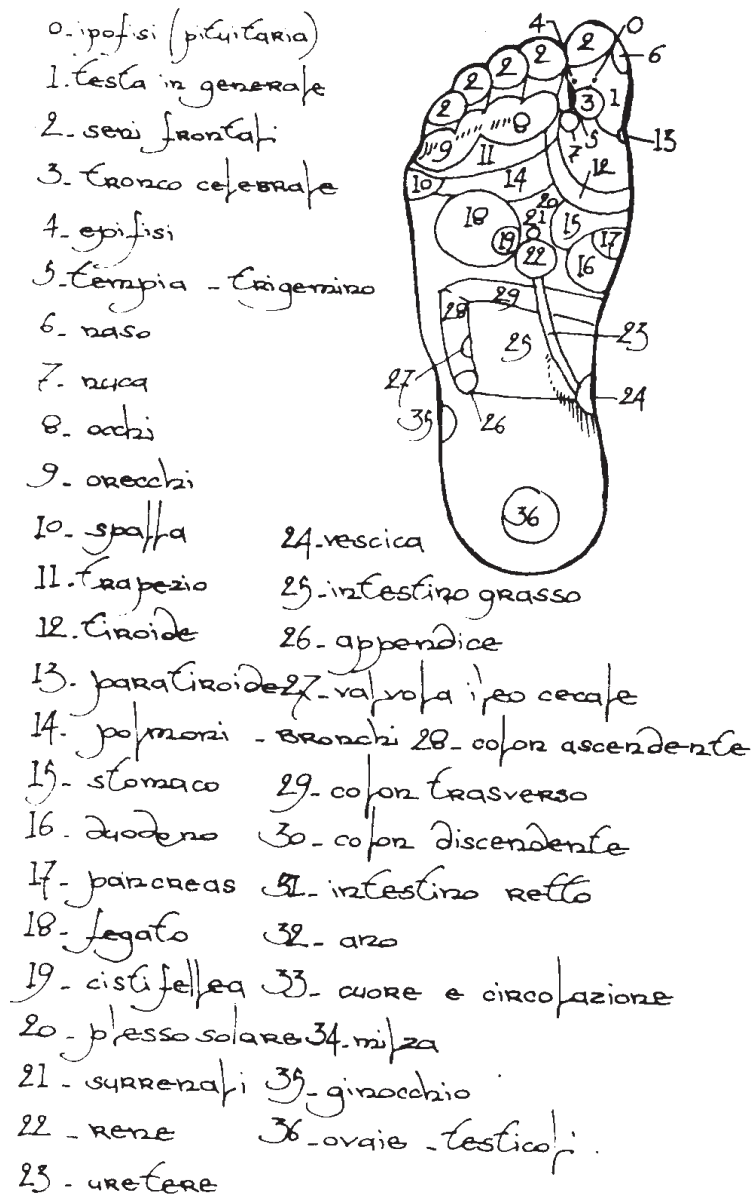
In ogni caso non ci si deve scoraggiare ai primi tentativi; ogni cambiamento infatti mette sempre in crisi. La nuova abitudine vi farà superare tutte le difficoltà che nascono dal dannoso uso del letto, che presto dimenticherete e rifiuterete, assaporando i benefici di un sonno rilassato e veramente ristoratore.



Il piede

Il corpo e il nostro rapporto con esso è stato recentemente rimesso a fuoco in modo nuovo, più cosciente e libero. In questo contesto anche i “piedi”, i poveri dimenticati, ai quali non si pensa mai, se non per lamentarci quando ci fanno male, sono stati riscoperti per la loro vitale importanza e balzano in primo piano perché, fin da secoli remoti, hanno rappresentato il campanello d’allarme per quanto sta succedendo in altre parti del nostro organismo. Si attribuisce un valore particolare al metodo di massaggio zonale ai piedi, anche perché con un minimo di conoscenza, può venire usato con vantaggio su se stessi e sugli altri. L’origine del massaggio si perde nella notte dei tempi; è sempre valido, è un qualcosa di ancora istintivo anche nella nostra civiltà, noto che è uno dei metodi più antichi a cui si riconosce un valore terapeutico, per alleviare sofferenze e dolori. molto usato in Cina, India, Indonesia. Ippocrate lo insegnava ai suoi discepoli avendone compreso il valore.

“Per curare i dolori in tutto il corpo ricorrere a forte pressione delle dita sui piedi e sulle mani”.

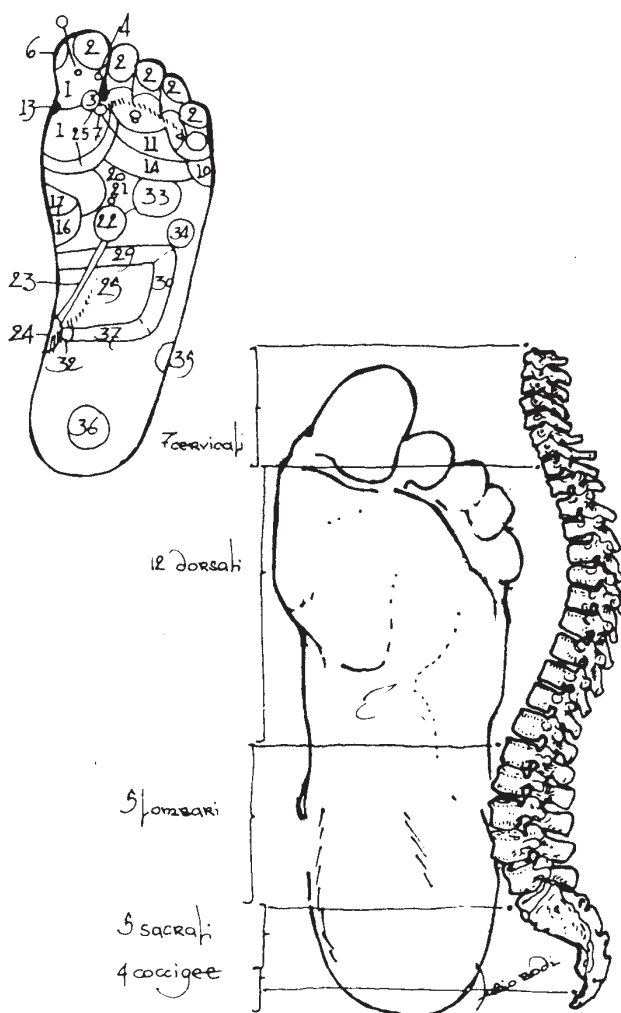


Il primo in occidente a riscoprire questo particolare metodo di terapia fu l'americano William H. Fitzgerald, a cui si deve la scoperta della “riflessoterapia”. “Il corpo umano si può considerare attraversato longitudinalmente da dieci ‘meridiani’ che lo dividono in altrettante zone, ciascuna contenente organi e parti del

corpo i cui riflessi si trovano nella zona corrispondente dei piedi e delle mani”. Esercitando delle pressioni su certi punti dei piedi o delle mani Fitzgerald ottenne un effetto anestetico su organi e parti del corpo inclusi nel corrispondente meridiano. Questa scoperta venne studiata e sviluppata e ci si accorse che questa particolarità del piede può essere sfruttata sia per diagnosticare i mali che affliggono le altre parti del corpo, sia, entro certi limiti, per curarli. Furono tracciate delle mappe in cui ogni parte del piede corrisponde, secondo un ordine ben preciso, a organi e zone del corpo.

“Controllando i vari riflessi presenti in questi punti, il grado di dolorosità darà un’accurata lettura di qualunque organo o area che è in uno stato di disordine” (E. D. Ingham). Eunice D. Ingham, una massaggiatrice americana, “sistemizzò la tecnica del massaggio, consigliando l’uso della pressione con il pollice”. Dalla risposta alla pressione del pollice sulle varie zone del piede si possono individuare i punti di maggior tensione dell’organismo, e con il massaggio riportarvi ordine ed equilibrio.

Il massaggio ai piedi aumenta la circolazione sanguigna. Anche la tensione viene ridotta attraverso il sistema nervoso. È un metodo unico perché produce una stimolazione delle forze di autoguarigione latenti nel corpo. “Mentre si massaggia il riflesso, i nervi portano il messaggio al cervello che lo manda all’organo interessato”.



I riflessi nei piedi sono molto sensibili. E’ come leggere una mappa - sono dei poli di energia molto forte, un legame con le emanazioni della terra. Massaggiare i piedi è un gesto che calma ed ha una profonda influenza sulla persona. Dalle zone di riflesso agli organi corrispondenti esistono “percorsi o canali o correnti”, dove passa l’energia essenziale al nostro corpo per mantenere equilibrio e vitalità.

Posizione per eseguire il massaggio ideale:

Massaggiato sdraiato, massaggiatore seduto un po’ più in basso per poter manipolare i piedi in modo rilassato.

Oppure:

Seduti su due normali sedie con i piedi sulle ginocchia del massaggiatore; utile anche un cuscino sotto le ginocchia del massaggiato. Usare il pollice in un movimento di pressione circolare lenta e profonda.

Evitare di massaggiare parti irritate. E' utile fare la conoscenza di ciascun piede con le due mani.

Anche l'automassaggio è efficace e può diventare un mezzo per ritrovare la calma.

Le mani sono altri canali per il cui tramite vengo no espresse moltissime emozioni (possono colpire, accarezzare, afferrare, dare, autoprotteggere ecc.).

Per quanti aggeggi si possano escogitare per il massaggio, "la mano" è il mezzo più adatto, perché capta una quantità di messaggi del paziente, consente anche di trasmettere al paziente un influsso di energia positiva e vitalizzante. Per ottenere buoni risultati imprimere una pressione sufficiente, ma senza causare dolore eccessivo cercando. E' molto importante, entrare in sintonia con la respirazione del massaggiato.

E' bene limitarsi a 1/4 d'ora per piede. Man mano, la dolorosità diminuisce fino a scomparire nelle successive sedute. Le stesse zone di riflesso si ritrovano anche nelle mani; forse sono un po' più difficili da localizzare, perché sono abituate ad un esercizio costante e i riflessi sono meno dolorosi. Il massaggio zonale fa bene a tutti: bambini, donne in gravidanza, anziani, rispettando le dovute precauzioni. Vi sottoponiamo indicativamente un identikit - una mappa generale - per imparare a ritrovare zone di riflesso.

È giusto sottolineare che l'efficacia del massaggio zonale varia in proporzione a due fattori: il primo dipende da noi, dalla costanza nell'eseguire il trattamento; il secondo è la parte di imponderabile, che è rappresentata dalla reattività personale che è variabile da individuo a individuo.

Da: EREDE C. B., Massaggio zona le, Edizioni di red./studio redazio nate (New Press), Conio 1979.

L'acqua

Per molto tempo la medicina occidentale ha disprezzato certi metodi di cura antichi, perché troppo semplici e non scientificamente dimostrati. Non dimentichiamo che la natura ha insegnato molto all'uomo, anche come guarire le infezioni prima che esistesse il microscopio per vedere i microbi. La civiltà, che obbliga l'uomo a star lontano dalla natura, ha generato diffidenza verso tutto ciò che è apparentemente semplice e naturale, dando invece importanza alle cose da lui progettate e controllate. È così che la salute è diventata oggi un valore da raggiungere con mezzi artificiali, e non più uno stato naturale da conservare, tenendo attive le forze che controllano il composto umano.

Spesso il medico si comporta con l'ammalato come quella madre che fa mangiare al figlio soltanto pillole, contenenti la quantità esatta dei principi nutritivi, perfettamente calibrati secondo tabelle scientifiche, e non più i soliti cibi che la natura offre. Non dobbiamo tornare allo stadio selvaggio e rifiutare le scoperte della nostra civiltà, ma bisogna che i vantaggi del progresso non vadano a sovrapporsi e a cancellare le meravigliose offerte della natura. L'acqua è certamente uno dei più grandi doni della natura. Dai tempi più remoti se ne sono conosciute e sfruttate le proprietà, fino ai più sofisticati sistemi di idroterapia. Come sappiamo, è il sistema nervoso che dirige i processi di nutrizione e di eliminazione dell'organismo. La normale attività del sistema nervoso garantisce la normalità di tutte le funzioni. E quindi chiaro che proteggere e rafforzare il sistema nervoso significa mantenere la salute.

Tre condizioni per la salute:

- 1° una buona respirazione (anche attraverso la pelle).
- 2° una buona digestione.
- 3° una buona eliminazione, attivando quotidiana mente quella cutanea.

La pelle ha infatti la funzione di assorbire ed eliminare liquidi, tossine, energie negative ecc., oltre a proteggere il corpo. La capacità di scambio con l'esterno che ha la pelle permette all'organismo di mantenere l'equilibrio termico e di normalizzare le funzioni circolatorie ed escretorie. L'acqua fredda, adeguatamente usata, può ristabilizzare l'equilibrio termico, stimolare il sistema nervoso, la circolazione sanguigna, quindi tutta l'attività cellulare dell'organismo. Stimolando la reazione di calore, favorisce l'eliminazione cutanea della "febbre distruttiva", cioè dell'energia negativa accumulata disarmonicamente all'interno dell'organismo,

normalizzandone così la circolazione energetica. È quindi chiaro che causa della cura non è il freddo, ma la reazione di calore da esso stimolata.

Bisogna, per questo, assicurarci che il corpo sia caldo ed eventualmente riscaldarlo artificialmente o con esercizi fisici. Si può procedere, per il bagno freddo terapeutico, bagnando prima le zone più riccamente vascolarizzate (triangolo sovrapubico - ventre, dorso, ecc.), in modo da attivare già la reazione di calore, quindi si potrà bagnare tutto il corpo senza paura di raffreddarlo troppo bruscamente, perché avrete innescato la reazione calda. Il bagno freddo terapeutico non dura che pochi minuti, il tempo necessario per la reazione di calore. È bene se si può non asciugarsi subito, ma lasciare che la pelle abbia il tempo di assorbire la componente energetica dell'acqua. Per non sentir freddo in questi momenti, stimolare la reazione calda con un leggero esercizio fisico e, se la cute si è asciugata da sola, usare l'asciugamano solo per le pieghe cutanee.

Alcune avvertenze da rispettare:

- i bagni freddi devono effettuarsi a stomaco vuoto
- non si devono prolungare oltre i tre o quattro minuti
- non devono praticarlo le donne durante il periodo mestruale e la gravidanza
- per scaricare la “febbre distruttiva” interna, possono supplire con cataplasmi di argilla al ventre, evitando naturalmente di toccare il piccolo bacino.

Se l'organismo non sviluppa la reazione di calore dopo il bagno, per un po' di debolezza, procurate che venga riscaldato artificialmente, mettendovi a letto sotto molte coperte ed eventualmente con borsa di acqua calda.

Le frizioni:

- Soprattutto in caso di infermità acute ma anche nel caso in cui il paziente rifiuti il bagno freddo, potete avvalervi dell'applicazione della frizione. Può essere effettuata a letto o in piedi. Terminata la frizione, senza asciugarsi, coprirsi bene nel letto o vestirsi rapidamente praticando subito dopo un leggero esercizio fisico.

Gli effetti di tali applicazioni sono notevoli:

- **stimolare** il sistema nervoso e i meccanismi di difesa dell'organismo
- **favorire** i processi disintossicanti attraverso un aumento dell'attività escretoria renale, polmonare, intestinale e cutanea.
- **normalizzare** la circolazione sanguigna attirando alle estremità ed alla pelle la congestione interna; è per questo motivo di maggior sollievo nei casi di polmonite e di raffreddori.
- **stimolare** la funzione digestiva ed assimilativa migliorando le funzioni metaboliche

E' sottinteso naturalmente che, secondo la gravità del paziente, l'alimentazione verrà interrotta somministrando abbondantemente liquidi o sarà limitata a frutta e verdura cruda.

AVVOLGIMENTI:

Nel caso necessiti disintossicare l'organismo e le altre tecniche da noi consigliate non possano bastare, si potrà attirare alla pelle le impurità dall'interno del corpo e l'energia negativa in esso accumulata, tramite avvolgimento. Questa tecnica consiste nell'avvolgere il corpo in un lenzuolo bagnato di cotone o lino - previa strizzatura quindi coprire abbondantemente la persona sia sotto che di sopra per mantenere nell'involucro il calore prodotto dal corpo. Si distinguono diversi tipi di avvolgimento secondo la superficie del corpo più o meno ampia che avvolgono.

Avvolgimento totale: nel caso di intossicazione. Avvolgere tutto il corpo lasciando fuori solo il capo.

Avvolgimento lungo: dalle ascelle ai piedi. Stesse indicazioni dell'avvolgimento totale. E di più facile applicazione.

Avvolgimento medio: dalle ascelle alle ginocchia. Decongestiona i polmoni, cuore, fegato, reni e intestino.

Avvolgimento delle ginocchia: da sopra le ginocchia alla pianta dei piedi. Disintossica e decongestiona gli organi del basso ventre.

Compressa dorsale: la tela viene strizzata e piegata facendone una compressa larga circa 20 cm e applicata dalla nuca al coccige. Il paziente rimarrà steso sopra di essa ben coperto, per 15 minuti. L'applicazione deve essere ripetuta almeno per 4 volte consecutive per la durata complessiva di 1 ora. Se vi accorgete però che la

compressa si surriscalda, rimuovetela anche più sovente, perché la sua azione è quella di rinfrescare e decongestionare i centri nervosi. L'azione calmante e sedativa di questa applicazione è notevole e predispone a sonni tranquilli.

IL BAGNO FREDDO

Il bagno giornaliero incluso nelle nostre regole di vita va inteso essenzialmente come doccia fredda.

Dopo aver abbassata la temperatura corporea facendo scorrere l'acqua fredda per qualche decina di secondi sul triangolo sovrapubico, ci si può bagnare la schiena e tutto il resto del corpo senza timore, poiché ormai il corpo ha già reagito sviluppando calore.

E' bene non insaponare tutti i giorni il corpo perché potrebbe irritarsi la pelle; mentre è d'obbligo usare il sapone, meglio se neutro, per le zone pelose. Da una doccia fredda si può ottenere molto di più di una semplice pulizia. Mentre siete sotto l'acqua ponete l'attenzione al respiro, controllate eventualmente il diaframma, rilassatevi sentendo quale reazione provoca l'acqua sul corpo, abbandonatevi ad essa; noterete presto come sia piacevole e distensiva. Una tale doccia, fatta al mattino appena svegli, non è certo uno choc ma, se fatta con consapevolezza, un dolce risveglio per tutto il corpo. Se la fate quando siete stanchi, vi permetterà di trasformare la stanchezza in tranquillità e di liberarvi dello stress fisico, e di rimettervi in sesto, scaricando un po' le tensioni accumulate.

Questi non sono che alcuni dei benefici che potrete constatare voi stessi, provando. L'acqua fredda ha il potere di scaricare molta dell'energia negativa che accumuliamo e anche solo il mezzo bagno, tornati dal lavoro o prima di mangiare, scarica molte tensioni che, se non eliminate, favoriscono l'insorgenza di malattie.

Prendete pure gradatamente queste abitudini e nel modo più consono al vostro carattere e alla vostra situazione; ricordate sempre che è una vostra scelta, non un'imposizione. Vi dovrete accorgere ben presto del beneficio che vi reca. Son poche le situazioni in cui è controindicata questa pratica: se non avete ancora digerito, per esempio, se avete un raffreddore o una lombaggine, comunque se il vostro organismo presenta, con la malattia, un qualche punto debole, non in grado di reagire al freddo con il calore corpo reo, subendo i danni che il freddo può causargli. Dovete essere voi a sentire ed a capire se fa bene oppure no; nel dubbio, se non siete in buone condizioni fisiche, chiedete ad un esperto, o se non ne avete la possibilità, astenetene.

Bisogna ricordare che è buona regola accompagnare la doccia con il proprio Mantra, e finita a doccia, prima di asciugarsi recitare il Mantra del bagno per 3 volte, rivolti verso la fonte di luce, sole o lampadina che sia, indi sfregarsi il corpo con le mani rompendo le goccioline che si sono formate sulla pelle. Questo vi caricherà di energia positiva rendendovi più pronti e ricettivi per la Meditazione.

L'IMPORTANZA DEL BERE

Senza mangiare l'uomo può vivere più di quaranta giorni ma senza bere non può resistere molto.

Il nostro corpo è composto per i due terzi e più di acqua e, rinnovando questo elemento, si favorisce il rinnovamento organico. L'acqua ci fornisce non solo gli elementi chimici, ma anche gli agenti energetici in dissoluzione che sono: energia solare, effluvi magnetici, potenza elettrica, aria, oltre ad altri composti, scientificamente non ben conosciuti, che vengono presi dalla terra, dall'aria e dal sole. Si spiega così che la migliore acqua è quella che scende dai monti, detta per questo "acqua viva".

Molti elementi dell'acqua (bevuta) vengono assorbiti dall'organismo principalmente nella bocca, mentre la parte chimica si assorbe nel tubo digerente. Per questo motivo si raccomanda di berla a sorsi, praticando la degustazione e il sorseggio, onde evitare la rapida introduzione che produce, per reazione nervosa e termica, disturbi ai polmoni e allo stomaco. L'acqua più pura e contemporaneamente vivificante, è quella contenuta nella frutta e nelle verdure crude, prodotta, dopo mesi di assorbimento, dalla linfa dell'albero, composta di sostanze estratte dagli elementi più scelti della terra e dell'accumulo di forze elettriche e magnetiche dell'atmosfera.

Se una persona infatti si ciba esclusivamente di frutta e verdura, non accusa la sete: in questi casi verrà ridimensionato il consumo di liquidi nella giornata, dosandolo a seconda delle necessità (una mela ad esempio contiene il 95% d'acqua). L'acqua non si beve durante il pasto, ma fino a mezz'ora prima di iniziarlo e subito dopo averlo terminato. Non bisogna berla ghiacciata, con il corpo surriscaldato, perché facilmente produrrebbe sbalzi pressori, circolatori, raffreddamento dei polmoni e danni allo stomaco.

Si dice che la stitichezza sia il “male del secolo” a causa della vita sedentaria che la maggior parte delle persone conduce. Se le feci vengono trattenute nell’intestino a lungo, provocano la fermentazione e la putrefazione intestinale, maggiori focolai di tossine, che, riassorbite dal sangue, vengono distribuite in tutti gli organi e tessuti del corpo, avvelenando così il sistema nervoso, che ne è la parte più delicata.

Inoltre, irritando e infiammando gli organi del ventre, compromettono la circolazione normale dell’energia e quindi l’equilibrio normale dell’organismo. L’acqua è un insostituibile purgante: si raccomanda di bere uno o più bicchieri di acqua fresca a sorsi al mattino a digiuno e la sera prima di coricarsi; questo sistema, facile e sicuro, permette di mantenere pulito e attivo lo stomaco e l’intestino. Le indigestioni spariscono in una o due ore, bevendo acqua a sorsate molto frequenti. Chiaro quindi che le persone intossicate e ammalate trarranno molto beneficio dall’assorbimento frequente di acqua, in quanto agente favorevole per l’eliminazione delle tossine.

A maggior ragione, un organismo sano, che produce una quantità normale di sostanze tossiche da eliminare, non potrà andare incontro a stati patologici se avrà a disposizione una quantità sufficiente (2-3 lt.) di acqua, per il ricambio dei liquidi corporei e come veicolo di eliminazione della maggior quantità di scorie, tolte via dal sangue attraverso i reni. Non dimentichiamo inoltre che la situazione dei liquidi dell’organismo in stretto collegamento con la conseguente maggiore “purezza” del sangue, permette un buon funzionamento ghiandolaire e quindi la possibilità di un equilibrio psico-fisico che consente la progressiva realizzazione spirituale.

L’argilla: un dono della natura per la nostra salute

Proprietà:

L’argilla da un punto di vista chimico è principalmente composta di silicato di alluminio.

In natura questo minerale è rarissimo allo stato puro, generalmente lo si trova associato ad altri componenti che ne favoriscono l’efficacia terapeutica.

Infatti l’argilla, oltre a contenere una certa quantità di biossido di silicio e di alluminio, contiene biossido di titanio, sesquiossido di Fe, una certa quantità di ossido di calcio, potassio, sodio, magnesio.

Questa varietà di elementi determina i diversi tipi di argilla.

La differenza si manifesta ad occhio nudo generando colori diversi: troviamo argilla di colore biancastro, verde, marrone, giallo, grigio, rosso ecc. ma non varia la proprietà terapeutica.

L’argilla si può trovare in negozi di erboristeria o specializzati in prodotti naturali; essa proviene da cave dalle quali viene estratta e lavorata, perché la sua purezza possa essere più garantita, soprattutto per quanto ne riguarda l’uso orale. Possiamo tranquillamente però cercarla da soli scavando e trovando il filone sufficientemente puro da poter essere utilizzato. Soprattutto in montagna potremo trovare l’argilla che affiora dal terreno e quindi risparmiarci ulteriori fatiche. Non pensiamo che l’argilla sia una scoperta dei nostri tempi; per certo gli egizi la usavano per il processo di mummificazione delle salme, oltre che per la cura del corpo. Le sue qualità terapeutiche vengono elogiate dal “Principe dei medici” Avicenna, da Galeno, mentre Plinio il Vecchio nella sua “Storia Naturale” le dedica un capitolo intero. Ai giorni nostri l’uso dell’argilla è stato diffuso soprattutto da medici igienisti-naturisti; da ricordare è la fiducia che in essa riponeva il Mahatma Gandhi per le sue cure. Non si deve pensare che l’argilla venisse usata perché mancavano i “ben più efficaci” antisettici moderni, infatti l’azione dell’argilla è molto superiore.

Mentre l’antisettico agisce distruggendo il tessuto malsano ed i germi, causando danni al tessuto sano e ostacolandone la rigenerazione, l’argilla ha un tropismo per le sostanze malsane, i tessuti in necrosi o degenerati, ed oltre ai vantaggi dell’antisettico senza i suoi svantaggi stimola la rigenerazione tissutale, decongestiona i tessuti infiammati, fa aumentare la circolazione in quelli poco irrorati e stimola nell’insieme tutti i meccanismi di difesa dell’organismo.

Vantaggio indubbio dell’argilla in rapporto all’azione dell’antisettico e dell’antibiotico è che essi, oltre a non stimolare i meccanismi di difesa immunitaria, indeboliscono l’organismo danneggiandone varie parti e impedendo al sistema immunitario di costruirsi gli anticorpi per ulteriori attacchi. L’argilla invece agisce con

discernimento, non come una sostanza “morta” che funziona alla cieca, ma come un elemento agente con “intelligenza”; l’intelligenza della natura che sa cosa dev’essere fatto.

Modalità d’uso:

Bisogna indubbiamente usarla però per incominciare a capirne i vantaggi.

Principalmente è applicata: come impacchi esterni, lavaggi con acqua argillosa contemporaneamente somministrandola per via orale, o solo per via orale, secondo l’affezione in causa. Il suo uso orale è sempre consigliato anche solo quando si ha da curare con impacchi una ferita esterna, perché l’impacco potrebbe richiamare infiammazioni o tossine localizzate magari in organi interni o nel sangue, così da far peggiorare la ferita e lasciarla guarire solo quando tutto è ritornato sano all’interno. L’argilla può essere applicata fredda, calda, tiepida. Per riscaldarla è bene non esporla a eccessivo calore che ne diminuirebbe la proprietà, il modo migliore è il bagnomaria badando a rimescolarla mentre si sta riscaldando.

Modalità d’uso:

Importantissimo è mai mettere l’argilla a contatto con materiale di metallo o plastica, che ne altera altamente le proprietà.

Per os: mettere uno o più cucchiaini di argilla in un bicchiere d’acqua, rimestare con un cucchiaino di legno e bere. Basta un cucchiaino al giorno, se la prendete contemporaneamente alla cura di impacchi esterni.

La dose di 2 o 3 cucchiaini al dì è consigliata in caso di coliti o ulcerazioni più o meno alte dell’apparato digerente. Se tendete alla stitichezza è bene che la prendiate la sera prima di dormire o mezz’ora prima di cena.

Se avete tendenza alla diarrea prendetela al mattino a stomaco vuoto.

Per impacchi:

Mescolare l’argilla all’acqua in modo da farne una pasta facilmente modellabile. Mettete un foglio di garza tra la parte da curare e l’argilla se pensate di avere difficoltà a staccarla a causa della scomodità della parte o della presenza di pelosità, stendetevi su l’argilla e poi copritela con un panno di stoffa non colorata e non sintetica. Si può già preparare l’impacco sulla compressa di stoffa e poi applicarlo. Lo strato di argilla dovrà avere uno spessore variabile da 1 a 5 cm. (secondo l’affezione e il tempo di permanenza) e dovrà sempre essere più grande dalla parte da curare.

Tempo di permanenza:

Il tempo di permanenza di un impacco su una ferita, su di una parte dolorante o su un organo malato, è variabile anche nel contesto di un’unica affezione. A grandi linee si consiglia di cambiare l’impacco quando questo è diventato inattivo, ha già scaricato la sua forza. Di questo ci accorgiamo se l’impacco è seccato, se l’argilla si stacca da sola dalla cute, o se viene via facilmente lasciando la cute pulita.

Se vediamo che in alcuni punti l’argilla rimane incollata alla cute e la sua consistenza non si è accentuata nel periodo di permanenza dell’impacco, è segno che lì è la parte più malata che ha ancora maggiormente bisogno di cura. In questo caso e in quelli in cui l’argilla più o meno seccata permane attaccata alla parte (ad es. nel caso di ferite aperte) si consiglia di non danneggiare il tessuto staccandola, ma di applicare ulteriori impacchi che porteranno via la vecchia argilla solo quando sarà risolta la lesione.

Gli impacchi sulle piaghe da cui proviene pus vanno cambiati ogni ora, magari facendoli più sottili. Se dovete far durare un impacco più a lungo come ad esempio una notte, preparatelo più spesso e magari, per mantenerlo umido e accrescerne l’azione, foderate con una foglia verde di cavolo, leggermente schiacciata con una bottiglia, badando di mettere la parte esterna della foglia verso l’argilla. In ogni caso è errato stabilire un tempo di permanenza dell’impacco, perché dipende dalla lesione, dalle reazioni individuali (generalmente variabili secondo lo stato generale del paziente), dalla quantità di argilla messa ecc.

È regola cambiare l’impacco di argilla, oltre che nei casi sopra citati, quando si sta surriscaldando se è su una parte congestionata o febbricitante, o se si sta raffreddando troppo, quando è su una parte che dovrebbe riattivare o riscaldare. Per misurare queste variazioni di temperatura è bene basarsi, se possibile, sulle sensazioni del paziente.

Avvertenze: bisogna iniziare il trattamento con l’argilla se si ha intenzione di portarlo a termine, perché esso stimola reazioni che poi sfrutterà a vantaggio della lesione; quindi se si interrompe il trattamento si possono avere danni dovuti alla complementarità delle sue azioni susseguenti.

È infatti comune che una lesione trattata con l'argilla prima si accentui, si allarghi o si approfondisca e sembri più grave di prima, perché la lesione dalla profondità viene in superficie, il tessuto necrotico cade, la fuoriuscita di pus e sangue aumenta. Tutto questo però ormai si sa essere la giusta reazione dell'organismo, che prima espelle ciò che è dannoso e poi ricostruisce. E' bene consultare in ogni caso, ma soprattutto la prima volta che si usa l'argilla, qualcuno che ne conosca l'uso, che vi possa consigliare e farvi così evitare sbagli.

Come si è visto non è difficile curarsi così, ma perché riesca infallibilmente, è bene farsi guidare da qualcuno, avendone l'opportunità. Inoltre l'esperto potrà indicarvi altri sistemi di cura da associare all'uso dell'argilla, così da guarire meglio e più velocemente la disfunzione ed evitare ricadute.

Sommario indicazioni per utilizzare l'argilla

ACNE: applicazioni due o tre volte la settimana, di acqua argillosa o di fango che si lascia seccare. Lavare dopo venti minuti con acqua pura o acqua di rose e applicare il succo di limone (contemporaneamente cura con argilla per os). Correggere l'alimentazione.

ANGINA-LARINGITE: cataplasmi d'argilla sulla gola, tre o quattro volte al giorno per due ore. Gargarismi con acqua salata, acqua limonata, acqua argillosa. Somministrare argilla anche per via orale.

ARTROSI: applicare due o tre cataplasmi al giorno, lasciati dalle due alle quattro ore. Quello della sera può essere tenuto tutta la notte. Somministrare argilla per os. Attenzione ad una giusta dieta. Integrare con esercizi Zilgri.

ASCESSI: applicare dei cataplasmi della grandezza di un piattino e molto spesso sulla parte dolente.

ASCESSI DENTARI: impacchi esterni quando è possibile. Impacchi interni avvolgendo un po' d'argilla in pasta in un foglietto di garza.

ASMA-BRONCHITI: cataplasmi tiepidi d'argilla sul petto e sulle spalle, da due a quattro ore al giorno.

DERMATOSI: argilla per via orale ogni mattina. Curare la dieta. Relax. Applicazioni sotto forma di impacchi o lavaggi con acqua argillosa.

DOLORI REUMATICI: cataplasmi d'argilla freddi o tiepidi in caso di crisi acute; caldi nelle forme croniche. Somministrare argilla per os. Curare la dieta.

EMICRANIA: cataplasmi d'argilla alternati sulla fronte e sulla nuca. Sulla fronte argilla fredda per un'ora, sulla nuca argilla tiepida o calda per due ore. Indispensabile curare la causa. Esercizi Zilgri.

EMORROIDI piccoli cataplasmi di argilla fredda per due ore. Si possono alternare con applicazioni di foglie di cavolo o impacchi di latte in cui è stata cotta malva (molto decongestionanti) Somministrare argilla per os.

FORUNCOLI: Ripetute applicazioni di un'ora ciascuna.

OTITI: cataplasmi sull'orecchio e la parte circostante soprattutto dietro. Rimuovere ogni due ore.

PIAGHE: cataplasmi freddi della durata di due ore da rinnovarsi secondo la necessità. Lavaggi con acqua salata. Somministrare argilla per os.

RENI: argilla per via orale, ogni giorno per un periodo da 10 a 20 giorni. Correggere la dieta.

STOMATITE: argilla per via orale. Sciacqui e gargarismi con acqua argillosa o decotto di malva. Curare la dieta.

Le erbe

Le erbe sono le custodi più fedeli e più rispettose della nostra salute.

I benefici delle erbe sono stati conosciuti nei tempi più remoti. L'istinto, l'esperienza e l'osservazione intelligente insegnarono a utilizzare le piante anche a scopo salutare e curativo, questa pratica si perfezionò empiricamente per migliaia di anni e ora, dopo un periodo di disinteresse generale, si ritorna ad apprezzarne l'utilità: tale fiducia è convalidata dalle ricerche che la chimica, la biologia e la medicina compiono in tale settore.

Sia le erbe per noi comunissime, sia quelle rare, posseggono proprietà benefiche; è bene quindi conoscere almeno l'utilità delle erbe nostrane che possiamo raccogliere quando andiamo a godere il verde di un prato o l'ombra di un bosco. In senso generico per "erbe" si intende tutta la vegetazione che cresce spontanea in un prato e che non appartiene alla famiglia degli arbusti e degli alberi, ma in senso più specifico si intende l'insieme delle erbe vere e proprie, delle droghe, addirittura delle piante o parti di pianta (sambuco, tiglio, ciliegio ecc.) che costituiscono il materiale naturale dell'erborista.

"Una pianta è un laboratorio chimico eccezionale. Le cellule vegetali utilizzando sostanze chimiche semplici (carbonio, idrogeno, ossigeno, azoto ecc.) e comuni fonti di energia, per es. il sole, riescono a costruire

un enorme numero di sostanze complesse. Oltre alle sostanze fondamentali per l'alimentazione cioè zuccheri, grassi e proteine, le cellule vegetali sintetizzano in quantità più ridotte molti altri composti utili: queste sostanze vengono chiamate "principi attivi", stimolano ed equilibrano il funzionamento di taluni organi umani ed influiscono in maniera benefica sullo stato di salute fisica e psichica dell'uomo.

Anche nelle preparazioni più semplici c'è sempre una carica di principi attivi che ne determina le proprietà salutari, soprattutto per alleviare lievi disturbi. L'uso di infusi durante la giornata rappresenta una pausa benefica e rilassante e costituisce il giusto apporto di acqua alla nostra dieta alimentare. Le erbe possono essere usate sia fresche, appena raccolte nel luogo dove crescono, sia essiccate ma all'ombra. La stessa cosa vale per le varie parti della pianta. Se non è possibile procurarsele direttamente, si possono facilmente trovare in ogni negozio di erboristeria. La quantità da utilizzare è sempre uguale, sia che si disponga di erbe fresche o secche, perché le fresche, più pesanti, possiedono principi più attivi.

Per conservare le erbe basta un armadio perfetta mente asciutto e oscuro.

Le meno delicate potranno essere messe in vaso di vetro colorato; le più sensibili in scatole di legno o cartone o sacchetti di carta ben chiusi o vasi di cera mica ben tappati; in genere le erbe conservano le loro proprietà per un anno; occorre anche difenderle dagli insetti ponendo dei rametti di assenzio o di lavanda sui ripiani dell'armadio.

Tra le erbe che si conservano meglio e che possono essere usate anche in cucina si possono elencare le seguenti: anice, assenzio, basilico, biancospino, camomilla, finocchio, genziana, issopo, liquirizia, maggio rana, melissa, menta, rosmarino, salvia, tiglio, timo, valeriana, viola del pensiero.

UTILIZZAZIONE DELLE PIANTE SOTTO FORMA DI INFUSI O DI DECOTTI

Gli infusi sono soluzioni acquose che si ottengono versando sulle erbe acqua bollente; si ricopre il recipiente e si lascia macerare per un tempo variabile da 5 a 15 minuti. Al termine si filtra il tutto su colino a maglie strette. Il tempo di contatto fra droga e acqua influisce sul colore, sapore e attività dell'infuso.

Solitamente il rapporto erba/acqua è di 3/5 g. di droga per 100 g. di acqua (in percentuale 3-5%).

L'infuso va sorbito caldo o tiepido (mai bollente o freddo), tal quale oppure dolcificato con miele.

Gli infusi sono definiti "preparazioni estemporanee" e ciò perché vanno preparati solo poco prima della loro utilizzazione. È sconsigliabile, dunque, la conservazione di queste soluzioni, poiché rappresentano, per l'abbondanza delle sostanze organiche in esse contenute, un substrato ideale per la crescita e la moltiplicazione batterica. Solo eccezionalmente si possono conservare in un luogo fresco per qualche ora e in frigorifero per un periodo non superiore alle 24 ore. Generalmente gli infusi si praticano sulle erbe a tessuto delicato (fiori, foglie, gemme) o contenenti principi attivi volatili o alterabili per l'azione combinata dell'acqua e del calore.

Le erbe non aromatiche, le radici, le cortecce, i semi ed altre parti dure, meno permeabili all'azione dell'acqua, si adoperano in forma di decotto. Il decotto si prepara mettendo le erbe, o altre parti della pianta, nella quantità indicata di acqua fredda; si porta ad ebollizione per un periodo di tempo che va da 5 a 10 minuti (per il tempo di un bollire vuoi dire qualche secondo). Si ritira dai fuochi e si lascia in infusione secondo le indicazioni. In genere occorre compensare le perdite dovute all'evaporazione, aggiungendo uno o due cucchiari in più per ogni tazza di acqua.

Viene qui proposto un elenco di erbe: tra di esse si possono scegliere le erbe adatte ai gusti e alle necessità personali, in modo da costituire un inizio di raccolta tale da permettere di rendersi un poco esperti in un campo così interessante e utile a noi e agli altri.

ACHILLEA MILLEFOGLIE (achillea millefolium)

parti usate: sommità fiorite da raccogliersi fra maggio e settembre

proprietà: antinfiammatorie, digestive, sedative

modo di impiego: infuso, trenta grammi di sommità fiorite per l. di acqua, tre tazze al giorno tra i pasti.

ALLORO (laurus nobilis)

parti usate: foglie da raccogliersi in estate, bacche in autunno

proprietà: aromatiche, digestive, stimolanti

modo di impiego: infuso, alcune foglie in una tazza di acqua bollente; due o tre tazze al giorno

decotto di foglie: 3 foglie per i tazza di acqua, bollire tre minuti, una tazza dopo il pasto della sera (digesti vo, favorisce il sonno).

ANICE VERDE (pimpinella anisum)

parti usate: i semi da raccogliersi a luglio e metà agosto

proprietà: aromatiche, aperitive, digestive

modo di impiego: infuso, I cucchiaino da caffè per tazza. I tazza dopo i pasti. Si usa per aromatizzare i dolci.

ANICE STELLATO (illicium anisatum)

parti usate: i semi e i frutti

proprietà: identiche a quelle dell'anice verde modo di impiego: 1 cucchiaino da caffè per i tazza di acqua bollente, I tazza dopo ogni pasto.

ARANCIO AMARO - DOLCE (citrus aurantium, amara) parti usate: la buccia dei frutto, le foglie, i fiori; le foglie si raccolgono dopo la fioritura, i fiori in primavera e i frutti appena maturi;

proprietà: aperitive, digestive, aromatiche, sedative

modo di impiego: infuso di fiori, un cucchiaino da minestra per una tazza di acqua bollente.

Decotto di buccia: un cucchiaino da caffè di buccia tagliuzzata, in una tazza di acqua bollente, bollire e tenere in infusione per 20 minuti

infuso di foglie: da 10 a 20 gr. per lt. di acqua bollente infusione 15 minuti, 2 o 3 tazze al giorno

ASSENZIO (arthemisia absinthium)

parti usate: le foglie da raccogliersi poco prima della fioritura, le sommità fiorite da raccogliersi luglio- agosto

proprietà: aromatizzanti, aperitive, digestive modo di impiego: infuso (molto amaro) da 5 a 15 gr. per lt. d'acqua, 2 tazze al giorno dopo i pasti. In dosi eccessive risulta tossico.

BARDANA (arctium lappa)

parti usate: radici fresche da raccogliersi in primavera

proprietà: diuretiche, depurative, ipoglicemicizzanti (diminuisce il tasso zuccherino del sangue). Antiforuncolosi, antiacneiche

modo di impiego: decotto di radici a 40 g. per lt. Bollire 10 minuti, 2-3 tazze al giorno.

BASILICO (ocimum basilicum)

parti usate: sommità fiorite, foglie da raccogliersi in estate

proprietà: digestive, antispasmodiche, aromatiche

modo di impiego: infuso, 1 cucchiaino da frutta ogni tazza di acqua bollente; 1 tazza dopo ogni pasto. Lo si aggiunge a minestre, insalate, verdure crude che rende asettiche.

BIANCOSPINO (crataegus oxyacantha)

parti usate: i fiori, da raccogliersi in aprile e maggio

proprietà: sedative, ipotensive (abbassa la pressione del sangue), vasodilatatrici

modo di impiego: infuso, I cucchiaino da caffè per tazza di acqua bollente 2-3 tazze al giorno.

BOLDO (pneumus boldus)

parti usate: foglie

proprietà: aromatizzanti, aperitive, digestive, favorisce la secrezione della bile, diuretiche

modo di impiego: infuso, 2 cucchiaini da minestra per lt. di acqua, 2 tazze al giorno prima dei pasti.

CAMOMILLA (matricaria chamomilla)

parti usate: i fiori da raccogliersi in maggio-agosto

proprietà: antinevralgiche, antispasmodiche, digestive, sedative

modo di impiego: un cucchiaino da minestra per tazza di acqua bollente; tazza lontana dai pasti.

CEDRINA O LIMONARIA O VERBENA ODOROSA (lippia triphilla)

parti usate: le foglie e le sommità fiorite; le foglie si raccolgono da luglio a settembre, le sommità fiorite in agosto-settembre

proprietà: aromatizzanti e digestive

modo di impiego: infuso; un cucchiaino da caffè per tazza.

EUCALIPTO (eucalyptus globulus)

parti usate: le foglie

proprietà: balsamiche ed espettoranti

modo di impiego: infuso, un cucchiaio da minestra di foglie per tazza, bollire un minuto e lasciare in infusione per 10 minuti. 3-5 tazze al dì.

FINOCCHIO (foeniculum vulgare)

parti usate: i semi

proprietà: aromatiche, aperitive digestive carminative, diuretiche

modo di impiego: semi, infuso un cucchiaino da caffè per tazza, una tazza dopo ogni pasto; radice, decotto 25 g. per lt. di acqua, bollire 2 minuti, infusione 10 minuti, tazza dopo ogni pasto.

GENEPY (artemisia genepy)

parti usate: le sommità fiorite

proprietà: aromatiche, aperitive, digestive

modo di impiego: infuso, due prese per tazza di acqua bollente, 2-4 tazze al dì.

GERANIO (pelargonium odorantissimum)

parti usate: le foglie

proprietà: toniche, antidiarroiche

modo di impiego: infuso, un cucchiaio da frutta per tazza di acqua bollente, 3 tazze al giorno tra i pasti.

GENZIANA MAGGIORE (genziana lutea)

parti usate: la radice

proprietà: aromatiche, amaricanti, aperitive, digestive, insufficienza epatica

modo di impiego: infuso 30 g. di radice tagliata per lt. di acqua. Bollire 2 minuti, in infusione tutta la notte: 1 tazza prima dei pasti.

GINEPRO (juniperus communis)

parti usate: le coccole (frutti)

proprietà: aromatizzanti, diuretiche, antisettiche, balsamiche

modo di impiego: infuso 20-30 g. per 1 lt di acqua; in infusione 10 minuti. Tre tazze al giorno. Si consiglia di mangiare le bacche utilizzate per aromatizzare le verdure.

KARKADÈ (hibiscus sabdariffa)

parti usate: il calice carnoso

proprietà: aromatiche, dissetanti, vitaminizzanti, diuretiche

modo di impiego: 1 cucchiaino in una tazza d'acqua, aggiungere 1 fetta di limone o arancio. A volontà.

ISSOPO (hyssopus officinalis)

parti usate: le sommità fiorite e le foglie

proprietà: digestive, antispasmodiche, espettoranti

modo di impiego: infuso, di 20 g. per lt. di acqua, 3 tazze al giorno.

LAVANDA (lavandula latifolia e spica)

parti usate: i fiori e le sommità fiorite proprietà: aromatiche, purificanti, antisettiche, sedative, coleretiche (attiva la produzione biliare)

modo di impiego: infuso di 1 cucchiaio da frutta per ogni tazza. Tre tazze al giorno tra i pasti.

LIMONE (citrus limon)

proprietà: aromatizzanti, vitaminizzanti, digestive, depurative, antisettiche

modo di impiego: infuso con la scorza di 2-3 limoni per lt. Eccellente bevanda usuale (aggiungervi alcune gocce di succo fresco)

limonata: un limone fresco a fette nell'acqua o il succo di un limone in mezzo bicchiere di acqua zuccherata.

LIQUIRIZIA (glycyrrhiza glabra)

parti usate: la radice

proprietà: rinfrescante, antinfiammatoria, espettorante

modo di impiego 50 g. per lt. Bollire 5 minuti, macerare 12 ore.

MAGGIORANA (origanum majorana)

parti usate: le sommità fiorite

proprietà: aromatizzanti, digestive, sedative

modo di impiego: infuso, 1 cucchiaino da frutta per tazza, 2-3 tazze al giorno.

MALVA (malva silvestris)

parti usate: fiori e foglie

proprietà: lenitive, antinfiammatorie, leggermente lassative

modo di impiego: infuso, 1 manciata per litro, bollire e in infusione per 10 minuti.

MELISSA (melissa officinalis)

parti usate: foglie e sommità

proprietà: aromatizzanti digestive, sedative

modo di impiego: in infuso, 1 cucchiaino per tazza, 3 tazze al giorno.

MENTA (mentha piperita)

parti usate: le sommità fiorite

proprietà: dissetanti, rinfrescanti, digestive, antispasmodiche, toniche

modo di impiego: infuso, 1 cucchiaino per tazza, tre tazze al giorno dopo o tra i pasti. raccomandabile aggiungere alcune foglie alle insalate o verdure.

MIRTO (myrtus communis)

parti usate: le foglie

proprietà: balsamiche, tossifughe, toniche

modo di impiego: infuso 1 cucchiaino per tazza, in infusione 15 minuti. 3 tazze al giorno.

ORIGANO (origanum vulgare)

parti usate: le sommità fiorite

proprietà: aromatizzanti, aperitive digestive, sedative

modo di impiego: infuso 1 cucchiaino da frutta per tazza, 1 tazza dopo ogni pasto.

ORTICA (urtica dioica)

parti usate: la pianta intera e soprattutto le foglie

proprietà: toniche, depurative, diuretiche, antinfiammatorie, intestinali

modo di impiego: infuso di foglie e radici 50 g. per lt. bollire 2-3 minuti. In infusione 30 minuti - berne a volontà. Le foglie giovani si mescolano, finemente tritate nell'insalata e nelle verdure crude. Utilizzabili nelle minestre.

PARIETARIA (parietaria officinalis)

parti usate: le foglie da raccogliere in maggio-giugno

proprietà: diuretiche, sudorifere, depurative, espettoranti

modo di impiego: infuso, 25 g. in 1 lt. di acqua, bollire e tenere in infusione 10 minuti. Bere tra i pasti in 2 giorni. Si consuma cotta come gli spinaci; buona anche nelle minestre di verdure.

PIANTAGGINE (plantago maior)

parti usate: le foglie da raccogliersi in giugno-luglio proprietà: rinfrescanti, depurative, diuretiche
modo di impiego: macerato di foglie, da 30 a 60 g. in un lt. di acqua. Bollire un minuto: far macerare tutta la notte. Bere in 24 ore. Infuso, 10 g. per 100 g. di acqua - da 2 a 4 tazze al giorno.

PREZZEMOLO (petroselinum crispum)

parti usate: radice, foglie e semi
proprietà: aromatizzanti, vitaminizzanti, diuretiche
modo di impiego: decotto, 50 g. di semenza o radici o foglie per 1 lt. di acqua; bollire 5 minuti, tenere in infusione 15 minuti. 2 tazze al giorno prima dei pasti.

RADICE DI LOTO

parti usate: la radice polverizzata
proprietà: riequilibrante del sistema nervoso, espettorante
modo di impiego: un cucchiaino da caffè in una tazza da tè di acqua, mescolare e farlo scaldare; un attimo prima che giunga il bollore, spegnere; lasciarlo raffreddare un poco ma bere caldo, preferibilmente al mattino a digiuno, mezz'ora prima di prendere qualsiasi altro alimento.

RADICCHIO SELVATICO (cichorium intybus)

parti usate: le foglie e le radici; le radici si raccolgono in settembre-ottobre le foglie in maggio-giugno
proprietà: digestive, depurative, diuretiche, leggermente sedative
modo di impiego: infuso di foglie, 30 g. fresche in un litro di acqua; 1 tazza prima dei pasti; decotto di radice, da 15 a 30 g. per un litro di acqua; bollire 5 minuti, tenere in infusione 15 minuti - una tazza prima dei pasti. Le foglie si consumano in insalata, si possono anche lessare e condire.

ROSMARINO (rosmarinum officinalis)

parti usate: le foglie e i fiori da raccogliersi in primavera-estate
proprietà: aromatizzanti, digestive, diuretiche, stimolanti
modo di impiego: infuso, 1 cucchiaino da frutta per ogni tazza di acqua bollente 1 tazza dopo i pasti.

SALVIA (salvia officinalis)

parti usate: le foglie e le sommità fiorite da raccogliersi in giugno-luglio
proprietà: digestive, toniche, diuretiche
modo di impiego: infuso, 20 g. di foglie - fiori per un litro di acqua bollente tre tazze al giorno
zuppa: un infuso di una dozzina di foglie di salvia per due litri di acqua sale e 100 g. di olio di oliva; si fa bollire 10 minuti e si versa su alcune fette di pane.

SAMBUCO (sambucus nigra)

parti usate: fiori da raccogliersi in giugno-luglio- frutti a maturazione
proprietà: diuretiche, lassative, antireumatiche, antinevralgiche
modo di impiego: infusione, una manciata per litro di acqua bollente. Non superare dosi indicate. Con i frutti lolliti e setacciati, per ricavarne lo sciroppo si ottiene un'ottima gelatina di frutta.

SERPILLO (Thimus serpillum)

parti usate: le sommità fiorite da raccogliersi in maggio-agosto
proprietà: aromatizzanti, digestive, depurative, anti-catarrali
modo di impiego: infuso, un cucchiaino per una tazza di acqua bollente - 4 o 3 tazze al giorno.

TIGLIO (tilia platyphyllus)

parti usate: i fiori da raccogliersi in giugno-agosto
proprietà: sedative, diuretiche, sudorifere
modo di impiego: infuso, una presa per tazza di acqua bollente. (da 15 a 30 g. per lt.) - 2 a 4 tazze al giorno.

TIMO (thimus vulgaris)

parti usate: foglie e fiori da raccogliersi in giugno- luglio

proprietà: aromatizzanti, digestive, depurative, tossi fughe, anticatarrali

modo di impiego: infuso, un rametto per tazza, fate bollire 2-3 secondi e tenere in infusione 10 minuti 2/3 tazze al giorno. Usarlo abitualmente in cucina; minestre, verdure cotte.

VALERIANA (valeriana officinalis)

parti usate: le radici da raccogliersi in agosto- settembre

proprietà: sedative del sistema nervoso

modo di impiego: (l'uso deve essere limitato a 8 - 10 gg. con intervalli da 15 giorni a tre settimane). Lasciare macerare 100 g. di radice in un litro di acqua tiepida per 12 ore. Da 2 a 3 tazze al giorno tra i pasti.

VERBENA (verbena officinalis)

parti usate: le sommità fiorite da raccogliersi in luglio-agosto

proprietà: diuretiche, depurative, antireumatiche

modo di impiego: infuso, un cucchiaino da dessert per una tazza di acqua; bollire e tenere in infusione per 10 minuti - da 2 a 3 tazze al giorno.

VERONICA (veronica officinalis)

parti usate: la parte aerea della pianta, da raccogliersi in giugno

proprietà: aromatizzanti, digestive, tossifughe

modo di impiego: infuso, un cucchiaino da dessert per tazza di acqua - bollire e tenere in infusione per 10 minuti. Da 2 a 3 tazze al giorno

VIOLA MAMMOLA (viola odorata) e VIOLA DEL PENSIERO (viola tricolor)

parti usate: fiori e radici da raccogliersi in primavera

proprietà: diuretiche, tossifughe, espettoranti lassative

modo di impiego: infuso, un cucchiaino da dessert di fiori per tazza; bollire e tenere in infusione 10 minuti. Decotto della radice, un cucchiaino da caffè per tazza; bollire 5 minuti - da 2 a 4 tazze al giorno.

ZENZERO (zingiber officinale)

proprietà: aromatizzanti, digestive, antireumatiche febbrifughe

parti usate: il rizoma

modo di impiego: infuso, un cucchiaino da caffè per tazza di acqua. Nei condimenti e nella pasticceria.

Le combinazioni alimentari

Terminato un pasto è per molti abituale sentire sonnolenza, mal di stomaco ecc. Si dice allora di non aver digerito bene e non c'è da meravigliarsi, se pensiamo alla qualità di cibo che mettiamo in corpo. Le cause di questi sintomi possono essere molte, ma spesso sono queste: aver mangiato troppo in fretta, masticando poco, aver lo stomaco ancora ingombro dai resti del pasto precedente, aver bevuto durante il pasto, aver mangiato cibi troppo grassi e "pesanti", essere rimasti seduti a lungo dopo il pranzo, ecc. La cattiva digestione è ormai un fenomeno così normale che l'uso dei digestivi, bicarbonato, magnesia, alka seltzer è abituale. A volte però succede che, pur avendo mangiato e masticato bene cibi di buona qualità, si sente ugualmente una sgradevole pesantezza.

Non tutti sanno come la digestione possa essere ostacolata da cibi che, pur essendo generalmente di facile digestione, diventano però indigesti quando vengono consumati insieme e nell'ordine sbagliato. Spesso nello stesso pasto in cibi che necessitano di una prima fase digestiva molto diversa.

Lo stomaco non può essere in grado di digerire contemporaneamente tanti cibi diversi. Per ogni tipo di cibo sono diversi la quantità e la qualità del succo gastrico prodotto, nonché il tempo di permanenza nello stomaco. È chiaro dunque che, mescolando a casaccio tipi diversi di cibo nello stesso pasto, consumandoli nell'ordine sbagliato, la digestione ne risulti rallentata e difficoltosa, tanto da generare i disturbi citati.

Se, ad esempio, mangiamo nell'ordine: pasta, verdura cotta, formaggio e poi la frutta, rallenteremo la digestione dei cibi ingenti per primi che, per poter passare nel duodeno, per la successiva fase digestiva, dovranno aspettare che la frutta venga digerita. L'abitudine di bere il latte durante i pasti non è certamente buona, perché il latte si digerisce meglio se preso con del pane o da solo; mescolato con tanti altri cibi ostacola la digestione.

Bisogna dunque evitare di impegnare l'apparato digerente in due azioni contemporanee e contrastanti: la digestione si prolunga troppo e nell'intestino si sviluppano processi fermentativi e putrefattivi, con formazione di gas. Questi, a loro volta fanno rialzare la temperatura viscerale (oltre i 37 gradi normali) innescando così la produzione di sostanze tossiche, da parte di particolari batteri, non dannosi in condizioni normali. Le tossine portate in circolo dal sangue e diffuse in ogni parte del corpo, potranno provocare stitichezza, brufoli, appendiciti, tonsilliti, infiammazioni in varie parti, mal di testa, di pancia assieme a un generale indebolimento della difesa dell'organismo. Se abitualmente il nostro apparato digerente si trova in queste condizioni ce ne potremo accorgere, oltre che dai disturbi già segnalati, anche da alcuni altri segni caratteristici di facile osservazione: feci acide e di odore sgradevole, espulsione di gas puzzolenti, alito cattivo amaro, lingua impastata al primo risveglio.

Questo non significa che non possiamo assolutamente mai mangiare cibi discordanti fra loro, perché il nostro apparato digerente ha la capacità di digerire contemporaneamente varie specie di cibi: bisogna però sapere che, se questo succede, l'organismo viene sottoposto ad una maggiore fatica, con tutte le conseguenze che abbiamo visto. Una facile regola per evitare questi inconvenienti, è quella di mangiare un numero limitato di cibi per volta (o solo il "primo piatto", o solo "il secondo piatto", o solo la frutta) adottando quella che viene chiamata "alimentazione dissociata".

Da sempre infatti, e ancora oggi presso molte popolazioni povere, i pasti consistevano principalmente in un solo piatto. Certi tipici piatti regionali ancora oggi sono rimasti in uso, come: riso con piselli, pasta e fagioli, pasta e ceci, polenta con il frumento, con il latte, o con il formaggio, riso con la verza, pizza al pomodoro ecc.

Questi piatti, servivano assieme da "primo" e da "secondo" e rappresentavano così l'intero pasto. Il nostro stomaco non è un organo così debole e delicato da non riuscire a digerire una semplice pasta e fagioli, solo perché i carboidrati e le proteine non "combinano bene". Ci riesce e come! Ma solo se limitiamo il nostro pasto a questo piatto unico.

Le tabelle che ora riportiamo servono a rendere agevole ed immediata la consultazione delle varie combinazioni compatibili.

ALIMENTI COMUNI

Frutta dolce
Frutta acida
Verdura
Formaggio
Latte
Cereali
Legumi

SI COMBINANO BENE CON

Latte acido
Noci e Latte discretamente bene
Formaggi - Cereali - Legumi - Noci
Verdura
Meglio da solo o con Pane Integrale o abbastanza bene con Frutta acida
Verdura
Verdura

La dieta vegetariana

Una larga percentuale della popolazione terrestre vive quasi interamente di alimenti vegetali e le diete basate su cibi vegetali stanno diventando sempre più popolari. I vegetariani integrali non mangiano né carne (salumi compresi), né pesce, né uova. Le quantità di calorie introdotte dai vegetariani sono generalmente inferiori a quelle assunte dagli onnivori per due motivi: 1) minor potere calorico e 2) maggior volume dei cibi vegetali rispetto a quelli di origine animale. Non c'è alcuna prova di un deficit nella crescita dei bambini che seguono questa dieta, anzi sembrano più resistenti alle malattie.

LA FLORA INTESTINALE

Trattando dell'apparato digerente troppo spesso non ci si sofferma abbastanza sull'enorme importanza che riveste la flora batterica intestinale nel nostro organismo, vero laboratorio chimico e pilastro della funzione digestiva, in quanto presiede alla trasformazione delle sostanze nutritive fornite dagli alimenti.

Ciò nonostante la maggior parte delle persone non si rende affatto conto dell'enorme danno arrecato alla salute dalla scarsa considerazione che generalmente si presta a questo nostro "ospite" intestinale.

Accreditati studiosi specie di scuola francese, tra tutti il Dextreit, hanno verificato agli inizi degli anni '60 un preciso rapporto tra l'insorgere di disturbi patologici ed il degrado della flora di cui si parla. Recente a questo riguardo è la notizia relativa alla scoperta del legame che esiste tra cancro all'intestino e distruzione della flora batterica per la presenza nell'alimentazione di grassi di origine animale. Fondamentale è quindi la conoscenza dei suoi vari nemici, tra cui anche le sostanze chimiche specie i medicinali, e le possibilità che ognuno di noi ha di difenderla e curarla. Utilissimi e di assoluta necessità, per il suo buon funzionamento, sono tutti i vegetali Soprattutto quelli a foglie verdi particolarmente ricchi di clorofilla. Questa sostanza esercita un'azione stimolante sui muscoli e sui nervi, tonifica il cuore, favorisce la stipsi perché agisce sulla fibra liscia degli intestini, tende ad abbassare il tasso di colesterolo nel sangue ed è antisettica.

Bisogna solo tener presente che la clorofilla è sensibile al calore, che ne annulla l'efficacia, per cui è indispensabile quando si può l'assunzione di vegetali crudi.

ACIDITÀ

Per garantire il normale funzionamento del nostro corpo è indispensabile evitare l'eccesso di acidità nel sangue che debilita l'organismo e favorisce l'insorgere di infezioni. Frequenti e innumerevoli stati patologici sono provocati da certe tipiche alimentazioni ricche di alimenti acidificanti quali la carne, i prodotti raffinati quali pane o pasta bianca, zucchero bianco ecc., le noci ecc. ovvio dunque che per non vivere in un permanente squilibrio la scelta debba cadere su quegli alimenti basici che ci permettono di liberarci dalle scorie senza che queste vengano trasformate in acidi. I vegetali alcalinizzanti o ricchi di basi sono: la frutta in generale, eccetto le noci e le arachidi, tutte le verdure, le patate e i cereali integrali (farina integrale, pane integrale, riso non brillato); tutto il resto è acidificante.

VITAMINE

Le vitamine sono necessarie per la conservazione della vita e in stato di assenza o di carenza delle stesse sopravvengono disturbi di vario genere. Per esempio l'uso di alimenti conservati in scatola determina una ipovitaminosi della C, o come il consumo del riso brillato quella B. In questi casi non si deve ricorrere alle vitamine di sintesi per riequilibrare le quantità, quando la natura ci offre la più vasta gamma di ortaggi, verdure e frutta, vere miniere di questi preziosi elementi. Per utilizzare pienamente il contenuto vitaminico di questi prodotti è bene che siano crudi e per consentire una maggiore digeribilità devono essere consumati all'inizio del pasto, consentendo così anche il mantenimento in perfetto stato delle mucose dell'apparato digerente.

ELEMENTI MINERALI

La cellula per vivere ha bisogno di assorbire un nutrimento carico di sostanze atte a regolare l'equilibrio minerale. Anche se privi di potere calorico gli elementi minerali svolgono un'azione di primaria importanza e quindi sono assolutamente necessari. Consideriamo solo il ruolo che rivestono nella costruzione dello scheletro! Purtroppo oggi a causa di preparazioni culinarie irrazionali, di coltivazioni non a rotazione, di eccessi alimentari e di errori nella combinazione degli alimenti, l'uomo moderno subisce una progressiva carenza di certi sali, raggiungendo così un profondo stato di demineralizzazione.

Nostro insostituibile aiuto fornitoci dalla natura è il sale marino integrale che con i suoi sali di magnesio, di calcio, di potassio e i composti di bromo, fluoro, iodio ecc... ci consente di rimineralizzare l'organismo rispettando le giuste proporzioni.

LA SOIA

E' l'aiuto prezioso per coloro che temono di non trovare protidi e lipidi sufficienti negli alimenti vegetali. La soia contiene una percentuale di proteine (ad alto valore biologico) che oscilla tra il 35-40% contro il 15-20% della carne e il 13% dell'uovo; il 18% di sostanze grasse mentre la carne arriva sino al 20-25%. Ma a prescindere dalla quantità più o meno alta di lipidi, bisogna distinguere la natura di questi, di cui i primi, che sono di origine vegetale, posseggono una ricchezza di acidi grassi insaturi che impediscono e prevengono la formazione del colesterolo, tanto che l'olio di semi di soia è tra i più consigliati a chi soffre di ipercolesterolemia, avendo inoltre anche la proprietà di non sovraccaricare il fegato, al contrario invece la caratteristica dei grassi contenuti nella carne (grassi animali) è quella di far aumentare il tasso di colesterolo nel sangue mancando di acidi grassi polinsaturi.

Il fagiolo di soia oltre ad essere un alimento plastico con il suo 30% di glucidi sotto forma di zuccheri assimilabili, è anche un importante energetico. Non passano inosservate anche le sue vitamine come la A, la B1 - B2 - B6, la D, la E, la P.P, e pure i minerali (4,6%) come il ferro, il calcio, il potassio, il magnesio, il rame, il fosforo, il sodio che in questo legume raggiungono un alto grado di assimilazione (circa l'80%).

Questo però non vuoi dire che sia a pranzo sia a cena si debba mangiare soia, perché per il suo alto potere nutritivo ne basta una quantità minima (g. 40 pro capite); quindi meglio il suo impiego nella dieta come complemento che come elemento principale.

In genere è una tappa d'obbligo, quella della soia, per chi si accosta alla dieta vegetariana; inoltre va considerato che, insieme al riso integrale, è la colonna dell'alimentazione orientale da millenni, mentre in Occidente è stata accettata solo da pochi anni (anche nell'Italia del Sud, dove attecchisce bene, si trovano colture di soia) a seguito del riconoscimento da parte della scienza ufficiale alla sua introduzione nell'alimentazione quotidiana.

Tuttavia il periodo di "disintossicazione" dalla carne non deve essere inferiore ai 2-3 mesi, eccetto casi di assoluta necessità (malati di cancro), al fine di consentire all'organismo un graduale adattamento, senza imporre al fisico un drastico cambiamento.

Come si usa la soia? Da noi il fagiolo di soia è reperibile in tre varietà: verde, giallo e rosso (azuki); si cuoce come gli altri legumi, con tempi più o meno lunghi secondo la qualità occorrerà lasciarli a bagno in acqua tiepida per alcune ore; può essere accompagnato da altre verdure e aromi, ma mai dalla soia strutturata; passato in purea; unito ai minestrone, ai ripieni, alle croquettes; usato per dolci; si può ricavare latte o formaggio (detto Tofu) della soia gialla, inoltre con la soia verde e molta pazienza orientale, si producono in casa i germogli, che sono una vera leccornia.

Ad alcuni un piatto di soli legumi può sembrare poco soddisfacente e allora, per chi preferisce cibi apparentemente più consistenti, si trova in Commercio la soia testurizzata che, sottoposta ad un processo di sgrassatura e poi ristrutturata ha l'aspetto di bistecche, spezzatino, e granulare; essendo liofilizzata necessita di una bollitura preventiva o di un "ammollo", semplicemente in acqua, in modo che si idrati — si rigeneri, per poter essere cucinata come carne in: stufati, fritti, ragù, scaloppine, polpette e così via. Non c'è che da sbizzarrirsi: lo strutturato è quasi insapore e prende quindi il gusto dei condimenti che gli si accompagnano, adattandosi a tutti gli usi. La quantità di soia testurizzata consigliabile per persona è di g. 25 (peso a secco).

RISO INTEGRALE

Un altro alimento fortemente energetico e nutritivo è il riso.

Per vivere sani e in buona salute l'accorgimento più valido da adottare è quello di non farne mai mancare in tavola almeno una scodella a testa. La perfetta masticazione di un boccone di riso (20÷30") tiene lontane tutte le malattie, ma questo deve essere assolutamente integrale. Le vitamine A-B1-B2-B6 sono assenti nel riso bianco. Ricordiamo ancora i minerali contenuti nel chicco di riso non trattato: il calcio, il fosforo, il ferro, il potassio, il sodio, il manganese, lo zolfo, il cloro, lo iodio, lo zinco, il fluoro ecc., ed inoltre le percentuali di protidi: 7,5 di lipidi: 1,9 e di glucidi: 77,4.

E' un eccellente ipotensore, favorisce l'eliminazione degli acidi urici, combatte e previene le fermentazioni intestinali, digeribilissimo può essere assunto anche dai malati, addirittura esistono degli schemi di cura basati solo sul consumo di riso durante tutta la giornata. Ottimo per i neonati il latte di riso e in seguito le varie pappe a base di farina di riso integrale. L'unico inconveniente di questo cereale è il tempo di cottura relativamente lungo: 1 ora - 1 ora e mezza.

FARINE INTEGRALI

Un consiglio spassionato per l'acquisto delle farine in generale è quello di scegliere sempre e solo le integrali: di grano, di riso, di mais per la polenta, di grano saraceno ecc.

A questo proposito viene riportata qui sotto una tabella molto significativa, utile per rendersi conto della differenza in sali minerali esistente tra le farine integrali e quelle raffinate.

	Chicco germinato	Integrale	Raffinato
Calcio	mg 71%	mg. 45%	mg. 14 %
Fosforo	mg. 1.050%	mg. 423%	mg. 86 %
Magnesio	mg. 342%	mg. 133%	mg. 0,5%

LO YOGURT

Lo Yogurt è tra i più conosciuti alimenti derivanti dalla fermentazione del latte: presso molte popolazioni le sue proprietà sono da sempre conosciute e sfruttate. Uno scienziato bulgaro ha scoperto che il consumo dei fermenti lattici ostacola lo sviluppo dei germi di alcune malattie. Recenti ricerche sembrano aver dimostrato che l'ingestione di Yogurt apporta all'organismo una ben definita microflora, la cui evoluzione ha un effetto disintossicante e antifermentativo e antiputrefattivo, favorendo in tal modo la flora dell'intestino.

Nello yogurt sono soprattutto presenti le vitamine del complesso B che svolgono un ruolo indispensabile nella terapia delle disfunzioni intestinali. Tra i suoi benefici annoveriamo in particolare l'effetto di proteine del fegato. Altri benefici sono ottenuti dalle malattie ipertensive; portando ad un miglioramento dello stato generale, ad un aumento della diuresi con scomparsa di edemi, ad una riduzione del meteorismo. Inoltre lo Yogurt funziona da tampone e da elemento regolatore nei casi di eccessiva acidità gastrica. Lo Yogurt è inoltre consigliabile negli stati febbrili ed infettivi, negli stati tossici generici e particolari, in molti disturbi del ricambio, nell'uricemia, nella gotta, nella calcolosi renale, nell'osteoporosi, nelle decalcificazioni in genere, in geriatria, nelle cardiopatie, nelle allergie da latte, perché lo yogurt contiene una quantità molto minore di lattosio, causa appunto dell'intolleranza dovuta ad insufficienza dell'enzima lattasi. Infatti l'uso dello yogurt induce ad una assimilazione maggiore di calcio e fosforo da esso apportati da parte dell'organismo, i quali sono meglio utilizzati di quelli apportati sotto forma di minerale, in assenza di yogurt.

Si osservi che la migliore tolleranza dello yogurt nei confronti del latte è dovuta alla predigestione della caseina ad opera dei microrganismi utilizzati nella preparazione dello stesso.

Lo yogurt quindi risulta essere, come anche indicato dalla moderna dietologia, un ottimo alimento, dalla prima infanzia alla vecchiaia, nella gravidanza e nell'allattamento. E' indubbiamente consigliabile, per avere un prodotto genuino e veramente ricco delle sostanze che ne fanno quasi un medicamento, fabbricarsi lo yogurt da soli. Ci si procura i fermenti lattici vivi, un colino non metallico, un cucchiaino di legno, un contenitore non metallico (vetro); basta quindi mettere i fermenti nel latte intero, il più genuino che si riesce a trovare, e dopo 24 ore circa (secondo la capacità di fermenti e di latte) lo yogurt è fatto. Scolati i fermenti (le cui colonie bianche sono dette morule appunto per l'aspetto globulare di piccole more) li metterete in altro latte per lo yogurt del giorno successivo.

IL MIELE

Composizione del miele: acqua 18% — sostanza secca 8 (zuccheri 75% — 7% albumina, destrina, sali minerali (in special modo Fe, Ca, K, P) sostanze aromatiche — resine — pollini — lieviti — fermenti — Vitamine). E' la sostanza che le api producono elaborando il nettare dei fiori. La trasformazione del nettare in miele si inizia nella borsa melaria dell'ape e si completa all'interno dell'alveare. Tale processo viene detto di inversione e consiste nella trasformazione per via fisiologica (digestione) di quasi tutto il saccarosio presente nel nettare in due zuccheri semplici: glucosio e levulosio.

Essendo il miele una sostanza predigerita, la sua assimilazione non richiede un ulteriore sforzo digestivo da parte dell'organismo. Le sue proprietà ne hanno fatto, fin da epoche remote, un elemento degno di venerazione. La Bibbia e il Corano lo esaltano come dono celeste.

Ippocrate ne descrive le molteplici capacità curative. Questa tradizionale convinzione, confrontata da ricerche compiute in campo scientifico, ha spinto "la medicina alternativa" ad adottarlo come elemento primario nella cura di varie disfunzioni organiche. La presenza tra i suoi componenti di un antibiotico naturale lo rende particolarmente efficace, sciolto in un liquido caldo, per curare le infiammazioni delle prime vie respiratorie: raffreddori, catarri bronchiali, tosse. Risultati strepitosi sono stati ottenuti in pediatria, usando come dolcificante al posto dello zucchero. Si è constatato che risveglia l'appetito, aumenta la resistenza alle malattie infettive, attenua il dolore della prima dentificazione, facilita l'assimilazione di alcuni sali minerali, del calcio in particolare.

Il suo blandissimo effetto lassativo permette di utilizzarlo per curare la stitichezza e le infiammazioni intestinali dei bambini. Il buon uso del Miele esercita una benefica azione nella cura di alcune malattie dello stomaco, fra le quali l'ulcera gastrica, facilita l'eliminazione delle sostanze tossiche da parte del fegato, migliora il sonno, rende la pelle morbida ed elastica. La sua azione antianemica lo rende, particolarmente indicato nei casi di indebolimento generale, le sue proprietà antibatteriche vengono sfruttate per la cura di piaghe, ferite, ustioni. La sua azione battericida, comprovata dal lieve senso di bruciore di gola che si manifesta quando lo si consuma allo stato puro, ci induce a consumarlo in soluzione per non danneggiare la flora batterica delle prime vie digestive. Occorre chiarire che le fermentazioni intestinali provocate dal miele in alcuni

individui, sono diverse da quelle dovute allo zucchero. Il miele, con la sua azione dissolutoria, provoca il distacco dei residui alimentari dalle pareti intestinali e sono appunto questi residui che, nel loro procedere lungo l'intestino, danno origine a fermentazione.

Di natura diversa sono le fermentazioni dovute allo zucchero, in questo caso infatti sono i residui non digeriti dello stesso di difficilissima assimilazione data l'assenza totale di vitamine e sali minerali, che ristagnando nell'intestino provocano flatulenze.

Inoltre, essendo lo zucchero raffinato privo di vitamine e sali minerali, l'organismo per far fronte alle condizioni di iperacidità del sangue, originatesi con l'assunzione dello zucchero, fa ricorso alla riserva di sali minerali, in particolare al calcio presente nelle ossa e nei denti. Se il consumo giornaliero di zucchero è tale che l'organismo con le sue riserve non riesce a soddisfare le sue richieste, si possono verificare nel tempo delle gravi conseguenze dello sviluppo osseo, sulla salute dei denti, e sulla funzionalità dell'intestino, il tutto accompagnato da indebolimento generale.

Esperimenti compiuti hanno mostrato che la quantità massima di zucchero raffinato che un individuo adulto può giornalmente sopportare è circa 10 g.

Nel caso di zucchero di canna grezzo che conserva, rispetto a quello raffinato, tracce di vitamine e sali minerali, il consumo giornaliero può essere raddoppiato.

Il polline

Composizione: proteine 35% con netta prevalenza di aminoacidi essenziali; zuccheri 40%; grassi 5%; acqua 5%; 15%: di diverse sostanze delle quali alcune sono sconosciute.

I costituenti sconosciuti sono: vitamine del gruppo B, vitamine C, D, E, vitamina A. Sali minerali quali calcio, potassio, magnesio, fosforo. Enzimi, sostanze antibiotiche e batteriostatiche. Rutina: glucoside che agisce sulla resistenza capillare.

Proprietà terapeutiche: grazie ai suoi svariati composti, è un alimento equilibratore della dieta e migliora lo stato generale dell'organismo. In particolare stimola i meccanismi di difesa ed è un aiuto in caso di aggressione microbica, equilibra gli scompensi metabolici, è ottimo nelle cure ricostituenti e disintossicanti. Il suo uso è consigliato in funzione di integratore dietetico in caso di decalcificazione ossea, rachitismo, ritardo della crescita, anemia. Il polline, per la sua composizione migliora l'attività cerebrale, quindi la memoria e il rendimento intellettuale. Grazie alla rutina in esso contenuta, il polline ostacola la caduta dei capelli e l'invecchiamento precoce.

Molto efficace è in caso di affezioni prostatiche ed eventuali alterazioni o degenerazioni del suo tessuto, grazie alle capacità antiflogistiche e decongestionanti, il polline permette di evitare in molti casi l'asportazione della prostata.

Modalità d'uso: troverete il polline in commercio sotto forme, di polvere o palline. Il colore è diverso secondo il tipo di fiore da cui deriva; scegliete preferibilmente polline con la maggiore varietà possibile di provenienza, badando che sia ben asciutto. Consumate il polline preferibilmente il mattino a digiuno, se no scaglionatene la dose giornaliera ai pasti. E' bene che lo consumiate masticando bene e insalivandolo abbondantemente, permettendo così una maggiore assimilazione, potete poi bere un po' d'acqua o un infuso. Se non ne tollerate il gusto, potete legarlo a miele, marmellata, yogurt, minestre, formaggio ecc. preferendo il formato in polvere. Dosi: durante la cura vanno consumati 30 g. di polline al giorno (la quantità di 2 cucchiaini da minestra al giorno). Le cure durano generalmente un mese e si fanno preferibilmente in primavera e in autunno, oppure in caso di un'unica cura annuale, in primavera.

La pappa Reale

La pappa reale è prodotta dalle api nutrici e serve da esclusivo nutrimento per i primi due giorni di vita delle api operaie, per i primi 4 gg. di vita delle larve di api regine, e per tutta la vita dell'Ape regina. E' stato riscontrato che la differenza di durata della vita dell'ape regina (cinque anni) della vita delle api operaie (sei settimane) è principalmente dovuta all'alimentazione di pappa reale. In commercio si trova generalmente la pappa reale in vasetti di tre g per ogni 125 g. di miele, infatti se non la si addiziona ad esso, è difficilissimo conservarla.

Sarebbe comunque miglior cosa potersi procurare la pappa reale direttamente dal produttore e comunque controllare sull'etichetta la percentuale contenuta nei vasetti in commercio, perché spesso non è quella sufficiente per la cura. Cercate inoltre di fornirvi da ditte serie, perché sono troppe le difficoltà di produzione di pappa reale, in confronto alla grande quantità della stessa che si trova in commercio.

Composizione: 66% acqua, 14% zuccheri, 10% proteine, 6% grassi, 3% sostanze non determinate chimicamente, 1% di sali minerali e vitamine tra le quali spicca la vitamina B o acido pantotenico che svolge un'azione fondamentale nel metabolismo endocellulare di tutte le cellule del nostro organismo; tanto che senza di esso il corpo non potrebbe utilizzare i prodotti della digestione. Vi sono inoltre presenti ormoni, sostanze antibiotiche e acido desossiribonucleico (DNA) principale costituente del nucleo della cellula.

Le proprietà terapeutiche della pappa reale sono molte, le più importanti e scientificamente provate sono:

- l'azione che favorisce e stimola un miglior metabolismo endocellulare; ne traggono quindi beneficio le persone debilitate, affaticate, in convalescenza;
- l'azione sulle ghiandole corticosurrenali, che ne fa un alimento euforizzante da somministrare agli astenici, ai depressi ai nevrastenici, giova inoltre nei casi di anemia.
- grazie al suo apporto vitaminico, previene l'invecchiamento precoce degli organi e della pelle.

Cura: è consigliabile fare due cure all'anno (primavera e autunno) di 21 gg. ciascuno. Per ogni cura la dose è di 2 vasetti (sei g di pappa reale) da prendere nella quantità di 1 cucchiaino ogni mattina a digiuno badando di farla sciogliere sotto la lingua, infatti l'assorbimento perlinguale evita la perdita di alcuni elementi tra i più importanti, ad opera dei succhi digestivi. Per i bambini ridurre la dose secondo l'età, fino a due g per i più piccoli.

Propoli

E' una sostanza resinosa raccolta dalle api in alcune gemme come quelle dei pioppi, salici, betulle, ipocastani, abeti, querce, ecc. principalmente però dai pioppi.

Prima di essere immagazzinata, viene lavorata dalle api, che la insalivano arricchendola di fermenti.

Composizione: 50% di sostanze resinose, 5% di polline, 10% di sostanze diverse responsabili di buona parte delle sue capacità terapeutiche, 30% di cera.

Proprietà terapeutiche: antibiotico e battericida naturale, blocca buona parte dei microrganismi patogeni, la sua azione contro di essi è di efficacia pari ad antibiotici quali la penicillina, la streptomina, la terramicina, il cloramfenicolo. Ha però dei vantaggi su di essi: essendo una sostanza naturale, evita i danni che gli antibiotici provocano. Il propoli combatte i microrganismi senza perturbare il fegato, i reni, la flora intestinale, e quindi l'equilibrio vitaminico dell'organismo.

Un'alternativa all'emodialisi

Conoscendo da vicino il problema di chi, per insufficienza renale deve sottoporsi alla tortura fisica e psicologica della dialisi, rinunciando a migliorare la propria condizione fisica ed accettando di dipendere per sempre, e fin quando potrà bastare, da una macchina, abbiamo pensato di divulgare, per quanto ci è possibile l'esperienza di cura nel campo della patologia renale, effettuata dal prof. Sergio Giovannetti - direttore della Clinica Medica dell'università di Pisa. Questa terapia sarà non solo una nuova speranza ed un'alternativa per gli emodializzati ma un modo per proteggere il parenchima renale e la sua funzionalità prima che degenerino a tal punto da non poter più far fronte alle necessità dell'organismo. Già negli anni sessanta si puntava alla dieta per la cura delle malattie - insufficienze renali.

Il prof. Giovannetti sulla scia di questo metodo, consiglia di eliminare drasticamente le proteine soprattutto di origine animale, perché sono fonte primaria della maggior parte delle tossine che si accumulano in caso di insufficienza renale, provocando poi la morte del paziente. L'organismo sottoposto alla dieta strettamente vegetariana manifesta una riduzione dell'uremia fino a livelli tollerabili. Questa dieta interrompe il circolo vizioso dell'insufficienza renale. I risultati ottenuti sono diversi, ne riportiamo alcuni:

- tre emodializzati, con questo tipo di dieta, hanno potuto ridurre le sedute a una la settimana; una signora di Arezzo è riuscita a non iniziare il trattamento dialitico, correggendo rigorosamente l'alimentazione.

I risultati che si possono ottenere con questa cura sono vari e possono essere più o meno brillanti secondo lo stadio a cui la degenerazione è arrivata. Per i dializzati può diminuire la frequenza del trattamento o nei casi in cui ci sia ancora un minimo di funzionalità può cancellarne il bisogno. Ai nefropatici permette di non sovraccaricare i reni di troppe scorie da eliminare, di migliorare le condizioni generali di tutto l'organismo, in modo da aiutar a superare la malattia attuale ed a non cadere nella quasi inevitabile serie degli episodi di ricaduta.

Il digiuno

Le malattie non vengono mai senza prima avvertire l'organismo che qualcosa non funziona, indicando attraverso una sofferenza o malessere, più o meno accentuati, la necessità di riposo e di "revisione". A questi primi sintomi, noi ci affrettiamo a rimediare ingoiando cachet, pillole e specialità farmaceutiche provocando, anziché la guarigione, veri e propri disastri, in quanto, invece di aiutare l'organismo ad eliminare le tossine in eccedenza, causa questa di tutte le nostre malattie, ne aumentiamo il volume con i medicinali, scatenando vere e proprie crisi di intossicazione che sfociano nelle diverse malattie, di cui fa le spese l'organo del nostro corpo che in quel momento è il più indebolito. Con una cura molto semplice e naturale, il digiuno, si potrebbero ottenere risultati positivi, ristabilendo l'ordine perturbato e disintossicando in due o tre giorni il sangue di tutte le tossine accumulate.

Il digiuno è un riposo fisiologico riparatore e rinnovatore a cui istintivamente ricorrono molti individui in caso di malesseri ed è il più fedele servitore della salute e della vita nelle piante e negli animali.

Se l'uomo non dimenticasse troppo spesso di prendere a modello la natura lo noterebbe. Parecchi animali, allo stato selvaggio allo stesso modo delle piante, osservano un digiuno naturale e ristoratore cadendo in letargo. Ricorrono al digiuno anche gli insetti, quando sono rinchiusi nel bozzolo e gli altri animali quando sono feriti, turbati emotivamente o malati, per affrettare in questo modo la cicatrizzazione delle ferite o comunque superare la situazione di stress dell'organismo e guarire, Nell'uomo è comune il pregiudizio che "più si mangia e più ci si fortifica" e di conseguenza egli sovraccarica di pasti ricchi, abbondanti e copiosi l'organismo, che si trova ben presto indebolito dalla presenza di molti rifiuti, perché gli organi destinati a ripulire non sono più sufficienti a neutralizzarli ed eliminarli tutti, Ne consegue che la maggior parte degli individui nella nostra società mangia troppo e male. Lo scopo del digiuno, igienicamente, è quello di favorire il riposo dell'organismo e di permettergli il lavoro di purificazione. Senza l'influenza del cibo e delle medicine, l'organismo inizia subito un riordinamento ed una epurazione che si chiama "crisi di disintossicazione».

Si sbarazza delle tossine che lo avvelenano espelle le scorie, si rinnova sopprimendo le cellule ammalate, si libera così per un rendimento migliore.

Durante il digiuno tutte le energie, dirette di solito verso la digestione e il metabolismo alimentare, si trovano libere di tendere verso la disintossicazione dell'organismo. Un grande scienziato igienista americano il dr. Herbert M. Shelton in più di 40 anni di esperienza ha fatto digiunare più di 25000 persone con digiuni da 3 giorni a due mesi e oltre. Naturalmente lunghi digiuni è consigliabile intraprenderli sotto la sorveglianza ed i consigli di personale qualificato; da soli ci si accontenterà di digiuni brevi di 2 o 3 giorni e possibilmente anche questi con il riposo a letto.

Naturalmente non si può fissare uno stesso tempo per tutti; alcuni avranno bisogno per ristabilizzarsi di 3 giorni solamente, altri dovranno andare fino a 30 o 40 giorni. Normalmente bisogna digiunare fino al ritorno della fame, senza timore di vedere esaurirsi le riserve vitali, soprattutto non bisogna mai arrestare prematuramente un digiuno, in quanto questo potrebbe far insorgere dei disturbi. Ecco secondo i medici igienisti, la tabella della durata richiesta dal digiuno, per i diversi stati patologici:

---- nelle malattie acute, digiunare fino a guarigione totale.

— nelle malattie croniche, occorrono più digiuni, lunghi e completi, rotti ogni volta al ritorno della fame

— nella tubercolosi, i digiuni devono essere corti, ma comunque eseguiti per periodi non inferiori a 7 -10 giorni

— nel cancro, il digiuno al contrario deve essere di lunga durata; infatti i digiuni corti sono inoperanti e inutili.

Così pure il lungo digiuno è necessario nei disturbi catarrali, reumatismi, artrismo, gotta, disturbi digestivi, diabete, nella maggior parte delle malattie cardiache, nella febbre. In quest'ultimo caso, occorre

continuare il digiuno 1 o 2 giorni dopo la scomparsa della febbre, per abbassare il livello tossico al livello normale. Infatti allorché la febbre cessa, le riserve di tossine sono ancora molto elevate nell'organismo, poiché la cessazione della febbre non fa che indicare il ritorno dell'organismo al suo limite di tolleranza, oltre il quale si scatena l'azione di difesa che è la febbre. Possono insorgere durante il digiuno dei malesseri, che non sono altro che le manifestazioni di un organismo in pieno sforzo di disintossicazione.

Sarebbe comunque pericoloso interrompere il digiuno durante una crisi o prendere una medicina o fa re una qualunque iniezione; nei seguenti casi la continuazione del digiuno fa terminare la crisi: crisi nervosa, catarri abbondanti, espettorazioni, eruzioni cutanee, mali di testa, mali alle membra, mali di gola, gas, diarrea (da non arrestare), vertigini, palpitazioni (non presentano alcuni pericolo), insonnia, disturbi della vista, nausea, vomiti, crampi, svenimenti, (rari: stendere allora il paziente e attendere, senza adoperare acqua fredda né stimolanti).

Ed ecco alcune complicazioni pericolose che possono sopravvenire ed in questi casi troncato immediatamente il digiuno:

- quando il paziente ha paura di morire di fame
- quando il paziente vuole riprendere a mangiare ad ogni costo
- in caso di estrema debolezza
- se il soggetto ha paura
- se il polso è molto rapido e continua ad esserlo per molto tempo
- in caso di respirazione difficile (bisogna continuare ugualmente il digiuno eccetto per i cardiopatici)
- ritenzione di urina (caso molto raro, bisognerebbe usare il catetere e continuare il digiuno)
- il delirio, caso rarissimo (non interrompere il digiuno, che proseguito fa passare la crisi)
- Il comportamento mentale del paziente durante il digiuno è molto importante, poiché le qualità che il digiuno esige sono la ponderazione, la calma, la quiete, l'accettazione positiva delle poche noie della disintossicazione e soprattutto la fiducia.

Nei grandi ammalati soprattutto d'inverno, si dovrà mettere la bottiglia di acqua calda vicino ai piedi, per evitare ogni raffreddamento in quanto il calore e una buona aerazione sono necessari per un buon digiuno.

Per mettere in sesto una persona sappiamo però che non può bastare una cura solo a livello fisico; chi ha un po' di pratica in queste cose, sa quanto esso sia lo specchio di ciò che nascostamente succede nella psiche e nello spirito; è bene al fine di evitare buona parte delle crisi di disintossicazione, favorire l'attività di disintossicazione e di eliminazione, non ricreare nuove tossine o ricadere negli stessi errori fatti in passato, ma usare il tempo del digiuno per una più intensa attività che tenda a rilassare la psiche e a "curare" lo spirito.

Potete usare le tecniche che più vi si confanno; in ordine di efficacia consiglio di passeggiare almeno per un'ora al giorno, senza affaticarsi troppo, tranquillamente, possibilmente in luoghi silenziosi, rilassanti e salubri. Ha effetto benefico il passeggiare scalzi sull'erba o sulla spiaggia, in quanto oltre a massaggiare il piede con effetto benefico e stimolante per tutto il corpo, permette di scaricare energia negativa accumulata in diverse parti del corpo ad opera di tensioni psichiche. Bene è anche praticare tecniche di relax. Il Training Autogeno darà ancora maggiori effetti. Rimane comunque la pratica principe, impostare la vita sulla base della disciplina Yoga o perlomeno sul suo cardine: la Meditazione profonda.

Ritornare al vecchio regime alimentare dopo il digiuno, è perdere tutti i vantaggi ottenuti con il digiuno, come è pericoloso troncato il digiuno con un'alimento qualsiasi come ad esempio: pane, uova, cioccolato, the, cacao ecc. Dopo un lungo digiuno sarà quindi bene:

primo giorno: iniziare con succo di frutta (arance, pompelmi, uva, anguria) o verdura fresca (carote, sedano, cocomeri); dose /2 bicchiere ogni 2 ore;

secondo giorno: continuare come il primo giorno, aumentando la dose ad 1 bicchiere intero e solo ogni tre ore;

terzo giorno: abbandonare il succo e consumare frutta intera; tre piccoli pasti di frutta al giorno;

idem per il quarto giorno

quinto giorno e seguenti: aggiungere a poco a poco altri alimenti e particolarmente noci, nocciole, pistacchi, mandorle, pinoli, arachidi castagne, noce di cocco; tutti questi frutti oleaginosi saranno consumati due volte al giorno, crudi e ben masticati.

Per un digiuno corto la tecnica è la stessa; ma si esegue più rapidamente. Ricordarsi che è pericoloso voler mangiare troppo, dopo il digiuno.

Il digiuno è sempre preferibile ad un regime severo e la paura di digiunare è senza fondamento.

Si capisce quindi di quale aiuto possa essere il digiuno, riposo fisiologico completo, fattore di recupero e di rinnovamento organico. Con il ritorno di una energia normale di un sistema digestivo fortificato, risulterà il

rinvigorimento di tutto l'essere e la salute. Il ritornare alla salute è dunque molto semplice, purché l'uomo non voglia sostituire la sua "scienza" alla "saggezza" della "natura"

Vedere meglio senza occhiali

Il dott. W.H. Bates, noto oculista americano dell'inizio del secolo aveva constatato che molti dei suoi pazienti lamentavano sempre dolori di testa e affaticamento oculare e la maggioranza di coloro che portavano occhiali spesso dovevano cambiarli con lenti più forti. Un giorno, dopo una lunga serie di visite, per rilassarsi, si tolse gli occhiali e posò il capo sulle mani coprendosi gli occhi. Dopo 10 minuti, ristorato dal silenzio e dalla oscurità, tolse le mani e si accorse che vedeva meglio gli oggetti della stanza. Da allora nacque il metodo Bates di allenamento della vista.

TEORIA:

1) Va tenuto innanzitutto presente che la vista non può essere imposta in nessun modo, ma piuttosto deve "verificarsi". Infatti proprio come avviene per l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto, è l'encefalo che interpreta i dati forniti dall'occhio senza l'intervento della sfera intellettuale. Per favorire ciò bisogna eliminare gli eccessi di affaticamento, sforzi fisici, sovralimentazione, troppo caldo o troppo freddo ecc., sessuali ecc. La carenza di riposo e sonno, di luce e sole, di aria e di esercizi fisici, e soprattutto le emozioni quali paura, angoscia, ansia, collera, insoddisfazione ecc.

"Invece tutto ciò che fa bene alla mente è favorevole alla vista" infatti solo chi ha la mente serena vede con "occhi nuovi".

2) Gli occhiali sono nocivi perché non sono mai perfettamente adattati all'occhio, sono piuttosto i muscoli oculari che si adattano alle lenti. Ma la cosa più grave è che lo sguardo a causa del restringimento del campo visivo dovuto alla montatura, perde la sua mobilità: è la testa che ruota mentre i muscoli oculari rimangono inattivi.

PRATICA: CONSIGLI GENERALI

1) In caso di disturbi è importante l'alimentazione: bisogna ridurre le proteine, i farinacei, gli zuccheri, i grassi e il sale. È utile invece la verdura cruda, soprattutto radici, in particolare la carota (ricca di vit. A). Tra la frutta è molto utile il mirtillo anche sotto forma di succhi o di tinture madri. Nei disturbi gravi quali cheratocongiuntiviti, glaucoma, cataratta è indispensabile il digiuno.

2) Per migliorare la circolazione sanguigna alla testa sono utili gli esercizi Zilgri per le vertebre cervicali.

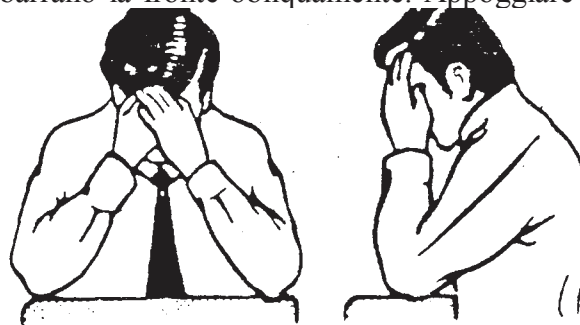
3) Per migliorare la circolazione oculare sono utili spruzzi con acqua calda e fredda alternati sugli occhi a palpebre chiuse.

4) Per l'igiene dell'occhio sono buoni dei decotti diluiti di camomilla, fiordaliso e eufrazio oppure una goccia di succo di limone.

ESERCIZI BASE PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

1. Palming

Sedersi comodamente. Coprire gli occhi con le mani appoggiando il viso sulla parte carnosa delle palme che si chiudono a coppa sugli occhi, mentre le dita sbarrano la fronte obliquamente. Appoggiare i gomiti sul



petto o, meglio ancora, su di un cuscino o un tavolo.

- Palming

Restare così per alcuni minuti. Si deve provare una sensazione di benessere e di distensione completa. Progressivamente devono scomparire i fenomeni visivi - fosfeni, macchie, ecc., che abitualmente compaiono dopo le prime prove. La distensione completa non è stata ottenuta finché si percepiscono colori.

Tre condizioni fondamentali:

— *La testa va appoggiata con mollezza, senza tensione dei muscoli della nuca o delle palpebre* (d'altronde, nessun muscolo del corpo deve essere contratto).

— *Le palme non devono esercitare alcuna pressione sui globi oculari*; devono essere calde per non provocare contrazioni involontarie.

— *La respirazione non deve essere impedita da abiti stretti o da una posizione scorretta* (torace troppo orizzontale, per esempio).

Il rilassamento si ottiene più facilmente respirando in modo lento e regolare.

Dimenticare le preoccupazioni e i problemi. Il pensiero deve essere rivolto a cose serene: un bel paesaggio soleggiato, un mare calmo, un cielo limpido, alberi dalle fronde dolcemente mosse dalla brezza.

Se ai primi tentativi non si riesce ad ottenere un buon rilassamento, non bisogna scoraggiarsi, ma perseverare.

2. Battito delle palpebre

Inconsciamente, con un movimento automatico, gli occhi normali si chiudono ad intervalli regolari. Gli occhi di coloro che soffrono di disturbi visivi tendono a fissarsi e contrarsi, mentre il battito delle palpebre diventa più raro. E' quindi necessario imparare di nuovo a chiudere regolarmente le palpebre ogni 3-5 secondi, sia nella vita normale sia durante gli esercizi.

Quando non si distingue con chiarezza un oggetto, si eviti nel modo più assoluto di spalancare gli occhi o di contrarre le palpebre allungando il collo: è sufficiente guardare senza tensione, battendo le palpebre.

Per distinguere una lettera o un oggetto, osservarne il contorno battendo le palpebre: immaginare che lo sguardo passi dietro (come farebbe con una statua), quindi chiudere gli occhi cercando di ricordare ciò che si è visto; spesso, quando si chiudono le palpebre, la lettera appare nitida nella mente.

3. Esercizi di contrazione delle palpebre

Con questo atto, il globo oculare viene messo in movimento, sospinto indietro per poi riprendere la sua posizione normale alla riapertura delle palpebre. Le strutture annessi al globo oculare, nell'orbita, grazie all'alternarsi della compressione e della depressione, possono beneficiare di una circolazione sanguigna più rapida ed efficiente. Gli occhi vengono irrorati e nutriti meglio e, fatto non trascurabile, sulla pelle tonificata si formano meno rughe; anche le occhiaie si attenuano.

Contrarre con forza le palpebre per il maggior tempo possibile.

Aprire le palpebre e sgranare gli occhi. Poi chiuderle, riaprirle 3-4 volte o più, ripetuta mente nel corso della giornata.

Dopo questo esercizio, si consiglia di bagnare rapidamente gli occhi con acqua fredda.

Durante la contrazione forzata, si avverte nelle orecchie un ronzio, dovuto alla tensione muscolare, quindi normale. Questo esercizio è consigliabile tra un esercizio e l'altro della ginnastica oculare e, durante la giornata, ogni volta che si avverte un senso di affaticamento visivo; prima e dopo il palming, ecc.;

4. Oscillazione (swinging)

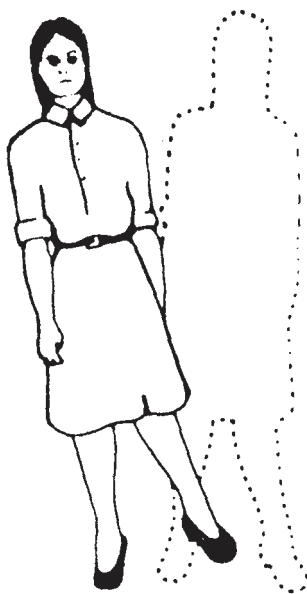
L'oscillazione costituisce un valido mezzo di rilassamento non soltanto per gli occhi, ma per il sistema nervoso e l'organismo intero. Posizione eretta con i piedi scostati da 25 a 40 centimetri (secondo la statura). Lasciar penzolare le braccia lungo il corpo con naturalezza e senza rigidità. Rilassare tutto il corpo (compresi i muscoli della fronte, delle mascelle, della bocca, delle palpebre).

Far oscillare lentamente il corpo a sinistra poi a destra (una oscillazione da sinistra a destra o da destra a sinistra ogni 2-3 secondi circa), immaginando d'imitare il movimento del pendolo. Sollevare alternativamente il tallone del piede del lato opposto all'oscillazione in modo da poggiare il peso del corpo sull'altra gamba (dalla parte del movimento). Oscillare senza scatti.

Durante l'oscillazione deve muoversi il corpo intero e non soltanto la testa e le spalle.

L'oscillazione può essere eseguita davanti allo stipite di una porta o di una finestra o davanti ad un oggetto fisso. Non fissare in continuità l'oggetto, ma guardarlo quando, nel corso del movimento da destra a sinistra e

da sinistra a destra, l'occhio si posa sopra. Si ha così l'impressione che l'oggetto si muova in senso inverso. Se non si avverte questa impressione significa che il rilassamento non è stato perfetto.



- Oscillazione

5. Sole, luce, colore

L'organismo vivente prospera nelle migliori condizioni e nel maggior benessere, sviluppando al massimo il suo potenziale di attività, quando esiste una variazione periodica della natura e dell'intensità della luce. Questa esigenza viene in parte soddisfatta dal succedersi del giorno e della notte, delle giornate serene e delle giornate nuvolose, delle stagioni e dal battito delle palpebre.

Le alternanze ombra-luce hanno indubbiamente un effetto positivo:

- a) sulla composizione chimica dell'umor acqueo e del corpo vitreo;
- b) sul metabolismo della coroide;
- c) sull'ipofisi e sul sistema neuroghiandolare;
- d) sulla produzione e l'utilizzazione della porpora retinica;
- e) sulla salute della retina;
- f) sul gioco dei muscoli dell'iride; ecc.

Esercizi luce-ombra

— Adattamento alla luce. Guardare alternativamente degli oggetti chiari e degli oggetti scuri. Per esempio, durante la lettura, alzare gli occhi dalla pagina illuminata per guardare un oggetto situato in una zona-ombra. Battere regolarmente le palpebre.

— Sedersi comodamente o stare in piedi senza con trazione, ponendosi di fronte al sole, con la testa ben sollevata. Girare lentamente la testa da destra a sinistra, quindi in senso inverso, tenendo le palpebre chiuse, con naturalezza e senza tensione.

Esercizio da ripetere più volte al giorno, per alcuni minuti.

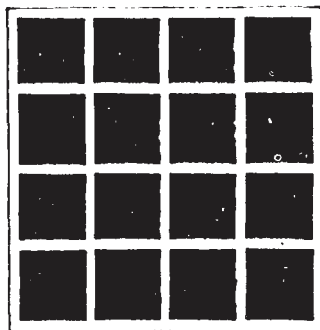
Dopo alcuni giorni di assuefazione all'esercizio precedente, dopo averlo eseguito ed aver ottenuto un buon rilassamento, aprire le palpebre per mezzo secondo ad ogni giro della testa verso destra e verso sinistra, in modo da dare un rapido colpo d'occhio al cielo o alle nuvole chiare, quindi riaprirle volgendosi di nuovo direttamente al sole. un esercizio molto riposante.

Nota: non utilizzare lenti colorate, ciò aumenta la fotofobia, piuttosto coloro che soffrono la luce intensa eseguano regolarmente questo esercizio.

ESERCIZI PER I MUSCOLI OCULOMOTORI
ESERCIZI PER L'ACCOMODAMENTO CENTRALE
LA CONVERGENZA E LA FUSIONE DELLE IMMAGINI

Esempio di alterazione dell'accomodamento:

Guardando il quadrato nell'insieme, all'inserzione delle linee bianche si nota un'ombra nera. Se fissiamo lo sguardo su una sola inserzione non si scorge più l'ombra.



Esercizi:

- 1) Fissare una matita a 15-20 cm dagli occhi e poi avvicinarla sempre più al naso.
- 2) Fissare alternativamente una matita a 15-20 cm da gli occhi, quindi lo stipite della finestra a circa 2 m e poi fuori dalla finestra.
- 3) Guardare la punta di una matita o di un dito e seguirlo con lo sguardo mentre si sposta a diverse di stanze da molto vicino a molto lontano descrivendo cerchi e diagonali in ogni direzione. Battere regolarmente le palpebre.
- 4) Seguire attentamente un oggetto che si sposta velocemente (una palla da tennis, un automobile).

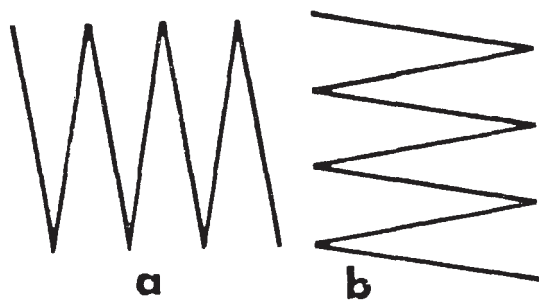
ESERCIZI PER I MUSCOLI OCULOMOTORI

Premessa: chi ha difetti di vista si è spesso abituato a muovere poco gli occhi, piuttosto tende a girare la testa. Inoltre chi usa normalmente gli occhiali fissa lo sguardo entro i limiti della lente. Tonificare con appropriati esercizi i muscoli oculomotori è quindi fondamentale per migliorare la propria vista.

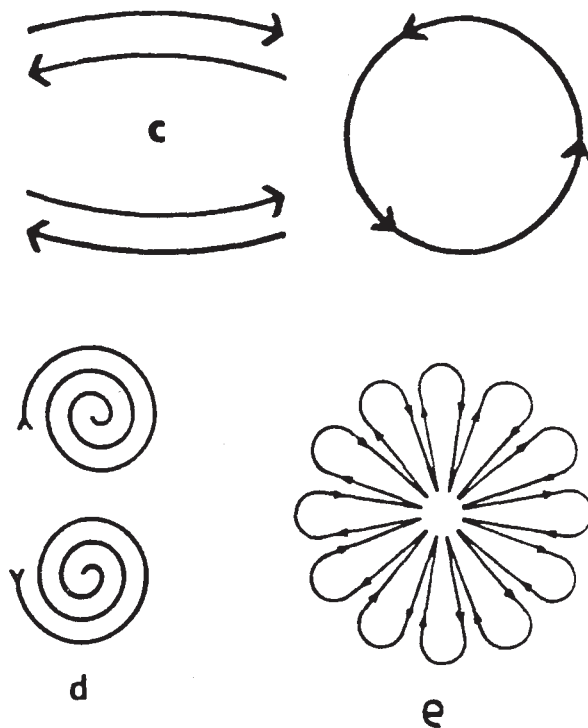
Durante questi esercizi la testa va tenuta ferma e rilassata; non prolungare gli esercizi oltre le proprie capacità; le prime volte può sopraggiungere malessere; in questi casi bisogna sospendere l'esercizio e fare 2-3 min di palming.

Esercizi: il movimento degli occhi deve essere ampio ed esteso al massimo delle proprie capacità. Durante gli esercizi scuotere le ciglia ogni 3-4 secondi.

- 1) Disegnare con lo sguardo delle linee verticali dall'alto al basso e poi orizzontali da sinistra a destra



- (a-b).
- 2) Disegnare con lo sguardo un semicerchio prima in alto poi in basso, quindi fare un cerchio completo sia in senso orario che antiorario (c).
 - 3) Disegnare delle spirali (d).
 - 4) Immaginare un orologio, lo sguardo, che è fisso al centro, viene portato all'ora 1, poi torna al centro, quindi alle 2 eccetera.



Shankhaprakshalana *Pulizia dell'intestino*

La parola shankha significa “conchiglia” e la parola prakshalana significa lavare completamente. E' detto così perché l'acqua scende nell'intestino come in una semplice conchiglia.

E' un procedimento per lavare completamente l'intestino.

Una delle cause di autointossicazione, con relative malattie febbrili, fermentazioni intestinali e peggioramento delle condizioni di tutto l'organismo è costituita dai veleni che vengono assorbiti attraverso la parete intestinale.

Nelle anse dell'intestino, soprattutto nei punti in cui il colon accentua il suo andamento tortuoso, si depositano residui fecali che, nonostante l'evacuazione quotidiana, non vengono espulsi. A lungo andare, la loro permanenza può produrre l'irritazione cronica della mucosa intestinale.

Tutti i processi di assimilazione alimentare sono mediati dalla flora intestinale che viene definita “saprofitica” (da saprofita: ospite abituale).

Un eccesso o un difetto di tali ospiti abituali altera la dinamica dell'assorbimento, rendendo possibile, accanto a quella degli elementi nutritivi, anche l'assimilazione di tossine.

Tra gli agenti in grado di modificare la flora intestinale possiamo ricordare:

- farmaci: antibiotici, sulfamidici, alcuni lassativi, sostanze impiegate nella terapia dei tumori;
- alimentazione non appropriata: eccesso di latticini, dolci e zuccheri, soprattutto raffinati;
- parassitosi intestinali: ossiuri, ascaridi ecc.

Se a questo aggiungiamo che il nostro intestino, per lunghezza, modalità di assorbimento delle sostanze nutritive, movimenti peristaltici assomiglia a quello degli erbivori, si può capire come un'alimentazione incongrua, eccessi alimentari, cibo non sempre di buona qualità determinino l'assorbimento non solo di elementi nutritivi, ma di tutte quelle tossine che sono proprie di processi putrefattivi e fermentativi alterati.

Il fatto che tali tossine siano veicolate dal sangue spiega le multifforme sintomatologie che si possono manifestare e che risalgono a una causa comune.

L'azione tossica si evidenzia primariamente a livello degli organi che fungono da filtri:

- il fegato, con conseguenti stasi epatica ed ingrossamento o indurimento, calcolosi colecistica, epatopatie croniche;
- la milza, che diventa ipertrofica;

— i reni, con calcolosi e conseguenti coliche;

A livello sistemico i fermenti tossici possono coinvolgere il sistema nervoso, provocando nevriti, sciatalgie, insonnia, de pressione, irritabilità; possono anche alterare il processo di formazione del sangue, con anemie. Già durante il suo percorso nelle vie intestinali, il cibo con le sue tossine può produrre effetti dannosi a livello gastrico con alitosi, perdita di tono della muscolatura gastrica, con patologie dello stomaco fino all'ulcera. Nell'intestino l'azione delle tossine può irritare localmente le mucose, producendo flogosi appendicolari acute o croniche e dissenterie croniche.

Una ridotta peristalsi intestinale, con conseguente stitichezza, causa congestioni venose che, oltre alle emorroidi, provocano varici degli arti inferiori e flogosi degli organi genitali. Non vanno infine sottovalutate quelle alterazioni cutanee, troppo spesso curate localmente, che sottendono una causa tossica. Un modo per scongiurare, almeno in parte, simili nefasti effetti è il "lavaggio intestinale". Come ogni altra cura, anche questa pratica non è miracolosa e non guarisce tutto; ha anche delle controindicazioni, che elenchiamo brevemente:

- cardiopatie gravi;
- ipertensioni arteriose;
- stitichezza che perduri da più giorni;
- ulcere gastriche sanguinanti;
- fasi acute di dissenteria, appendiciti, coliti;
- colite ulcerosa.
- neoplasie del tratto gastroenterico

TECNICA

Nella giornata che precede il shankhaprakshalana è consigliabile seguire una dieta a base di verdure cotte e frutta. La sera, prima di coricarsi, si può bere una leggera tisana di boldo e melissa, per aiutare il fegato e facilitare l'imminente pulizia interna. Il momento migliore per praticare questa tecnica è la mattina a digiuno.

Far bollire due litri circa di acqua, aggiungendo per ogni litro un cucchiaino raso di sale (circa 6 gr.).

Lasciare intiepidire il liquido e poi iniziare, bevendo velocemente una tazza (circa 200 ml.); quindi eseguire le asanas più avanti descritte. Ripetere questa sequenza - assunzione di acqua salata e movimenti - per sei volte. Di solito si avverte un bisogno impellente di evacuare prima di aver completato questo ciclo.

Inizialmente le feci si presentano di consistenza normale, ma poi diventano gradualmente sempre più morbide, fino ad essere del tutto liquide.

Dopo avere incominciato ad evacuare si continua la successione (bere movimenti) fino a che non si avrà raggiunta la quantità di acqua prevista di 10 tazze circa, cioè fino a quando l'acqua non uscirà pulita.

Al termine di shankhaprakshalana non bisogna assolutamente bere, per permettere la chiusura della via che si è aperta nell'intestino e che ha lo stesso funzionamento idraulico di un sifone; è invece opportuno riposarsi per una mezz'ora.

Dopo questo intervallo di tempo è opportuno mangiare un piatto di riso (quello integrale è ancora troppo impegnativo per le mucose intestinali e quindi è preferibile quello bianco), condito con un abbondante quantità di burro chiarificato oppure con olio (ca. 30-40 g). Così si attiva e si lubrifica in modo delicato l'apparato digerente. Per almeno un giorno (o anche più) è opportuno adottare una dieta strettamente vegetariana, priva di latticini, di stimolanti come caffè, the e alcool e di alimenti particolarmente acidi. Possibilmente bere tisane di menta e tiglio. Nessuno si meravigli se prima di riprendere la defecazione passeranno dalle 24 alle 36 ore.

Questo esercizio si può eseguire ogni sei mesi, o meglio ad ogni cambio di stagione.

Problemi che possono insorgere

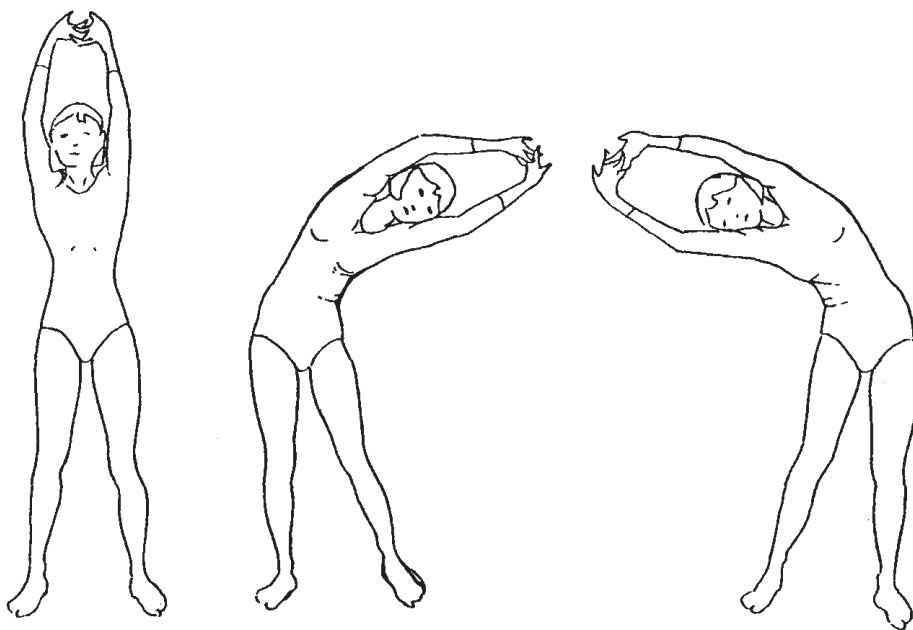
- Se si avverte nausea, ci si può sciacquare la bocca con succo di limone, senza deglutirlo.
- Se si prova nausea o si avvertono i sintomi del vomito, si ripeta più volte la prima asana, finché la valvola del piloro non si sia aperta, con il conseguente passaggio dell'acqua nel duodeno.
- Se dopo sei bicchieri non è ancora successo niente, non è assolutamente il caso di preoccuparsi; si ripetano le asanas senza bere ed eventualmente si provi a fare un enterocisma. Dopo la prima evacuazione si può riprendere la sequenza dei movimenti fino a raggiungere la quantità prevista di 10 tazze.

ASANAS PREVISTE

Per aiutare l'acqua a percorrere in breve tempo tutto l'apparato digerente si eseguono i seguenti movimenti che vanno ripetuti QUATTRO VOLTE PER LATO alternativamente. Contrariamente al tempo

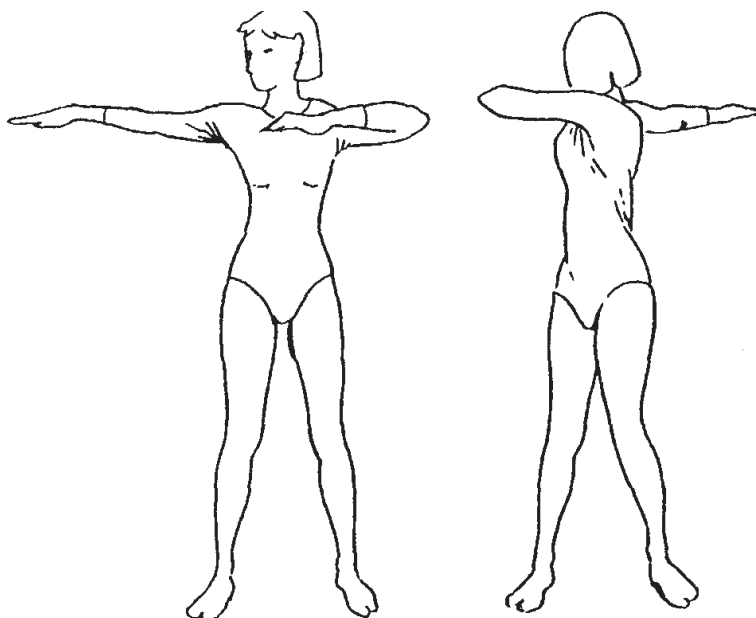
solito di esecuzione delle asanas che è lentissimo, questa sequenza va compiuta ad un ritmo molto rapido (un minuto circa per la sequenza completa).

Tiryaka tadasana (posizione dell'albero che oscilla al vento)



In piedi, gambe divaricate di 20 cm. circa. Si portano le braccia sopra il capo con le dita intrecciate, le palme rivolte verso l'alto. Respirando normalmente si fissa lo sguardo su di un punto cercando la sensazione di essere tirati verso l'alto. Espirando flettere il busto verso destra mantenendo bacino e gambe ferme. Inspirando ritornare con le braccia verso l'alto. Ripetere dal lato sinistro.

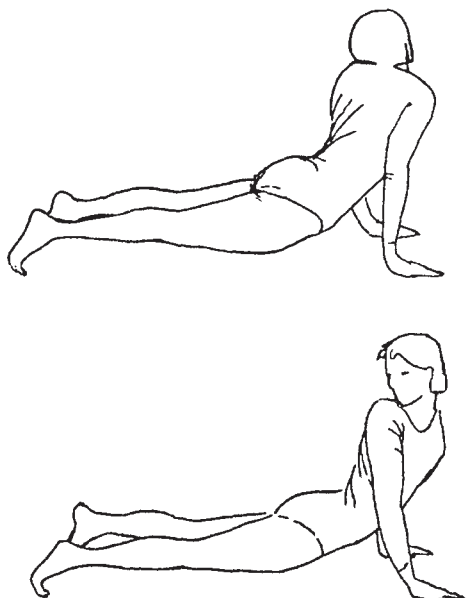
Kati chakrasana (posizione di rotazione della vita)



Rimanere in piedi con le gambe divaricate. Portare le braccia lateralmente, parallele al terreno, quindi flettere il braccio sinistro in modo che l'indice tocchi lo sterno. Lo sguardo è rivolto a destra.

Espirando ruotare la parte superiore del tronco verso destra, lasciando fermi bacino e gambe. Lo sguardo segue la mano destra. Inspirando tornare con le braccia orizzontali. Ripetere dal lato sinistro.

Tiryaka bhujangasana (posizione del cobra che si torce).



Stesi supini, le palme delle mani sono appoggiate a terra all'altezza delle spalle, appoggiandosi sulle mani, piegare indietro il capo, il torace, fino a staccare da terra l'addome, quindi portare le dita dei piedi in avanti e sollevare anche il bacino e le cosce in modo che soltanto le palme delle mani e le dita dei piedi tocchino il pavimento.

Espirando eseguire una torsione verso destra portando lo sguardo fino al tallone sinistro.

Inspirando rilasciare la torsione e riportare lo sguardo in avanti

Senza appoggiare a terra il bacino ripetere sul lato sinistro.

Udarakarshanasana (posizione del massaggio addominale)

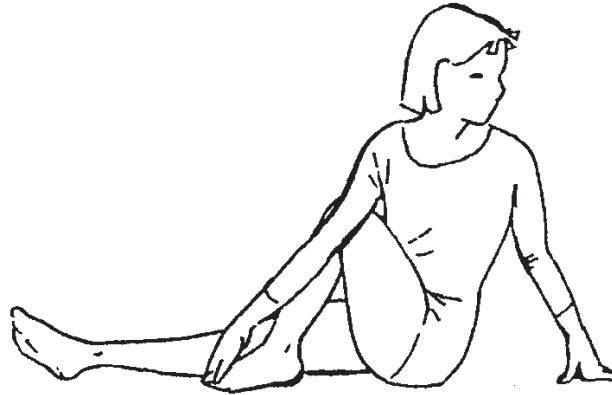


Accovacciati con i piedi distanti tra di loro circa 30cm, mani sulle ginocchia.

Espirando portare il ginocchio sinistro a terra e ruotare il tronco e lo sguardo il più possibile a destra

Inspirando tornare alla posizione di partenza. Eseguire dal lato sinistro.

Per chi non riuscisse a mantenere la posizione accovacciata può adottare la variante di Ardha Matsyendrasana (posizione di mezza torsione della colonna vertebrale)



Seduti con le gambe distese.

Espirando appoggiare il piede destro a terra vicino al ginocchio sinistro, appoggiare il palmo della mano destra dietro al tronco.

Passare il braccio sinistro esternamente alla gamba destra e con la mano afferrate la caviglia destra.

Inspirando ritornare alla posizione di partenza.

Indice

Presentazione

Corpo e Anima

Prana - Bioenergia - potenzialità dell'uomo e salute

Fisiologia della Meditazione

La malattia: una fase nell'evoluzione dell'individuo

Il dolore: una vera e propria malattia

Meditazione: un approccio al trattamento del cancro

Il respiro

Aspetto curativo delle asanas

Metodo antireumatico

Il training autogeno

Come dormire rilassati: aboliamo il letto

Il piede

L'acqua

L'argilla: un dono della natura per la nostra salute

Le erbe

Combinazione alimentare

La dieta vegetariana

Un'alternativa all'emodialisi

Il digiuno

Vedere meglio senza occhiali

Shankhprakashana - Pulizia dell'intestino

Finito di stampare nel mese di marzo 1997 Tipolitografia Giuseppini — Pinerolo

IL CORPO COME TEMPIO

IL CORPO COME TEMPIO

