

ASSOCIATION INTERNATIONALE  
JEAN MONNET s.b.l - BRUXELLES - BELGIQUE

DIPLOME DE 1 ER NIVEAU EN  
SCIENCES NATUROPATHIQUES

Titre de la thèse:

“L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE,  
LA COMPLÉMENTARITÉ ET L'HARMONIE  
ENTRE YIN ET LE YANG,  
ENTRE LES ARCHÉTYPES FÉMININ ET MASCULIN  
ENTRE LES HÉMISPHERES CÉRÉBRAUX”

Relateur:

Dott.ssa Ilaria Battolla

Candidat:

Barbara Pigo

Annè 2023

Institut de formation:

ACCADEMIA di NATUROPATIA IPPOCRATE  
ITALIE





*“La gratitudine alla vita, comprese le sofferenze e le difficoltà, in realtà opportunità di crescita, anche se non sempre comprese subito.*

*Grazie alla mia Anima che, anche se talvolta offuscata dietro una veste di rigidità caratteriale e fisica, ha trovato la forza e la resilienza di emergere e di potersi esprimere nella propria autenticità, offrendo l’apertura al cambiamento, alla crescita.*

*Grazie a Francesco, alla sensibilità e profonda luce della sua Anima, al suo innato amore per la Natura.*

*Grazie ad Andrea e Manuela per avermi aiutato a comprendere la mia Essenza e per avermi supportato nella comprensione di quanto la vita sia in fieri e di quanto sia importante la costante ricerca dell'equilibrio nel cambiamento.*

*Grazie per avermi dato luce, fiducia, consapevolezza e forza nel credere ancora di più in me stessa, nell’amarmi e rispettarmi di più. Grazie per avermi accompagnato anche nel percorso di evoluzione spirituale.*

*Grazie ai docenti dell’Accademia Ippocrate, in modo particolare ad Andrea e Ilaria, per avermi donato e trasmesso le loro conoscenze e oltre, preziosi insegnamenti di vita. Grazie per averlo fatto sempre con sensibilità, delicatezza, empatia, profondità, professionalità, serietà, impegno e devozione. Grazie per esser stati ed essere riferimenti importanti e per avermi trasmesso la passione e curiosità sempre crescenti per queste discipline divenute strumenti e lenti con i quali osservare la realtà e la vita.*

*Grazie a Grazia, la senziante sulla quale è incentrata la tesi, per la sua disponibilità e fiducia trasmessami.*

*Grazie inoltre a Nicola e alle persone che, pur non avendo nominato in modo esplicito, mi hanno supportata in questo percorso.”*

Barbara



## INDICE

PRESENTAZIONE DEL CANDIDATO	pag. 1
DEONTOLOGIA DEL NATUROPATA	pag. 3
ABSTRACT	pag. 5
ABSTRAIT	pag. 10
ANALISI	pag. 15
METODO	pag. 18
Approfondimento: STUDIO e RICERCA su GINELACT E SPIGAVIR, rimedi del Lab. Erboristico Di Leo	pag. 22
PARTE 1 – ANALISI ENERGETICA MEDIANTE I CHING	pag. 25
PARTE 2 – RACCOLTA DATI DEL SENZIENTE	pag. 27
PARTE 3 – VALUTAZIONE DEL SENZIENTE SECONDO LA MEDICINA SIMBOLICA PSICOSOMATICA	pag. 31
PARTE 4A – VALUTAZIONE DEL SENZIENTE SECONDO LA MTC	pag. 33
PARTE 4B – VALUTAZIONE DEL SENZIENTE SECONDO LA MEDICINA AYURVEDICA	pag. 36
PARTE 5 – SEMEIOTICA DEL CORPO	pag. 38
PARTE 6 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA FLORITERAPIA DI BACH	pag. 45
PARTE 7 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA FLORITERAPIA BUSH	pag. 48
PARTE 8 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA FLORITERAPIA CALIFORNIANA	pag. 49
PARTE 9 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON GLI OLIGOELEMENTI	pag. 50
PARTE 10 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO SECONDO LA MTC	pag. 51
PARTE 11 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO SECONDO L'AYURVEDA	pag. 53
PARTE 12 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON L'ALIMENTAZIONE ENERGETICA	pag. 55
PARTE 13 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LE PIANTE SINGOLE MEDITERRANEE	pag. 56
PARTE 14 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA MICOTERAPIA	pag. 57
PARTE 15 – PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA CRISTALLOTERAPIA	pag. 58
PARTE 16 – TECNICA DEL TRATTAMENTO SUI PUNTI AGOPUNTURA CON OLI ESSENZIALI E FIORI	pag. 62
PARTE 17 – TECNICA DEL TRATTAMENTO SUI PUNTI MARMA CON OLI ESSENZIALI E FIORI	pag. 64
PARTE 18 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	pag. 65
PARTE 19 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA AYURVEDICA	pag. 67
PARTE 20 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA SIMBOLICA	pag. 69
PARTE 21 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA OLIGOTERAPIA	pag. 70
PARTE 22 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA ERBORISTERIA OCCIDENTALE ED ORIENTALE	pag. 72

PARTE 23 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA CRISTALLOTERAPIA	pag. 73
PARTE 24 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA SEMEIOTICA TAOISTA	pag. 75
PARTE 25 – PRINCIPI FONDAMENTALI DE I CHING COME ORACOLO E COME STRUMENTO PER L’OPERATORE OLISTICO / NATUROPATA NELL’MTC	pag. 76
PARTE 26 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELL’AURICOLOTERAPIA	pag. 78
PARTE 27 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELL’ALIMENTAZIONE ENERGETICA	pag. 80
PARTE 28 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELL’INIZIAZIONE OLISTICA	pag. 82
PARTE 29 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA DEPURAZIONE EPATICA ED INTESTINALE	pag. 84
PARTE 30 – PRINCIPI FONDAMENTALI DEL MICROBIOTA E MICROBIOMA NELLE RICERCHE RECENTI	pag. 87
PARTE 31 – EZIOPATOGENESI DELLE MALATTIE AUTOIMMUNI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E PRINCIPI DI TRATTAMENTO	pag. 89
PARTE 32 – EZIOPATOGENESI DELLE MALATTIE DA ECCESSO DI YANG SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E PRINCIPI DI TRATTAMENTO	pag. 92
PARTE 33 – EZIOPATOGENESI DELLE MALATTIE DA ECCESSO DI YIN SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E PRINCIPI DI TRATTAMENTO	pag. 94
PARTE 34 – LE ANALISI DEL SANGUE NELLA VISIONE OCCIDENTALE ED ORIENTALE	pag. 96
PARTE 35 – PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA KINESIOLOGIA	pag. 99
PARTE 36 – CONSIDERAZIONI FINALI	pag. 101
PARTE 37 – BIBLIOGRAFIA	pag. 109
PARTE 38 – SITOGRAFIA	pag. 110
RACCOLTA DATI SENZIENTE - anamnesi energetica storica	pag. 112
REPORT SENZIENTE - elaborazione olistica naturopatica	pag. 125
LEGENDA ACRONIMI FIORI DI BACH	pag. 147
LEGENDA DESIGNAZIONE INGLESE MERIDIANI	pag. 148



**"L'equilibrio dinamico, la complementarità e l'armonia tra Yin e Yang,  
tra gli archetipi femminile e maschile, tra gli emisferi cerebrali"**



Relateur: Dott.ssa Ilaria Battolla

Annè 2023

Candidat: Barbara Piginò

Institut de formation: Accademia di Naturopatia Ippocrate srl - Italie

## PRESENTAZIONE DEL CANDIDATO

Mi chiamo Barbara e ho quarantadue anni. Sono nata a Siena e ho trascorso la prima parte della mia vita prevalentemente nella campagna toscana. Fin da bambina mi sono sentita attratta dalla natura.

A 19 anni mi sono trasferita a Bologna per intraprendere gli studi universitari in Ingegneria Edile-Architettura; nel 2007 ho conseguito la Laurea Magistrale. Tre anni dopo ho ottenuto il titolo di Dottore di Ricerca in Ingegneria dei Materiali e ho iniziato ad occuparmi di indagini nell'ambito delle tecniche e dei prodotti per la prevenzione e l'intervento sulla durabilità dei materiali per l'edilizia.

Negli anni successivi ho svolto attività di laboratorio, brevi esperienze di docenza e la libera professione come ingegnere. Tuttavia, nessuno di questi incarichi lavorativi mi appagava a livello psicologico-emozionale e mi sentivo come se mi stessi allontanando dalla mia vera *mission*.

Prendermi cura di ciò che ho intorno è sempre stata una priorità ed, in tale direzione, è emerso sempre più forte il desiderio di avvicinarmi al "materiale" vivente e non inerte. Spinta da curiosità ho partecipato ad alcuni incontri su temi olistici.

In quegli stessi anni si sono manifestati alcuni sintomi fisici; una diagnosi di una problematica reumatica autoimmune e in seguito anche una poli abortività spontanea.

Ho accettato le terapie del dolore, di immunomodulazione ed immunosoppressione che mi sono state proposte, ma al contempo ho cercato di prendere consapevolezza di cosa mi stesse accadendo e ho valutato rimedi e/o tecniche complementari da affiancare alle terapie tradizionali e ai farmaci di sintesi.

Da qui è scaturita la mia decisione di intraprendere un percorso di studi in Naturopatia presso un ente di formazione. Ho frequentato la scuola per due anni e ho acquisito conoscenze e strumenti che mi hanno consentito di iniziare ad osservare la realtà e l'essere umano nella sua totalità di corpo, mente e spirito. Durante questo percorso si sono allentate dentro di me alcune rigidità, frutto sia dell'educazione socio-famigliare ricevuta, sia del mio precedente percorso di studi matematico-scientifico.

Ho compreso che i problemi di salute sono un'opportunità, un'occasione per fermarsi; rivedere se stessi, il proprio cammino e la direzione in cui si vuole andare.

Ho preso consapevolezza che una disarmonia del corpo può avere un'eziopatogenesi articolata e che le concause sono da ricercarsi anche a livello energetico, psicologico ed emozionale. Tutto questo mi ha portata a maturare un cambio di prospettiva e a rivalutare la mia malattia considerandola non più come una sfortuna ed un'ingiustizia, ma piuttosto come una *chance* che la vita mi ha riservato per potermi migliorare e per poter trovare la mia vera strada.

Al contempo ho coltivato la passione innata per la musica, in particolare per il canto, che costituisce una vera terapia, con la quale prendermi cura di me.

Nel 2016, la vita mi ha riservato il dono più grande: sono diventata mamma di Francesco.

Negli anni successivi mi sono dedicata interamente alla sua crescita, senza mai abbandonare l'interesse per il mondo olistico e con il desiderio di riprendere quanto prima gli studi interrotti.

In seguito ad altre vicende personali, ho deciso di riprendere il mio percorso di studi e lo scorso anno ho contattato l'Accademia di Naturopatia Ippocrate. Nel vasto panorama delle offerte

formative ho trovato interessante il programma di studi per la ricchezza, completezza e poliedricità delle discipline affrontate e per l'approccio trasversale della didattica.

Durante questo ultimo anno ho avuto l'opportunità di maturare nuove conoscenze e di crescere in consapevolezza; anche le mie condizioni fisiche sono migliorate notevolmente.

Dopo che avrò conseguito il titolo di Naturopata, essendo anche mamma consulente alla pari in allattamento secondo la formazione OMS Unicef, mi piacerebbe specializzarmi per poter aiutare le donne, con difficoltà gestazionale e di allattamento al seno, e le coppie, affinché possano procreare in modo più consapevole.

## DEONTOLOGIA DEL NATUROPATA

Il Naturopata è tra le figure professionali accreditate ed operanti nel settore del benessere.

Concentrandosi sulla deontologia professionale:

- si pone coadiuvante ad una possibile integrazione complementare all'opera della medicina, occupandosi di prevenzione, qualità di vita, benessere e salute;
- può collaborare in modo sinergico con le figure sanitarie e gli operatori della salute;
- il suo operato è rivolto a quei soggetti che non presentano patologie conclamate;
- mediante gli strumenti e le discipline apprese nella sua formazione deve essere in grado di valutare quando i casi che gli si presentano non sono trattabili con le discipline naturali e devono quindi essere avviati al medico di base o a figure medico-sanitarie;
- il suo operato deve avvenire in piena sicurezza, con scienza e coscienza, competenza e perizia;
- la sua funzione è quella di mantenere preventivamente o riportare nell'individuo, inteso olisticamente (mente+soma+psiche), un equilibrio ed armonia spesso alterate da varie cause: inquinamento, *stress* psico-fisico-emozionale, intossicazioni, alimentazione deturpata, stili di vita sregolati;
- opera nell'obiettivo dell'attivazione e dello stimolo delle capacità di riequilibrio, autoregolazione ed omeostasi dell'individuo, mediante l'armonizzazione delle funzioni corporee vitali della persona in senso olistico-energetico e non clinico;
- promuove l'educazione e la sensibilizzazione nell'ambito di salubri stili di vita, dell'alimentazione naturale e dell'igiene, degli impatti ambientali e delle sostanze nocive per la salute, partendo da una valutazione costituzionale e di terreno del soggetto, attraverso tecniche energetico-funzionali;
- il suo compito, quindi, non è quello di concentrarsi esclusivamente sul sintomo, bensì quello di individuare la causa che genera il disequilibrio;
- non opera con tecniche e metodi clinici, invasivi e terapeutici;
- non effettua diagnosi nosologiche, medica e non cura la malattia;
- non modifica l'assetto psicologico del cliente;
- è per esso proibita qualsiasi prescrizione di farmaci, terapie, diete e di tutti i prodotti per i quali la legislazione prevede l'obbligo della ricetta medica; è consentita invece l'indicazione di integratori vegetali e prodotti salutistici;
- gli è proibita qualsiasi forma di manipolazione Chiropratica e Osteopatica;
- può svolgere la propria attività professionale in: palestre, centri di fitness, centri benessere, centri estetici, in strutture termali/di balneazione, in strutture assistenziali per l'infanzia e la terza età, presso studi medici, in ambienti propri;
- agisce secondo norme deontologiche, professionali e di autodisciplina delineate dall'associazione di categoria;
- lo specialista si attiene al rispetto del Codice Deontologico dell'Ente Certificatore;
- ha l'obbligo di mantenere il segreto professionale sulle informazioni ricevute dal cliente durante l'esercizio della professione;
- è tenuto a rispettare le leggi sulla *privacy*;
- preliminarmente alla sua consulenza è tenuto a fornire e richiedere la compilazione da parte del senziante/cliente del Consenso Informato, disciplinato ai sensi della Legge 14.01.2013 n.4, atto

con il quale la persona autorizza liberamente ed intenzionalmente un operatore a mettere in atto una determinata procedura;

- il consenso si basa sulla norma etica fondamentale del rispetto della persona e sui principi di autonomia e di libertà di poter scegliere di accettare quello che si ritiene meglio per se stessi;
- il naturopata si impegna a conservare in un luogo sicuro il documento del Consenso Informato compilato dal proprio senziante;
- unitamente al Consenso Informato, è necessaria la compilazione da parte del senziante/cliente del modulo per il trattamento dei dati personali;
- la durata e la frequenza degli incontri sarà valutata in base alla richiesta ed alla disponibilità del cliente e del professionista;
- il compenso sarà preventivamente comunicato al cliente;
- il cliente può in qualsiasi momento chiedere allo specialista l'esibizione del proprio tesserino associativo personale per verificare l'effettiva iscrizione al registro di JEAN MONNET ed il livello di attestazione dichiarato.

La Naturopatia fa parte, secondo le "Linee Guida 2014-2023 dell'OMS sulle Medicine Tradizionali e Non Convenzionali", delle medicine complementari. Sebbene ciò, in Italia manca ancora una legge quadro sulle MNC e dunque sulla Naturopatia. In mancanza di un ordinamento nazionale *ad hoc* alcune regioni hanno emanato leggi proprie per regolamentare le discipline del benessere.

## ABSTRACT

Candidata: Dott.ssa Barbara Pigino

Corso triennale di Naturopatia

Anno accademico 2022-23

Titolo: "L'equilibrio dinamico, la complementarità e l'armonia tra Yin e Yang, tra gli archetipi femminile e maschile, tra gli emisferi cerebrali"

Relatore: Dott.ssa Ilaria Battolla

Nella tesi è stato affrontato il caso di Grazia, una donna di 49 anni, single.

Grazia è psicologa, psicoterapeuta, musicoterapeuta e direttrice di un coro. Vive al piano superiore rispetto ai suoi genitori anziani, condivide il suo appartamento con tre ragazzi in età universitaria ed il suo cane.

Prima dell'incontro, è stata effettuata la consultazione mediante il sistema divinatorio de I Ching, relativa al suo attuale stato psico-fisico ed energetico. Si è poi proceduto alla lettura ed interpretazione del responso ottenuto.

All'inizio dell'anamnesi, la senziente ha annoverato le seguenti richieste di aiuto:

- migliorare la condizione di salute generale, forza, energia e vitalità, che, a seguito del superamento dei 40 anni, della contrazione del Covid 19 e della vaccinazione, ha notato peggiorare. Comprende infatti di non essere in una condizione di equilibrio generale: ha astenia, tendenza al sovraccarico e straripamento psico-fisico e la percezione di un dolore nella zona epatica che la preoccupa, oltre a sintomi (successivamente descritti);
- ricevere consigli per migliorare l'alimentazione, dato che si sente in condizione di sovrappeso;
- ricevere consigli per migliorare la prevenzione generale, per limitare il rischio di avere nuovi disturbi.

Si è proceduto alla descrizione ed analisi dettagliata del colloquio avuto con la senziente, durante il quale l'aspetto più importante è stato lasciato all'ascolto attivo che ha permesso a Grazia di aprirsi e di condividere diversi aspetti e dettagli significativi, dando la possibilità di comprendere gli squilibri, talune sue vulnerabilità e resistenze e facendo capire quanto in realtà senta, al di là dei timori di partenza, l'urgenza di potersi aprire a stimoli, per comprendere con curiosità l'origine dei suoi disturbi e poter migliorare la sua salute.

Dall'approfondito colloquio svolto con la senziente sono emersi alcuni dati rilevanti nella sua biografia che sono riportati in maniera puntuale e sintetica:

- nata da parto eutocico, non allattata al seno, desiderata al concepimento (nessuna informazione specifica sullo stato di salute dei genitori e sull'ambiente al momento del concepimento);

- in infanzia clima in famiglia non sempre armonioso: ricorda frequenti litigi tra i genitori al quale riconduce *stress* emozionale, presenza dei genitori limitata e convivenza stretta con la nonna e con i fratelli più piccoli di lei;
- figura del padre: in infanzia tendenzialmente assente, ne ha avuto timore e paura per reazioni nervose ed imprevedibili, rapporto che è migliorato solo durante la sua età adulta;
- figura della madre: in infanzia non presente quanto la senziante avrebbe desiderato, riferisce a lei la ferita di abbandono. Rapporto poi armonioso ed equilibrato, per lei riferimento quale esempio di coraggio;
- a 3 anni trauma psico-fisico per ustione di terzo grado e successivo ricovero in ospedale immobilizzata e sedata per due mesi;
- a 15 anni asportazione tonsillare per tonsilliti frequenti sin dalla prima infanzia;
- in tarda adolescenza trauma psico-fisico che ha generato improvvisa parziale afonia;
- a 20 anni asportazione dell'appendice a seguito di un'appendicite;
- nel 2018 e 2022 interventi per asportazione di polipi uterini endometriali, attuale presenza di cellule anomale nel collo dell'utero;
- attualmente, data anche la vicinanza, si prende cura dei suoi genitori, che sono comunque autonomi;
- rapporto con i fratelli buono: si trova nella posizione però di dover mediare il rapporto difficile tra loro due e rispetto ai genitori;
- a livello affettivo - avverte probabilmente la mancanza di condivisione sia dell'amore, che della gestione della quotidianità;
- a livello lavorativo - spesso è in sovraccarico e straripamento per impegni e responsabilità;
- nella vita avverte una situazione di stagnazione che non l'appaga, ma non ha al momento la forza ed il coraggio per fare un cambiamento che potrebbe constare di variazioni radicali;
- avverte una condizione di disarmonia tra ciò che riesce a fare e ciò a cui vorrebbe destinare più tempo ed energie, nella ricerca di un miglior equilibrio tra la sua forte e predominante parte razionale, analitica, logica e la sua parte creativa, istintuale, spirituale.

Sono stati analizzati i suoi sintomi, le manifestazioni fisiche, lo stile di vita e gli psichismi in base alle visioni della Medicina Tradizionale Cinese, della Medicina Ayurvedica e della Medicina Simbolica.

Gli aspetti più importanti emersi sono i seguenti:

- ipertensione arteriosa, aritmie (**Stasi Yang di Fegato, Eccesso di Calore, Calore Patogeno e Perverso, Inversione del Qi di Bile**. Probabile carico emotivo troppo forte e frutto di emozioni rimaste a lungo represses);
- ipercolesterolemia, LDL alterato, rischio ossidativo del colesterolo e danni epatici (**Eccesso di Yang, Stasi Yang di Fegato**);
- polipi uterini endometriali (**concrezione solida Yin, Stasi di Fegato, Calore Patogeno di Fegato, Eccesso di Legno su Acqua** per pregresso **Ipercontrollo di Metallo su Legno**. Femminilità che non ha probabilmente trovato l'espressione che desiderava attraverso la procreazione e il vivere liberamente la sessualità);

- ipotiroidismo (**Ribellione di Legno su Metallo, alterazione di Kapha dovuta ad attacco di Pitta**. Alterazione che potrebbe essere correlata anche alla difficoltà comunicativa e di espressione libera dei propri bisogni e idee);
- apnee notturne (**sindrome ostruttiva, alterazione di PranaVata da parte di Kapha, Deficit Yin di Polmone, Qi del Polmone Annodato**);
- afonia parziale (**alterazione di UdanaVata, Deficit Yin di Polmone e Deficit Yin di Reni**. Probabile repressione di forti emozioni - rabbia e paura - che le hanno tolto la parola);
- rigidità al collo e spalle (**Inversione del Qi di Vescica Biliare**. Sovraccarico, straripamento psico-fisico, testardaggine, possibile difficoltà a lasciarsi andare alle emozioni);
- dolore all'articolazione coxofemorale di sx e difficoltà nell'incedere (**Stasi di Qi e di Sangue, squilibrio nel meridiano di Vescica Biliare, emisoma sx, emisfero cerebrale dx, archetipo femminile, Yin, squilibrio di Vata e probabilmente della libertà di movimento nello spazio**);
- frequente formicolio a mani e piedi, parestesie (**Stasi periferica di Sangue, Deficit di Qi di Fegato, Deficit di Qi di Reni, Deficit di Qi di Milza**);
- frequente indolenzimento legamentoso alle ginocchia soprattutto al mattino (**Stasi di Qi e di Sangue, Deficit di Qi di Fegato, alterazione di Vata, ginocchio dx - Fegato, ginocchio sx - Milza**);
- vertigini di fronte al vuoto (**Vento di Fegato, Eccesso di Yang nella parte alta del corpo**. Possibile sensazione di aver perso i propri punti di riferimento);
- pelle secca di mani e piedi (**Deficit di Qi di Polmone, Deficit Yin di Polmone, disequilibrio della circolazione linfatica verso le estremità, alterazione di Vata**);
- miopia e disturbi visivi (**Stasi Yang di Fegato, Calore Patogeno di Fegato e Inversione del Qi di Vescica Biliare**. Probabile insicurezza personale e paura dell'avvenire);
- mal di testa frontale (**Stasi Yang di Fegato, Calore Patogeno di Fegato e Inversione del Qi di Vescica Biliare**);
- perdita della memoria a breve e a lungo termine (**Deficit di Qi di Reni, Deficit di Qi di Cuore, Deficit di Qi di Milza, Deficit Yin di Reni e di Cuore**);
- dismenorrea (**Stasi di Sangue, Stasi Yang di Fegato, Eccesso di Calore**. Probabile difficoltà ad accettare la propria condizione femminile, anche in relazione agli archetipi familiari).

Sono state delineate la biotipologia e costituzione energetica della senziante secondo le due medicine orientali antiche:

- Medicina Tradizionale Cinese: costituzione Terra e Metallo, in indole lati tipici del biotipo Legno; le mani rispondono a un biotipo Terra, Legno, Fuoco; le orecchie rispondono a un tipologia Terra e Metallo;

- Medicina Ayurvedica: Prakrti - probabilmente Pitta-Vata; attuale Vikrti - Tridosha.

Squilibri del Dosha Vata (stanchezza, astenia, stipsi, diarrea, alterazioni al Primo Bruciatore, difficoltà peristaltica, dolore alle gambe, algia all'articolazione coxofemorale, debolezza dell'area lombare, mancanza di movimento e spinta al cambiamento, problematiche di flusso inspiratorio ed espiratorio, ipertensione e ritmo cardiaco irregolare, secchezza della pelle, difficoltà mnemoniche, stanchezza *post-prandiale*).

Squilibri del Dosha Pitta (disequilibri metabolici a carico principalmente del Secondo Bruciatore, difficoltà digestive, Agni debole, agitazione, impazienza, irritabilità, perdita di memoria e scarsa capacità decisionale, disturbi della vista).

Squilibri del Dosha Kapha (problematiche linfatiche, respiratorie, emissione della voce, apnee notturne, concrezioni, ostruzione indotta da Flegma, disequilibrio tiroideo, aumento di tessuto adiposo).

Sono state effettuate un'analisi sullo stato dello Shen (nelle sue cinque manifestazioni e psichismi) e dello stato delle fasi evolutive di vita secondo i sette Po.

Si è proceduto alla lettura ed analisi della Semeiotica: corpo, viso, occhi, orecchie, denti, lingua, mani. Sono state inoltre descritte le caratteristiche relative a: postura, camminata, sguardo, tono della voce, respirazione, appetito, digestione, cibi e stile alimentare, feci, urine, livello di energia percepito, umore, abiti, attività onirica, farmaci attualmente in somministrazione, malattie pregresse e famigliari.

In base alla MTC, sono state prese in esame le sindromi riscontrate e ricondotte alla Penta generazione, alle cinque Logge ed alle leggi (Wu Xing).

E' stata elaborata una proposta di trattamento olistico, comprendente:

- previo avvenuto consenso della senziante, un trattamento energetico che comprende anche l'utilizzo della radiestesia e quadranti radionici armonizzanti. Ciò è stato possibile grazie ai docenti dell'Accademia, con i quali tali contributi sono stati svolti;
- somministrazione sperimentale (durante la tesi e a proseguire) di Ginelact e Spigavir, entrambi prodotti del Laboratorio Erboristico Di Leo, macerati floreali rispettivamente di *Lilium candidum* (fiore del giglio) e *Triticum aestivum* (infiorescenza del grano duro), formulati con la funzione principale di equilibrare rispettivamente l'archetipo femminile e maschile, l'espressione del proprio femminile e maschile, l'amorevolezza e l'autorevolezza, la canalizzazione dei due emisferi, i Chakra pari e dispari, la fasi della respirazione, le fasi della pressione arteriosa, le qualità che caratterizzano il dualismo sinergico, l'armonia tra Yin e Yang;
- riequilibrio mediante la floriterapia di Bach, Australiana e Californiana;
- trattamento con oligoelementi;
- riequilibrio secondo l'MTC con: trattamento su *network* di punti specifici dei meridiani, trattati con anche l'ausilio di *blend* di oli essenziali, secondo l'aromaterapia taoista; trattamento su punti mirati di auricoloterapia; trattamento dei punti Shu attraverso la riflessologia Zu; consiglio di rimedi erboristici cinesi e micoterapici;
- riequilibrio secondo l'Ayurveda con: trattamento su definiti punti Marma; consigli sull'alimentazione, stile di vita e rimedi erboristici ayurvedici;
- consigli per il miglioramento della nutrizione secondo l'approccio di alimentazione energetica;
- consigli inerenti all'erboristeria mediterranea;
- trattamenti cristalloterapici;

- consigli sullo stile di vita, in modo particolare indicazioni sulla cura della respirazione, sulla ricerca dell'introspezione, della connessione con il proprio Sé profondo, della meditazione;
- possibile trattamento ayurvedico Shirodara;
- possibile riequilibrio chirognomico.

Data la valutazione sperimentale di Spigavir e Ginelact, è stato dedicato un approfondimento su tali rimedi e sugli esiti delle ricerche che sono state fatte (stato della letteratura).

Sono stati riportati gli esiti e le considerazioni fattibili in merito alla valutazione sperimentale della somministrazione di Ginelact e Spigavir per il primo mese, unitamente a riflessioni su quanto emerso dal trattamento energetico utilizzando anche gli strumenti radiestesici e quadranti radionici armonizzanti.

Nella sezione dedicata alla deontologia professionale sono stati citati gli aspetti salienti che disciplinano il Naturopata quale figura professionale accreditata ed operante nel settore del benessere, in base alla Legge 4/2013 ed alle Linee Guida 2014-2023 dell'OMS sulle Medicine Tradizionali e Non Convenzionali.

La tesi è stata conclusa con parti argomentative relative alle materie/discipline trattate e le descrizioni delle tecniche proposte.

Felice per il lavoro svolto, Barbara

## ABSTRAIT

Candidate: Dott.ssa Barbara Pigino

Cours triennal de Naturopathies

Année académique 2022-23

Titre: "L'équilibre dynamique, la complémentarité et l'harmonie entre Yin et le Yang, entre les archétypes féminin et masculin, entre les hémisphères cérébraux"

Conférencier: Dott.ssa Ilaria Battolla

La thèse aborde le cas de Grazia, une femme cébilataire de 49 ans.

Grazia est psychologue, psychothérapeute, musicothérapeute et directrice de chorale. Elle vit à l'étage supérieur par rapport à ses parents âgés et partage son appartement avec trois jeunes d'âge universitaire et son chien.

Avant la réunion, a été réalisée la consultation à travers le système de divination de I Ching, relatif à son état psycho-physique et énergétique actuel. Ensuite a été effectuée la lecture et l'interprétation de la réponse obtenue.

Au début de l'anamnèse, la personne sensible a énuméré les demandes d'aide suivantes:

- améliorer l'état de santé général, la force, l'énergie et la vitalité, qui, suite au dépassement à l'âge de 40 ans, de la contraction du Covid 19 et de la vaccination, elle a constaté que la situation s'aggravait. Comprend en effet, qu'elle n'est pas dans un état d'équilibre général: elle présente une asthénie, une tendance à la surcharge et débordement psychophysique et perception de douleurs au niveau du foie qui l'inquiète, ainsi que symptômes (décrits ultérieurement);
- recevoir des conseils pour améliorer l'alimentation, étant donné qu'elle se sent en surpoids;
- recevoir des conseils pour améliorer la prévention générale, pour limiter le risque de développer de nouveaux troubles.

Ensuite a été effectuée une description et une analyse détaillées de la conversation eue avec la femme sensible, au cours de laquelle l'aspect de plus important a été laissé à l'écoute active, ce qui a permis à Grazia de s'ouvrir et de partager divers aspects et détails significatifs, donnant la possibilité de comprendre les déséquilibres, certaines de ses vulnérabilités et résistances et faire comprendre combien elle ressent réellement, au-delà de ses peurs initiales, l'urgence de pouvoirs s'ouvrir aux stimuli, de comprendre avec curiosité les origines des ses troubles et de pouvoir améliorer sa santé.

De l'entretien approfondi mené avec la femme sensible, certaines données pertinentes ont émergé dans sa biographie qui sont rapportées de manière opportune et concise:

- née d'un accouchement eutocique, non allaité, souhaité dès la conception (aucune information précise sur l'état de santé des parents et de l'environnement au moment de la conception);

- dans l'enfance, le climat familial n'était pas toujours harmonieux: elle se souvient de fréquentes disputes entre les parents auxquelles elle attribue les stress émotionnel, la présence parentale limitée et la coexistence étroite avec la grand-mère et ses jeunes frères et soeurs;
- figure paternelle: généralement absent dans l'enfance, elle avait peur de lui en raison de réactions nerveuses et imprévisibles, relation qui s'est améliorée qu'à l'âge adulte;
- figure de la mère: dans l'enfance pas aussi présente que la sensible l'aurait souhaité, elle lui rapporte la blessure de l'abandon. Une relation ensuit harmonieuse et équilibrée, une référence pour elle comme exemple de courage;
- à l'âge de 3 ans, traumatisme psychophysique dû à une brûlure au troisième degré et hospitalisation ultérieure immobilisée et sédative pendant deux mois;
- à 15 ans ablation des amygdales suites à des amygdalites fréquentes depuis petite enfance;
- à la fin de l'adolescence, traumatisme psychophysique générant une aphonie partielle soudaine;
- à 20 ans ablation de l'appendice suite à une appendicite;
- en 2018 et 2022 opérations d'ablation de polypes utérins de l'endomètre, présence actuelle de cellules anormales dans le col de l'utérus;
- actuellement, étant donné de la proximité, elle s'occupe de ses parents, qui sont cependant indépendants;
- bonnes relations avec ses frères et soeurs: cependant, elle se trouve dans la position de devoir arbitrer les relations difficiles entre eux et ses parents;
- sur le plan émotionnel - elle ressent probablement le manque de partage en amour que dans la gestion de la vie quotidienne;
- le travail - elle est souvent surchargé et dépassé par les engagement et les responsabilités;
- dans la vie, elle ressent une situation de stagnation qui ne la satisfait pas, mais pour le moment elle n'as pas la force et le courage d'opérer un changement qui pourrait consister en des variations radicales;
- elle ressent un état de discordance entre ce qu'elle parvient à faire et ce qu'elle aimerait passer davantage de temps et d'énergie, à la recherche d'un meilleur équilibre entre sa forte et prédominante part rationnelle, analytique, logique et sa partie créatrice, instinctive et spirituelle.

Ses symptômes, ses manifestations physiques, son mode de vie et psychisme ont été analysés aux visions de la Médecine Chinoise Traditionnelle, de la Médecine Ayurvédique et de la Médecine Symbolique.

Les aspects les plus importants qui ont émergé sont les suivant:

- hypertension artérielle, arythmie (**Stase Yang du Foie, Excès de Chaleur, Chaleur Pathogène et Pervers, Inversion du Qi Bile**. Charge émotionnelle probable trop forte et résultat d'émotions resté longtemps réprimé);
- hypercholestérolémie, altération des LDL, risque oxydatif du cholestérol et atteinte hépatique (**Excès de Yang, Foie Yang Stasis**);
- polypes utérins de l'endomètres (**concrétion Yin solide, Stase hépatique, Chaleur Pathogène de Foie, Excès de Bois sur l'Eau** dû à un **Contrôle Excessif du Métal sur le Bois**. Une féminité qui

n'a sans doute pas trouvé l'expression qu'elle souhaitait à travers la procréation et de vivre sa vie sexuelle librement);

- hypothyroïdie (**Rébellion du Bois sur Métal, altération de Kapha due à attaque de Pitta**. Altération qui pourrait également être liée à la difficulté à communiquer et à exprimer librement ses besoins et ses idées);
- apnée du sommeil (**syndrome obstructif, altération du PranaVata par Kapha, Déficit du Yin Poumon, Qi du Poumon Noué**);
- aphonie partielle (**altération de UdanaVata, Déficit du Yin Poumon et Déficit du Yin des Reins**. Répression probable d'émotions fortes - colère et peur - qui lui ont enlevé la parole);
- raideur au niveau du cou et des épaules (**Inversion du Qi de la Vésicule Biliaire**. Surcharge, débordement psycho-physique, entêtement, difficulté éventuelle à montrer émotions);
- douleur dans l'articulation coxo-fémorale gauche et difficulté à marcher (**Qi et Stase Sanguine, déséquilibre du méridien de la Vésicule Biliaire, hémisome gauche, hémisphère cérébral droit, archétype féminin, Yin, déséquilibre de Vata** et probablement de liberté de mouvement dans l'espace);
- picotements fréquents dans les mains et les pieds, paresthésies (**Stase du Sang, Déficit en Qi du Foie, Déficit en Qi des Reins, Déficit en Qi de la Rate**);
- douleurs ligamentaire au niveau des genoux surtout le matin (**Stase du Qi et du Sang, Déficit du Qi du Foie, altération du Vata, genoux droit - Foie, genoux gauche - Rate**);
- vertiges face au vide (**Vent du Foie, Excès de Yang dans la partie supérieure du corp**. Éventuelle sensation d'avoir perdu ses repères);
- peau sèches des mains et des pieds (**Déficit du Qi Pulmonaire, Déficit du Yin Pulmonaire, déséquilibre de la circulation lymphatique vers les extrémités, altération de Vata**);
- myopie et troubles visuels (**Stase Yang du Foie, Chaleur Pathogène du Foie et inversion du Qi de la Vésicule Biliaire**. Insécurité personnelle probable et peur de l'avenir);
- céphalée frontale (**Stase Yang du Foie, Chaleur Pathogène du Foie et inversion du Qi de la Vésicule Biliaire**);
- perte de mémoire à court et à long terme (**Déficit en Qi de Reins, Déficit en Qi du Coeur, Déficit en Qi de la Rate, Déficit en Yin des Reins et du Coeur**);
- dysménorrhée (**Stase Sanguine, Stase Yang du Foie, Excès de Chaleur**. Probable difficulté à accepter sa condition féminine, également par rapport aux archétypes familiaux).

La biotypologie et la constitution énergétique de la sensible ont été esquissées selon les deux médecines orientales anciennes:

- Médecine Traditionnelle Chinoise: constitution de la Terre et du Métal, de nature typique du biotype Bois; les mains répondent à un biotype Terre, Bois, Feu; les oreilles répondent à une typologie Terre et Métal;
- Médecine Ayurvédique: Prakrti - probablement Pitta-Vata; Vikrti actuel - Tridosha.

Déséquilibres de Vata Dosha (fatigue, asthénie, constipation, diarrhée, altérations du Premier Brûleur, difficultés péristaltiques, douleurs dans les jambes, douleurs au niveau de l'articulation coxofémorale, faiblesse de la zone lombaire, manque de mouvement et d'envie de changement,

problèmes de flux inspiratoire et expiratoire, hypertension et rythme cardiaque irrégulier, peau sèche, troubles de la mémoire, fatigue après le déjeuner).

Déséquilibres de Pitta Dosha (déséquilibres métaboliques affectant principalement le Deuxième Brûleur, difficultés digestives, Agni faible, agitation, impatience, irritabilité, perte de mémoire et mauvaise capacité de prise de décision, troubles de la vision).

Déséquilibres Dosha Kapha (problèmes lymphatiques, respiratoires, émission de voix, apnée du sommeil, concrétions, obstruction induite par les mucosités, déséquilibre thyroïdien, augmentation du tissu adipeux).

Des analyses ont été réalisées sur l'état du Shen (dans ses cinq manifestations et psychismes) et l'état des phases évolutives de la vie selon les sept Po.

Nous avons procédé à la lecture et à l'analyse de la Sémiotique: corps, visage, yeux, oreilles, dents, langue, mains. Les caractéristiques relatives à: la posture, la marche, le regard, le ton de la voix, la respiration, l'appétit, la digestion, les aliments et le style alimentaire, les selles, l'urine, le niveau d'énergie perçu, l'humeur, les vêtements, l'activité de rêve, les médicaments qui sont en cours d'administration ont également été décrits. maladies antérieures et familiales.

Sur la base de la MTC, les syndromes trouvés ont été examinés et remontés à la Penta génération, aux Cinq Loges et aux Lois (Wu Xing).

Une proposition de traitement holistique a été élaborée comprenant:

- sous réserve du consentement de la sensible, un traitement énergétique qui comprend également l'utilisation de quadrants radioniques de radiesthésie et d'harmonisation. Cela a été possible grâce aux enseignants de l'Académie, avec lesquels ces contributions ont été réalisées;
- administration expérimentale (pendant la thèse et pour continuer) de Ginelact et Spigavir, tous deux produits du Laboratorio Erboristico Di Leo, macérats floraux respectivement de *Lilium candidum* (fleur de lys) et *Triticum aestivum* (inflorescence de blé dur), formulés avec pour fonction principale d'équilibrer l'archétype féminin et masculin respectivement, l'expression de son propre féminin et masculin, la bienveillance et l'autorité, la canalisation des deux hémisphères, les chakras pairs et impairs, les phases de respiration, les phases de tension artérielle, les qualités qui caractérisent le dualisme synergique, l'harmonie entre le Yin et le Yang;
- rééquilibrage à travers la thérapie florale de Bach, australienne et californienne;
- traitement aux oligo-éléments;
- un rééquilibrage selon le MTC avec: un traitement sur un réseau de points spécifiques des méridiens, également traités à l'aide de mélanges d'huiles essentielles, selon l'aromathérapie taoïste; traitement sur des points d'auriculothérapie ciblés; traitement des points Shu par la réflexologie Zu; conseils sur les plantes médicinales chinoises et la mycothérapie;
- rééquilibrage selon l'Ayurveda avec: soin sur des points Marma définis; des conseils sur la nutrition, le mode de vie et les plantes médicinales ayurvédiques;

- conseils pour améliorer la nutrition selon l'approche nutrition énergétique;
- conseils en matière de phytothérapie méditerranéenne;
- traitements de cristal thérapie;
- des conseils d'hygiène de vie, notamment des indications sur les soins respiratoires, sur la recherche de l'introspection, de la connexion avec son Soi profond, de la méditation;
- éventuel traitement ayurvédique Shirodara;
- possible rééquilibrage chirognomique.

Compte tenu de l'évaluation expérimentale du Spigavir et du Ginelact, une étude approfondie leur a été consacrée sur des remèdes et les résultats des recherches effectuées (état de la littérature).

Les résultats et les considérations réalisables concernant l'évaluation expérimentale de l'administration de Ginelact et Spigavir pendant le premier mois ont été rapportés, ainsi que des réflexions sur ce qui a émergé du traitement énergétique en utilisant également des instruments de radiesthésie et en harmonisant les quadrants radioniques.

Dans la section dédiée à l'éthique professionnelle, ont été cités les aspects saillants qui réglementent le naturopathe en tant que professionnel accrédité opérant dans le secteur du bien-être, sur la base de la Loi Italienne 4/2013 et des Lignes Directrices 2014-2023 de l'OMS sur les Médecines Traditionnelles et Non Conventionnelles.

La thèse s'est conclue par des parties argumentatives relatives aux sujets/disciplines abordés et des descriptions des techniques proposées.

Contente du travail effectué, Barbara

## ANALISI

La senziante di nome Grazia ha 49 anni, h/peso: 161 cm, 78 kg.

Durante l'anamnesi, svolta assieme, ha riportato i seguenti **principali problemi/affezioni**:

- **ipertensione arteriosa** (140/95 mmHg) da molti anni, corretta con assunzione di farmaco giornaliero scende a 115/75 mmHg. Presenza anche di **aritmie e fibrillazione atriale - Stasi Yang di Fegato, Inversione del Qi di Bile, Eccesso di Calore, Calore Patogeno e Perverso**;

- **ipercolesterolemia** (HDL inf. min range; LDL magg. max range) dal 2020 ca., adesso in terapia farmacologica - **LDL alterato** è da correlarsi a lipoproteine a bassa densità in eccesso, cellule di grasso che tendono ad aggregarsi favorendo una più semplice **ossidazione del colesterolo**, con ripercussione sulla salute epatica - **Eccesso di Yang**, tentativo del corpo (che tende all'omeostasi) di rinfrescare il tessuto endoteliale;

- **dolore** in corrispondenza della **zona epatica** dal 2022 *post* anestesia totale per intervento chirurgico (appena sotto descritto) - probabilmente tale algia è da correlarsi, all'origine, ad un'**infiammazione dell'endometrio** interessato dal recente intervento, che potrebbe indurre un'**alterazione dell'eubiosi** intestinale, con infiammazione ivi localizzata (tra i sintomi è stata annoverata anche una sospetta **diverticolite**) - **Eccesso di Calore in Intestino Crasso e Deficit Yin di Intestino Crasso**;

- **polipi uterini endometriali** rilevati da ecografia transvaginale ed asportati nel 2018 e nel 2022, mediante intervento chirurgico. Attuale presenza ancora di **cellule anomale nel collo dell'utero - concrezione solida Yin** creatasi nell'utero e derivante da una **Stasi di Fegato, Calore Patogeno di Fegato, Eccesso di Legno su Acqua** per pregresso **Ipercontrollo di Metallo su Legno**. Possibile la lettura di una femminilità che non ha trovato l'espressione che desiderava attraverso la procreazione;

- **ipotiroidismo** dal 2021 in cura farmacologica - alterazione endocrina da collegare sia all'Ipofisi per la secrezione del TSH, sia alla Tiroide - **Ribellione di Legno su Metallo, alterazione di Kapha dovuta ad attacco di Pitta**. Alterazione che potrebbe essere correlata anche alla difficoltà comunicativa e di espressione libera).

Ha annoverato anche i seguenti **ulteriori disturbi/sintomi**:

- **apnee notturne - sindrome ostruttiva ed alterazione del Subdosha PranaVata** (ispirazione) da parte di Kapha, **Deficit Yin di Polmone, Qi del Polmone Annodato**);

- **afonia parziale** a seguito di trauma emotivo (in seguito descritto) - **alterazione del Subdosha UdanaVata**, responsabile dell'ispirazione, dell'emissione della voce, della funzionalità delle vie respiratorie. Il trauma indebolisce e disperde il Qi, **Deficit Yin di Polmone e Deficit Yin di Reni**; l'afonia è dovuta ad un **attacco del Polmone da parte di agenti patogeni** (in questo caso interni) che vanno a ledere anche i Reni, provocando una **consunzione del Jing Qi**;

- **rigidezza al collo e spalle** in concomitanza di **sovraccarico** (talvolta sino a **straripamento**) **psicofisico** - **OAK, ELM**, zona del meridiano di Vescica Biliare in specifico nei punti **GB20, GB21, Inversione del Qi di Vescica Biliare**;
- **dolore all'articolazione coxofemorale di sx e difficoltà nell'incedere** - **Stasi di Qi e di Sangue**, collegamento al **meridiano di Vescica Biliare** ed a **Calore** ivi in eccesso, alla **peristalsi**, all'**archetipo femminile**, allo **Yin**, all'**emisoma sx**, all'**emisfero cerebrale dx**; **squilibrio di Vata** e della **libertà di movimento nello spazio** (Grazia ha riferito in modo specifico di sentirsi "bloccata" nel porre cambiamenti importanti nella propria vita, per legami famigliari che la coinvolgono);
- **frequente formicolio a mani e piedi, parestesie** - **Stasi periferica di Sangue, Deficit di Qi di Fegato** (tendini), **Deficit di Qi di Reni** (ossa), **Deficit di Qi di Milza** (muscoli);
- **frequente indolenzimento legamentoso alle ginocchia** soprattutto al mattino - **Stasi di Qi e di Sangue, Deficit di Qi di Fegato**, **alterazione di Vata**, **ginocchio dx - Fegato, ginocchio sx - Milza**;
- **vertigini di fronte al vuoto** - **Vento di Fegato, Eccesso di Yang nella parte alta del corpo**, **paure** di natura definita **MIM**, possibile alterazione della percezione uditiva e dell'equilibrio collegabile sempre alle orecchie e dunque alla salute dei Reni;
- **pelle secca di mani e piedi** - **Deficit di Qi di Polmone, Deficit Yin di Polmone, disequilibrio** della circolazione linfatica verso le estremità, **alterazione di Vata**;
- **miopia e disturbi visivi** - **Stasi Yang di Fegato, Calore Patogeno di Fegato e Inversione del Qi di Vescica Biliare**;
- **mal di testa frontale** - **Stasi Yang di Fegato, Calore Patogeno di Fegato e Inversione del Qi di Vescica Biliare**;
- **perdita della memoria a breve e a lungo termine** - **Deficit di Qi di Reni, Deficit di Qi di Cuore, Deficit di Qi di Milza, Deficit Yin di Reni e di Cuore**;
- **dismenorrea** - **Stasi di Sangue, Stasi Yang di Fegato, Eccesso di Calore**.

Sulla base di quanto appena sopra descritto e di quanto espresso all'interno delle altre sezioni della tesi, si riassumono di seguito le principali sindromi MTC e squilibri Ayurvedici riscontrati:

- probabile Deficit del Cielo Anteriore;
- Deficit del primo Cielo Posteriore;
- Deficit di Qi di Polmone, di Reni, di Milza, di Cuore, di Fegato;
- Deficit Jing Qi;
- Deficit Yang di Reni;
- Deficit Yang di Milza;
- Deficit Yin di Stomaco;
- Deficit Yin di Polmone;
- Deficit Yin di Reni;
- Deficit Yin di Cuore;
- Deficit Yin di Intestino Crasso;

- Deficit Yin di Fegato;
  - Deficit di Sangue;
  - Stasi di Qi;
  - Stasi di Sangue;
  - Eccesso di Yang;
  - Stasi Yang di Fegato;
  - Eccesso di Calore, Calore Patogeno e Perverso;
  - Inversione del Qi di Vescica Biliare (di bile);
  - Vento di Fegato;
- 
- Shen alterato;
  - Alterazione del meridiano Chong Mai;
  - Sindrome ostruttiva da Calore e Umidità - Flegma;
  - Annodamento del Qi del Polmone;
  - Alterazione e squilibrio dei Dosha (e alcuni specifici Subdosha) in Vikrti Tridosha;
  - Agni debole;
  - Presenza di Ama.

## METODO

Le **richieste di aiuto** espresse da Grazia all'inizio dell'anamnesi sono state le seguenti:

- migliorare la condizione di salute generale, forza, energia e vitalità, che, a seguito del superamento dei 40 anni, della contrazione del Covid 19 e della vaccinazione, ha notato peggiorare. Comprende infatti di non essere in una condizione di equilibrio generale e più volte ha ripetuto la necessità percepita di migliorare il funzionamento del Fegato (ha riferito di avere dolore in zona epatica, che potrebbe dipendere da una Stasi Yang di Fegato e da un Eccesso di Calore epatico, che, in modo patogeno, si riversa su organi e visceri (*in primis* nella zona del Primo Bruciatore); calore sia di tipo fisico-metabolico, sia di tipo emotivo;
- ricevere consigli per migliorare l'alimentazione e comprendere se vi siano alimenti che non tollera bene;
- ricevere consigli per migliorare la prevenzione generale, per limitare il rischio di avere nuovi disturbi.

Le richieste iniziali di aiuto avanzate da Grazia potrebbero denotare sì un suo percepito disequilibrio, ma tendono a rimanere su una lettura superficiale, esclusivamente pratica ed espressa attraverso la razionalità. Questo conferma quanto descritto nell'interpretazione del responso divinatorio emerso dalla consultazione de I Ching, in particolare relativamente alla quinta linea, lo **Shen alterato**, come se mancasse la consapevolezza, oppure la predisposizione ad aprirsi, preferendo rimanere sul generico, senza sbilanciarsi, ma restando dietro una apparente maschera (**WOA, WAL, AGR**). In realtà poi, durante il colloquio, soprattutto grazie all'ascolto attivo, Grazia ha espresso diversi aspetti e dettagli significativi, permettendo di comprendere talune sue vulnerabilità e resistenze e facendo capire quanto in realtà senta dentro sè, al di là dei timori di partenza, l'urgenza di potersi aprire a stimoli per comprendere l'origine dei suoi disturbi e migliorarsi, con curiosità e con lo scopo di evolvere nella consapevolezza.

Prima di definire una proposta metodologica di trattamento finalizzato ad un ri-equilibrio energetico e fisico, è proficuo, in prosecuzione a quanto appena sopra scritto, fare ulteriori considerazioni.

Ascoltando ed osservando la senziante nei suoi dettagli semeiotici e comunicativi e cercando di fare una lettura trasversale di tutti i dati raccolti in anamnesi e restituiti dal responso de I Ching, sembra che la libera espressione dell'energia autentica ed animica di Grazia sia stata e tutt'ora sia compressa. Come se la sua vera natura non avesse ancora trovato modo e coraggio di esprimersi per quella che è realmente e fosse quindi trattenuta all'interno di una veste di rigidità, di scudo, con atteggiamento di timore, di disagio nel manifestarsi, probabilmente per soddisfare un modello comportamentale indotto dai genitori, dalla società, o forse per contrastare le figure archetipiche con le quali non si è trovata in armonia e risonanza.

In questo momento, in particolare i suoi Chakra femminili (2, 4, 6) appaiono alterati, **lo Yin è ridotto rispetto allo Yang che è in Eccesso** e diventa patologico (la maggior parte dei sintomi da lei riportati sono riconducibili proprio a questa disarmonia).

Tale disequilibrio nasce presumibilmente da problematiche con gli **archetipi femminile e maschile**, in modo particolare con l'interazione avuta con la madre ed il padre.

E' necessario considerare che ciascuno dei due archetipi femminile e maschile deve possedere in modo e "quantità" proporzionata sia l'**amorevolezza**, che l'**autorevolezza**.

Durante l'infanzia e l'adolescenza la senziante ha avuto **difficoltà nel rapporto con il padre**.

Il contrasto con ed il mancato riconoscimento nel padre, ha indotto in lei probabilmente la necessità di ricostruirsi un archetipo maschile del quale non avere timore ed in cui poter riconoscersi.

Se Grazia riuscisse a scoprire, anche grazie alle tecniche ed i rimedi di riequilibrio proposti, amorevolezza nel maschile, potrebbe "guarire" il suo maschile e procedere nel cammino di consapevolezza verso il riconoscimento della propria Essenza, a prescindere da tutti i condizionamenti ed influenze che la circondano; dunque anche a prendere decisioni di vita che la rappresentino, che liberino la sua energia contenuta e compressa.

Con tale obiettivo, si potrebbe predisporre una serie di **soluzioni di sblocco da un punto di vista fisico-energetico ed emozionale**, allo scopo principale di ridurre le energie tamasiche aumentate nel corso della vita della senziante che tendono ad ottendere l'equilibrio fisico e le capacità psico-emozionali, inibendo le altre due qualità. Quindi si mostra necessario ridurre il Tamas, a favore di Sattva e Rajas che caratterizzano la sua Prakrti. Tutto questo potrebbe aiutare Grazia ad avere più energie, volontà e coraggio di uscire dallo stato inerziale e di permanenza in condizioni stagnanti ed ostacolanti e potrebbe favorire una **maggiore apertura al cambiamento**.

Basandosi sulle leggi tra i cinque Elementi dell'MTC, la forza di espansione, creatività, vitalità tipica del Legno non ha probabilmente trovato pienamente la sua espressione, poiché il Metallo ha ipercontrollato il Legno. Quest'ultimo a sua volta ha creato alterazioni nella dinamica di ribellione verso il Metallo, ipercontrollo sulla Terra, eccesso sull'Acqua e ipernutrimiento verso il Fuoco. L'ipercontrollo di Metallo su Legno potrebbe essere dipeso dalla difficoltà dell'elemento Fuoco di modulare il Metallo, probabilmente per una carenza d'amore, di nutrimento e calore affettivi e per un disequilibrio energetico dell'asse Acqua-Fuoco, Reni-Cuore.

Nel massimo rispetto della situazione di salute di Grazia, considerando le cure attualmente in corso, le sue peculiarità caratteriali e di predisposizione (es. non ama i massaggi, non ama prendere troppi rimedi al contempo, anche perché il suo atteggiamento è quello di voler comprendere i dettagli di tutto), può essere proficuo procedere per *step* nella struttura della proposta di riequilibrio, in modo da non sovrapporre troppi nuovi input rischiando una non totale chiarezza nell'interpretazione dei risultati di efficacia degli strumenti messi in atto.

Prioritariamente a tutte le proposte di trattamento, di seguito descritte durante la tesi, sono due i punti con i quali partire:

1) un **trattamento energetico che comprende anche l'utilizzo della radiestesia e quadranti radionici**. Ciò è stato possibile grazie ai docenti dell'Accademia, con i quali tali contributi sono stati svolti;

2) **somministrazione prioritaria di Spigavir e Gynelact**, entrambi prodotti del Laboratorio Erboristico Di Leo, macerati floreali rispettivamente di *Triticum aestivum* (infiorescenza del grano duro) e di *Lilium candidum* (fiore del giglio), formulati con la funzione principale di favorire e riattivare rispettivamente l'archetipo maschile e femminile in entrambi i sessi.

In fondo al paragrafo si riporta un approfondimento in merito allo studio fatto su tali due rimedi dalla Dott.ssa Carmela Travaglini e il Dott. Mauro Stegagno.

La scelta di consigliare a Grazia la somministrazione di entrambi i prodotti, confermata poi anche dalle verifiche kinesiologiche e radiestesiche, nasce dal fatto che nel suo caso lo squilibrio e la disarmonia generale dipendono da un alterato rapporto con entrambi gli archetipi. Ciò è emerso durante la descrizione dei dati raccolti in anamnesi e la loro rielaborazione, nonché dall'analisi semeiotica e dalla lettura della sua condizione psico-emozionale interiore che traspare "sia cercando di andare oltre le parole, sia al di là delle apparenze e della maschera". Tali aspetti sono stati maggiormente comprensibili grazie alla lettura del responso divinatorio de I Ching, alla lettura (secondo la visione delle medicine tradizionale cinese, ayurvedica e simbolica) delle sintomatologie annoverate da Grazia (alterazione della pressione arteriosa sia diastolica, che sistolica, criticità sia nell'ispirazione, che nell'espiazione, difficoltà nella canalizzazione dei due emisferi cerebrali), alla lettura dei due emisomi del volto raddoppiati.

E' come se vi fosse un atteggiamento di un maschile che desidera apparire forte, ma che nasconde un femminile poco espresso, talvolta cedevole, che chiede spazio, nutrimento ed amore e che però fatica ad essere consapevolizzato ed esternato, andando a comprimere e trattenere l'autentica espressione animica di Grazia, il suo Sè profondo.

La somministrazione di entrambi i rimedi è di 10 gtt quattro volte al dì in poca acqua preferibilmente lontano dai pasti, con specifica di Spigavir nei giorni dispari e di Gynelact nei giorni pari, per assecondare l'azione di riequilibrio bilanciato tra Yang (numeri, giorni dispari) e Yin (numeri, giorni pari). Alla domenica riposo.

Grazia continua al contempo l'assunzione degli attuali farmaci di sintesi in uso.

Come riportato nelle **Tablelle** della sezione di valutazione sperimentale, al tempo zero e ogni 15 gg si effettuano controlli osservazionali mediante:

- una **descrizione** da parte della senziante delle condizioni in relazione ai **sintomi-guida** (ipertensione arteriosa, stanchezza, difficoltà di concentrazione, difficoltà mnemonica, difficoltà nel riposo, sensazione di fame, difficoltà digestive, disturbi intestinali e dolore addominale, dolori osteo-articolari e muscolari, grado di sovraccarico e straripamento fisico-mentale);
- **test kinesiologico** sul **muscolo deltoide** in relazione ai **Chakra** ed al loro stato;
- **verifica radiestesica**, con il pendolo, riguardo ai **livelli energetici** della cliente.

Inoltre, come poi descritto ed articolato nel corso della tesi nelle specifiche sezioni, si propone:

- riequilibrio mediante la **floriterapia di Bach, Australiana e Californiana**;
- trattamento con **oligoelementi**;

- riequilibrio secondo l'MTC con: trattamento su **network di punti specifici dei meridiani**, trattati con anche l'ausilio di *blend* di **oli essenziali**, secondo l'aromaterapia taoista; trattamento su **punti mirati di auricoloterapia**; trattamento dei **punti Shu** attraverso la **riflessologia Zu**; consiglio di **rimedi erboristici cinesi e micoterapici**;
- riequilibrio secondo l'Ayurveda con: trattamento su **definiti punti Marma**; **consigli sull'alimentazione, stile di vita e rimedi erboristici ayurvedici**;
- consigli per il miglioramento della nutrizione secondo l'approccio di alimentazione energetica;
- consigli inerenti all'**erboristeria mediterranea**;
- trattamenti **crystaloterapici**;
- riequilibrio **chirognomico** (effettuato mediante pennarello rosso ogni 21 gg per 6 mesi) dando maggiore spinta alla linee, attraverso l'estensione ed il tridente (espansione energetica), rafforzando ed estendendo linee che mostrino interruzioni, tratti di debolezza energetica e proteggendo con scatoline quadrate (tetragonia, quadrato, Terra, radicamento, 4, stabilità) le zone con linee e segni che denotano debolezza, traumi, stasi energetiche;
- invito a ricavarci uno **spazio proprio**, attraverso un lavoro volto ad una **maggiore introspezione**, a nutrire profondamente l'amore verso se stessa, attraverso la **meditazione e l'automassaggio**; questo potrà aiutarla a centrarsi e radicarsi maggiormente, a connettersi con la sua Essenza ed a nutrire maggiori concentrazione e consapevolezza;
- concedersi tempo e spazio per **attività all'aria aperta nella Natura**, in modo da ridurre la sedentarietà, aprirsi al movimento e alla libertà;
- soffermarsi ad **ascoltare il proprio respiro, il proprio corpo**, concentrandosi sulla respirazione nei diversi flussi del Qi, del Soffio vitale;
- successivamente nel tempo, il trattamento ayurvedico **Shirodara**, che non prevede nessuna interazione manuale e corporea con la senziante, ma agisce come una esperienza di armonizzazione e pacificazione a molteplici livelli: fisico, mentale ed animica. Shiro significa testa e Dhara flusso ed infatti il trattamento consiste proprio in un flusso lento di olio medicato tiepido, lasciato percolare a filo sulla fronte. Il trattamento, da eseguire al mattino, rilascia un effetto calmante, rasserenante, distensivo e tonificante a livello di sistema nervoso; aiuta a ridurre il rimuginio mentale e favorisce l'ingresso nel proprio spazio introspettivo e meditativo. Molto utile sugli squilibri sia di Vata che di Pitta e come azione pacificante su tutti e tre i Dosha.

Tempistiche: la proposta potrebbe essere di un incontro ogni 15 gg di media.

Da contestualizzare durante il percorso, sulla base anche della capacità di auto-trattamento. Durata stimata per il riequilibrio: 32 settimane.

Qualsiasi rimedio o scelta operativa e soprattutto la combinazione e la sinergia tra esse, andranno di volta in volta valutati.

Approfondimento: STUDIO e RICERCA su GINELACT E SPIGAVIR, rimedi del Lab. Erboristico Di Leo

La Dott.ssa Carmela Travaglini ed il Dott. Mauro Stegagno nel 2010 hanno effettuato uno studio di durata di un anno in merito all'efficacia dei macerati floreali *Lilium Candidum* e *Triticum Aestivus* nella terapia della S.I.R.S. (Sindrome da Inadeguata Risposta allo Stress, mancanza o inadeguata adattabilità a modifiche e variazioni delle condizioni esterne, interne all'individuo stesso o altre cause), con risultati estremamente incoraggianti.

Lo scopo del lavoro clinico osservazionale effettuato vs. placebo in cieco è stato studiare l'azione di tali macerati floreali su una serie specifica di sintomi-guida correlati alla S.I.R.S.. Sono stati somministrati come rimedi di fondo (costituzionali), solo in taluni casi sintomatici delle diverse malattie e sintomi della S.I.R.S.

Sono stati gli unici rimedi assunti durante l'arco del tempo di studio.

E' noto come un rimedio di fondo, o di terreno, o biologico-costituzionale possa influire sulla espressività genica, ovvero sulla percentuale di possibile manifestazione fenotipica della patologia in un soggetto in cui è presente la predisposizione genetica.

Non è possibile infatti influire sul patrimonio genetico e sui fattori di predisposizione genetica, ma è altresì possibile poter lavorare sull'espressività, e dunque sulla probabilità che l'affezione sintomatica si manifesti. Sull'espressività infatti, oltre alla predisposizione genetica, agiscono diversi cofattori (o concause), quali: stile di vita, alimentazione, stress psico-fisico, stress iatrogeno, emozioni, traumi, condizioni energetico-ambientali, geopatite.

L'azione benefica della somministrazione quotidiana ha restituito esiti importanti: vi è stato un significativo miglioramento dei sintomi (valutandone da parte del senziante l'entità secondo una scala da 0 a 10, con test posturale: posturo-stabilometrica/computerizzata e test kinesiologico).

Il miglioramento è comparso fin dalle prime settimane di terapia e si è incrementato sempre di più fino al termine dello studio stesso. Nel caso di persone trattate con placebo i miglioramenti o non sono stati apprezzabili, o comunque sono stati nettamente inferiori a quelli degli individui trattati con i macerati floreali.

E' precisato dagli autori come la terapia, completamente esente da effetti collaterali, non è comunque mai riuscita, da sola, ad eliminare i disturbi lamentati nel 100% dei casi. Questo conferma che tali rimedi possono essere un utile ed efficace trattamento coadivante ad altre soluzioni naturali, o farmacologiche, o entrambi.

Lo studio è stato condotto su un campione di 250 pazienti (135 donne e 115 uomini di età compresa tra i 6 e i 79 anni). Sono stati divisi in due gruppi: 200 individui sono stati trattati con i macerati, a 50 è stato somministrato un placebo.

I sintomi-guida tipici della S.I.R.S. sono stati ansia e irritabilità, depressione e insoddisfazione, allergie, intolleranze alimentari, ipertensione arteriosa, tachicardia, insonnia, dispepsia, colon irritabile, capacità di attenzione durante le comuni attività giornaliere, dolori fisici (osteo-artro-muscolari).

Spigavir e Ginelact sono stati inoltre utilizzati quali rimedi di fondo nella tecnica E.R.T.. (*Emotional Rebalance Therapy*), unitamente a Eparidren e Renodren e a miscele floriterapiche *Psyco emotional*.

Spigavir e Ginelact (preparati secondo la metodologia della floriterapia di Bach), come in precedenza accennato, sono stati formulati per aiutare il riequilibrio degli archetipi maschile e femminile che coesistono in un rapporto complementare dentro ciascuno di noi. Questi archetipi sono la radice del nostro essere, della vita, e dell'Universo. Sono da correlarsi allo Yin (femminile) e allo Yang (maschile), la cui sinergia ed interazione complementare regolano qualsiasi manifestazione macrocosmica e microcosmica e lo stato di benessere vede sempre un equilibrio armonico tra i due. E' proprio da una loro disarmonia che può originarsi uno squilibrio energetico, emozionale, psicologico e somatico. Qui risiede il "primum movens" al quale si giunge attraverso un'analisi eziologica di catena causale, partendo dai sintomi e giungendo ad una identificazione della/e sindrome/i e psichismo/i presenti, fino a risalire a monte al problema originario, che vede sempre comunque una disarmonia energetica tra Yin e Yang, ovvero un'alterazione del rapporto tra i propri femminile e maschile.

A tal proposito è opportuno ricordare, come le prime due esperienze con gli archetipi femminile e maschile in cui ciascuno di noi si imbatte, sono generalmente la madre ed il padre e la loro espressione energetica, verbale, non verbale.

Eventuali disequilibri vissuti con essi possono creare problematiche, ferite emozionali spesso difficili da risolvere e che pertanto rimangono impresse a livello inconscio (che, come noto, costituisce la parte sommersa dell'*iceberg*, tutto ciò che è al di là della coscienza e che parla attraverso le emozioni, percezioni sensoriali, memorie).

Se durante la vita si ripresentano ferite analoghe, con situazioni simili, possono riaprirsi lacerazioni emotive sedimentate, non risolte e quindi vi può essere una difficoltà a metabolizzare le emozioni correlate, facendo sopraggiungere uno stato di disarmonia.

Entrando più nello specifico sulla funzionalità dei due rimedi:

Spigavir:

- segnatura-forma-funzione di tipo maschile, la spiga è espressione Yang, accrescimento verso l'alto;
- migliora l'archetipo maschile e la sua espressione armonica ed equilibrata;
- armonizza l'eccesso delle caratteristiche maschili;
- utile ad esempio nel caso di comportamenti associabili a OAK, VIN, VER negativizzati;
- riarmonizza lo Yang;
- tratta i Chakra dispari (1, 3, 5, 7) (**Tabella 1**);
- migliora il rapporto con cibi "maschili" quali il grano, le graminacee, i cereali, il caffè, il tea ed il vino;
- lavora e fortifica l'emisfero cerebrale sx, l'emisoma dx;
- regola la contrazione cardiaca e l'ipertensione sistolica (max);
- regola l'espiazione;
- favorisce la distensione, il rilassamento;
- riduce iperattività, inquietudine ed eccesso di stress;
- mantiene la capacità di "portare fuori e avanti" e la voglia di fare/attivarsi.

**Ginelact:**

- segnatura-richiama l'accoglienza, la ricezione, la morbidezza, i petali si aprono a delineare una sorta di cono e si ripiegano verso il basso, verso la direzione Yin;
- la tradizione associa al giglio di essersi generato da una goccia di latte mammario di Giunone caduto sulla Terra;
- migliora l'archetipo femminile e la sua espressione armonica ed equilibrata;
- armonizza l'eccesso di caratteristiche femminili (es. eccessiva cedevolezza, accettazione, tendenza ad un atteggiamento remissivo, anche nel caso queste fossero celate da una maschera di rigidità ed intolleranza);
- utile ad esempio nel caso di comportamenti associabili a CEN negativizzato;
- riarmonizza lo Yin;
- tratta i Chakra pari (2, 4, 6, 7) (**Tabella 1**);
- migliora il rapporto con i cibi "femminili" quali il latte, latticini, uova, mufette;
- lavora e fortifica l'emisfero cerebrale dx, l'emisoma sx;
- regola la dilatazione cardiaca e l'ipertensione diastolica (min);
- regola l'ispirazione;
- utile nei casi di eccessiva lassità, apatia, timidezza, svogliatezza, bassa autostima;
- riduce i dolori psicosomatici;
- allevia i disturbi mestruali.

Chakra	localizzazione	ghiandola	colore	analogo verbale	ferita dell'Amina	maschera	rimedio
1° radice	perineo	surrenali	rosso	io sono	rifiuto	fuggitivo	Spigavir
2° ombelico	addome inferiore	ovaie, prostata, testicoli	arancione	io sento	umiliazione	masochista	Ginelact
3° plesso solare	zona splenica	pancreas, surrenali	giallo	io posso	ingiustizia	rigidità	Spigavir
4° plesso cardiaco	cuore	timo	verde	io amo	abbandono	dipendente	Ginelact
5° plesso tiroideo	gola	tiroide, ipotalamo	blu	io esprimo	tradimento	controllore manipolatore	Spigavir
6° terzo occhio	fronte	epifisi o ghiandola pineale	indaco	io vedo	incomprensione	indifferenza ribellione	Ginelact
7° corona	sommità della testa	ipofisi o ghiandola pituitaria	viola o bianco	io so	disillusione	assenza distacco	Spigavir (ggdispari) Ginelact (gg pari)

**Tabella 1**

## PARTE 1 - ANALISI ENERGETICA MEDIANTE I CHING

A seguito della consultazione de I Ching, è stato possibile procedere all'interpretazione dell'esito restituito ed alla seguente analisi energetica.

L'**esagramma principale** (di partenza) è il **63 - Dopo il Concepimento**.

Le linee sono tutte conformi. Non vi sono linee mutevoli.

L'**esagramma occulto**, che offre una lettura più profonda ed aderente al reale stato psico-fisico ed energetico di Grazia, che fa riferimento ad una lettura più fedele all'Anima ed all'Essenza della persona, che può fornire informazioni su ciò che si cela al di là delle apparenze, invisibile agli occhi, sulla parte sommersa dell'*iceberg*, sul pregresso karmico, restituisce l'esatto opposto dell'esagramma principale.

Ci troviamo infatti di fronte all'esagramma **64 - Prima del Concepimento** (non ancora compiuto), con tutte le linee in posizione di difformità.

Questo aspetto contrastante tra l'esagramma principale ed occulto potrebbe indurre a supporre che la senziente sia in una posizione **Agrimony (AGR) negativizzata**, in quanto manifesti verso l'esterno nei suoi comportamenti una determinata espressione di forza, di difesa, di scudo, di equilibrio e grandiosità, mentre nel suo profondo vi siano vulnerabilità, fragilità, situazioni di disequilibrio sia sul piano emozionale, energetico, sia con possibile manifestazione sul soma.

Sposando uno dei principi del Dottor Bach, secondo il quale la malattia si origina prima allo stato animico per poi in un secondo stadio giungere alla manifestazione sul piano fisico, quest'ultime potrebbero essere manifestazioni visibili di un disagio interiore che la senziente fa fatica ad ascoltare, osservare e permettere di essere aiutata, quasi come se avesse difficoltà ad accettare di mettere in luce e di porre allo scoperto le parti più vulnerabili di sé.

Allo stesso tempo le manifestazioni somatiche potrebbero rappresentare un tentativo di attirare attenzioni ed amore su di sé (si veda la descrizione delle parti del volto raddoppiate) e di liberare emozioni a lungo represses.

Le linee difformi ci parlano di probabili:

- Deficit del Cielo Anteriore, con difficoltà di incarnazione, ferite da rifiuto ed ingiustizia;
- mancanza o labilità nel radicamento, difficoltà nel rapporto con la madre e l'archetipo femminile;
- difficoltà negli arti inferiori che potrebbero essere connessi anche alla difficoltà di procedere nella vita e di saper prendere decisioni con coraggio;
- disarmonie all'altezza del Primo/Secondo e Terzo Bruciatore (Riscaldatore, San Jiao) sia fisiche-energetiche che emozionali;
- difficoltà di stabilità, centratura e vitalità dello Shen, problematiche di discernimento e *focus* del proprio percorso di vita;
- difficoltà di apertura alla spiritualità ed alla trascendenza verso l'Universo; eccesso di attività mentale, di pensieri che non permettono la canalizzazione dei due emisferi cerebrali ed inibiscono la connessione con il suo Sè profondo;
- alterazioni umorali.

Attraverso parole o periodi chiave:

- esagramma 63 parla di riuscita propizia nelle piccole cose; un gesto semplice e sincero conta più di un'esibizione grandiosa e fasulla; riconoscete quando siete al di sopra delle vostre capacità.

Indicazioni: vacuità Yin e Yang , malattie per Freddo in periferia e Caldo/Umido interno. Probabili Deficit Yang di Milza, Deficit Yang Reni, Stasi linfatica, difficoltà di ritorno venoso. Malattie dovute a *stress* ed abusi eccessivi, esaurimento in un apparato, vacuità cardiaca e renale. Ristagno alimentare, vacuità del Sangue, costipazione, raffreddore ed influenze;

- esagramma 64 parla di una fase di transizione, prudenza per arrivare alla meta, siate consci dei vostri limiti, avete esagerata opinione di voi stessi, precauzioni.

Indicazioni: Calore in superficie e Freddo interno. Sintomi di vacuità e Calore. Malattie a metà decorso, stasi ematica, dolori intercostali e al basso ventre. Isteria, nevrosi. Emorragia, diarrea, vacuità Cuore e Reni.

## PARTE 2 - RACCOLTA DATI DEL SENZIENTE

La senziente è nata sotto il segno della Bilancia (Aria) e il suo ascendente è lo Scorpione (Acqua). Da una lettura dei segni zodiacali collegati agli elementi possiamo dire che in Grazia vi sono l'elemento Aria che, unitamente all'Etere, caratterizza Vata e l'elemento Acqua, che caratterizza Kapha e Pitta (per quest'ultimo Dosha al 20%).

In condizioni di equilibrio, Grazia dovrebbe poter essere caratterizzata da vitalismo nell'attività mentale, spirituale, da duttilità, creatività, fluidità e disponibilità al movimento e cambiamento.

In condizioni di disequilibrio possono/potrebbero (e taluni sono già manifesti) insorgere stati negativizzati con eccesso di mentale e razionalità, tendenza al rimuginio, pensieri ridondanti, ansia, ossessione, sedentarietà, denotando uno stato figurato di acqua stagnante e paludosa ed un'aria ferma.

Di seguito una descrizione di quanto emerso durante l'anamnesi e la rielaborazione dei dati relativamente alle situazioni familiare, lavorativa, affettiva e spirituale.

**Situazione familiare:** è attualmente single e vive in una casa indipendente al piano superiore rispetto alla sua famiglia di origine, a contatto quotidiano con i suoi genitori.

Divide la sua unità abitativa con tre studenti che ospita, due dei quali di nazionalità straniera ed uno dei quali migrante sbarcato giunto dall'Africa.

Grazia ha una sorella ed un fratello più piccoli di lei, con i quali ha un buon rapporto e dei quali gestisce un'attuale disaccordo reciproco.

Ha un cane con la quale condivide la quotidianità e che rappresenta anche un motivo per fare attività fisica (camminate all'aria aperta giornaliere, che la gratificano principalmente come distensione psico-emotiva piuttosto che rappresentare una vera e propria attività motoria di tipo aerobico).

La senziente è nata da parto eutocico, desiderata e cercata a lungo sia da parte della madre, sia del padre. Durante l'analisi dei dati raccolti in anamnesi e da I Ching emerge che Grazia potrebbe avere un **Deficit del Cielo Anteriore** e dunque probabilmente al momento del concepimento uno o entrambi i genitori non aveva/avevano livelli di salute energeticamente ottimali, o il luogo del concepimento poteva avere una fonte di inquinamento ambientale o geopatico.

Il suo **primo Cielo Posteriore** non è stato ottimale, in quanto Grazia non ha ricevuto l'allattamento al seno materno.

A livello affettivo nell'infanzia Grazia ricorda un **clima in famiglia non armonioso**, i genitori litigavano spesso e ricorda **stress emozionale**. Inoltre, riferendosi all'amore genitoriale riporta:

- **padre:** attualmente si sente in un rapporto armonico ed equilibrato, raggiunto circa dopo la conclusione dell'università. Infatti, come prima parola che ha pronunciato correlata al padre è stata *"in crescendo"*. Durante l'infanzia aveva **timore/paura del padre** per le sue reazioni nervose ed imprevedibili e talvolta violente (**SBE, LAR, MIM**). Il padre era nervoso per il lavoro, per la gestione economica familiare, dovendo anche risolvere i debiti lasciati dal nonno;

- **madre:** attualmente si sente in un rapporto armonico ed equilibrato. Come prima parola che ha pronunciato correlata alla madre è stata *"coraggiosa"*.

Durante l'infanzia non trascorrevano molto tempo né con la mamma, né con il papà. Fino all'età di 6 anni circa ha trascorso molto tempo con i nonni, in modo particolare con la nonna che per lei è tutt'ora un modello. Alla mamma attribuisce anche la **ferita di abbandono** per la sofferenza della sua assenza nella prima infanzia e per la paura di esser lasciata sola all'asilo (**SBE**).

**Situazione lavorativa:** la senziante è psicologa - psicoterapeuta, al contempo musicoterapeuta e direttrice di un coro Gospel.

Riferendosi al lavoro ed, in modo particolare alla sua attività di psicoterapeuta, afferma che le piace, che è appagante, ma anche molto stancante. Mostra una **tendenza al sovraccarico di impegni e responsabilità**, anche fino a raggiungere lo **straripamento ed uno stato di sfinimento psico-fisico-energetico**, che arriva a capire solo dopo averlo raggiunto. Percepisce un grado di accelerazione ed impazienza nel suo modo di vivere, soprattutto nell'ambito lavorativo e, quando per motivi esterni, come la terapia condotta con portatori di *handicap*, si trova a decelerare, comprende di stare meglio. Prova inoltre talvolta una sensazione di **demotivazione nella vita quotidiana** (probabilmente per mancato totale appagamento emotivo e spirituale) che va di pari passo alla stanchezza eccessiva; procede con costanza per **questioni economiche** e per profondo **senso del dovere** (collegamento all'autostima e dunque al legame con il padre, il maschile, con la sua parte Yang, all'eccesso di rigidità e critica verso se stessa e gli altri (**LAR, ELM, BEE**)). Tutto questo restituisce un **profondo stato di stress e stanchezza**. (**OAK, ELM, OLI, HOR**).

**Situazione affettiva:** essendo single avverte probabilmente la **mancanza di condivisione sia dell'amore, che della gestione della quotidianità**. Condividere la casa con altri inquilini l'aiuta a colmare questa mancanza.

**Situazione spirituale:** la senziante ha **sensibilità** e attitudine all'osservazione della realtà, al contempo dimostra capacità di connessione con l'Universo, che riesce però ad esprimere quando **ammorbidisce il suo lato razionale, logico e pratico, lasciando spazio al lato intuitivo, istintuale e creativo**.

E' possibile che la scelta di aver fondato un coro Gospel (*God Spell*, parola di Dio) possa essere stata per lei un'esigenza di libera espressione e comunicazione della sua spiritualità, che forse è stata nel corso della vita limitata dall'educazione familiare e formativa-professionale, che l'hanno spinto a sviluppare maggiormente la parte razionale-analitica.

E' come se la musica, la direzione del coro, l'arrangiamento di brani in musica e parole, possano rappresentare l'espressione della sua profonda espansione creativa e possano permettere a Grazia un modo per **armonizzare e canalizzare i due emisferi cerebrali**.

Non è un caso che Grazia abbia unito il lavoro di psicologa-psicoterapeuta, a quello di musicoterapeuta e direttrice corale, facendo in modo che tra queste due parti vi fosse quanto più possibile un equilibrio di impegno, di tempo e di espressione.

I Ching, in base alla lettura dell'esagramma occulto, ci parlano di una **difficoltà alla trascendenza**, probabilmente dipeso da una difficoltà nella consapevolezza, nella connessione con il suo Sè profondo e da uno stato di appesantimento di energia inerziale tamasica che tende ad ostendere

le capacità sia fisiche, che mentali-spirituali di Grazia, apportando uno stato di difficoltà a far emergere la sua potenzialità spirituale.

Attualmente alla domanda "quanto sia importante la vita spirituale", la senziante ha risposto 7/10.

Si prosegue con ulteriori dati raccolti in anamnesi e successivamente rielaborati, relativamente a:

#### FARMACI E RIMEDI ASSUNTI ATTUALMENTE

- **Levotirsol** 0,25 mg (*Levotiroxina sodica* T4, ormone sintetico usato nella terapia sostitutiva dell'ormone tiroideo nel caso di ipofunzione della ghiandola tiroidea);
- **Bivis** 20 mg/5mg (per compensare l'ipertensione e l'ipercolesterolemia);
- Probactiol duo 2 cp al giorno (probiotici: *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus paracasei*, *Bifidobacterium lactis*);
- Fitomariano (dati i valori di pressione arteriosa e la non affinità di tale prodotto erboristico con il disequilibrio ipertensivo, il consiglio rivolto a Grazia è stato di sospenderlo);
- fitocomposto con T.M. *Olea Europea* 25 ml, T.M. *Biancospino* 25 ml, T.M. *Tilia Tomentosa* 10 ml (preparato erboristico che unisce l'azione ipotensiva dell'Olivo e del Biancospino, alla funzione rilassante, sedativa sul SNC, adattogena, conciliante il riposo del Biancospino e della Tilia).

In passato ha usato frequentemente: Aulin, Zimox, Aspirina. Recente reazione allergica a Ibuprofene.

#### MALATTIE - PROBLEMATICHE PREGRESSE

- a **tre anni ustione di terzo grado nella zona dell'addome e cosce**, per contatto con scarico della lavatrice in funzione. Per due mesi ricoverata in ospedale, immobilizzata e sedata (trauma che ricorda ancora con sofferenza) (**SBE**);
- a seguito di **tonsilliti frequenti** (correlabili a probabili stati di tristezza per situazione familiare non armoniosa), a 15 anni **asportazione tonsillare** (parte del sistema linfatico e considerate una delle prime frontiere di difesa dell'organismo);
- in adolescenza contratta **toxoplasmosi**;
- **malattie esantematiche** principali;
- insorta **improvvisa afonia** mai recuperata totalmente a seguito della brusca interruzione degli studi al Conservatorio, per frattura del pollice della mano dx (si vedano le considerazioni precedentemente riportate nel testo) (**SBE**);
- a 19 anni contrazione del **colera** in Brasile; curata con un farmaco non identificabile. A seguito aumento considerevole del peso corporeo ed esami ematici alterati come emocromo e transaminasi;
- a 20 anni a seguito di un'**appendicite** (problematica di infiammazione intestinale per Eccesso di Calore), **asportazione dell'appendice** (parte del sistema linfatico e del sistema immunitario, chiamata anche tonsilla addominale, funzionale alla capacità dell'organismo di difesa rispetto all'azione degli agenti patogeni);
- a 21 anni **intossicazione farmacologica** a seguito di **profilassi antimalarica** fatta precedentemente ad un viaggio in Eritrea.

## MALATTIE FAMILIARI

**Ramo paterno:** problematiche cardio-vascolari anche gravi e mortali, compresa la nonna paterna deceduta per infarto.

**Padre** 73 anni: ipertensione, problematiche cardiache: infarti a 57 e 58 anni.

**Ramo materno:** neoplasia cerebrale (sorella nonna); neoplasia con metastasi diffuse (zio di primo grado a 21 anni); neoplasia alle ossa (nonno); neoplasia al seno (zia di primo grado).

**Madre** 74 anni: neoplasia mammario nel 2019, precedente fibroma uterino di natura benigna.

**Fratelli:** entrambi ipotiroidei.

A livello genetico-genealogico Grazia potrebbe possedere vulnerabilità, in parte già manifestatasi con alcune sue sintomatologie fisico e psico-emozionali, principalmente riconducibili a problematiche di eccessivo nutrimento di Legno su Fuoco, ipercontrollo di Legno su Terra, ribellione della Loggia Legno su Metallo, eccesso di Legno su Acqua.

Manifestazioni prevalentemente connesse ad un **Eccesso di Yang**.

### PARTE 3 - VALUTAZIONE DEL SENZIENTE SECONDO LA MEDICINA SIMBOLICA PSICOSOMATICA

Secondo la Medicina Simbolica ogni sintomo porta con sé un messaggio e la manifestazione somatica è il risultato di una disarmonia che comprende anche aspetti energetici, emotivi e psicologici.

E. Bach sosteneva che la manifestazione dei sintomi fisici è il secondo livello di un problema che scaturisce prima a livello animico per una dicotomia tra l'Anima e la mente.

Andando ad analizzare le principali affezioni riportate da Grazia è possibile fare alcune considerazioni interessanti su come possano manifestarsi fisicamente sintomi di riflesso delle condizioni psicologiche, a conferma anche di quanto già emerso durante i precedenti paragrafi.

La condizione di **sovrappeso**, **l'appetito sempre presente** ed il **senso della fame**, oltre alla necessità di terminare il pasto con qualcosa di **dolce**, sono aspetti che concorrono a supporre che Grazia trovi nel cibo, in particolare nei carboidrati, un modo per compensare il bisogno di affetto e talvolta di allentare il nervosismo.

In modo particolare l'eccesso di peso può essere collegabile ad una volontà di crearsi una protezione rispetto all'esterno, alla sensazione di non avere sufficiente spazio in senso fisico ed affettivo, al dover sostenere una situazione che pesa e con eccesso di responsabilità, al bisogno e ricerca di attenzioni.

L'**afonia parziale** della quale la senziante soffre da tanti anni ed emersa improvvisamente a seguito di un trauma che le ha procurato un forte dispiacere, trova conferma nella condizione di repressione di una forte emozione che le ha tolto la parola, poiché giunta inaspettata e procurante dolore, rabbia e possibile stato di paura e smarrimento. Grazia, infatti, a seguito del trauma ha visto vacillare la possibilità di proseguire gli studi musicali, che rappresentavano e tutt'ora rappresentano una sua potente forma di espressione creativa.

L'**ipertensione arteriosa** è correlabile ad un carico emotivo troppo forte e frutto di emozioni rimaste a lungo represses. Il sangue che circola troppo rapidamente può rovinare le pareti delle arterie, danneggiandole. Il cervello interviene allo scopo di ripararle, sollecitando un aumento della quantità di colesterolo prodotto dal fegato che va a riparare i danni. Questo aspetto, unitamente ad un'alimentazione troppo ricca di grassi animali, può favorire un **tenore di LDL** (lipoproteine a bassa densità) troppo alto, come emerso dagli esami ematici di Grazia.

Se le tensioni sopradette (esterne o interne) sono troppo frequenti, il processo di riparazione viene continuamente sollecitato, con il risultato di creare depositi di colesterolo, con aumentato rischio di ossidazione e dunque di problematiche epatiche.

Modificando l'alimentazione, diminuendo la quantità di carne o di grasso animale della dieta e imparando a liberare le proprie emozioni, il corpo produrrà lipoproteine ad alta densità (HDL) che proteggeranno i vasi sanguigni.

L'**ipotiroidismo** si genera quando la produzione degli ormoni tiroidei (T3 e T4) è scarsa a seguito di un valore del TSH troppo alto (ormone secreto dall'Ipofisi a sua volta stimolata dall'Ipotalamo).

La Tiroide rappresenta la capacità di esprimersi attraverso le parole e le azioni, cioè di esprimere la nostra creatività, chi siamo, quello che siamo capaci di fare. La forma ricorda una farfalla che simbolicamente è correlata alla libertà ed all'Anima.

I problemi alla tiroide, in particolare di ipotiroidismo, sono spesso legati ad una difficoltà di esprimere i propri bisogni e ad una condizione di scoraggiamento, un rancore trattenuto ed un senso di colpa.

Per le problematiche che Grazia manifesta all'**utero** è necessario innanzitutto ricordare come questo rappresenti il focolare domestico, la casa, la famiglia ed, in specifico, il collo dell'utero sia riconducibile alla sessualità. In particolare la formazione di **polipi intrauterini** possono collegarsi ad un possibile desiderio di maternità che non ha trovato la sua capacità realizzativa ed espressiva. I **dolori mestruali** possono esprimere una difficoltà ad accettare la propria condizione femminile, probabilmente perché si è vista la propria madre sottomessa al proprio padre e ciò può indurre il consequenziale pensiero che essere donna equivalga a soffrire.

La **miopia** è un disturbo che riduce la capacità visiva da lontano, collegabile all'insicurezza personale ed alla paura dell'avvenire.

Le **vertigini** sono considerate un disturbo dell'equilibrio collegato al possibile contrasto tra il corpo, che reclama una sosta, e la testa, che persiste nel voler andare avanti, o anche alla sensazione di aver perso i propri punti di riferimento.

La **rigidezza del collo** e **della nuca** può indicare per lo più una paura di perdere il controllo (lasciarsi andare alle emozioni). Può anche essere legata ad un atteggiamento di spiccata testardaggine. La rigidità all'altezza delle **spalle** è invece da ricondursi ad un sovraccarico di responsabilità e di impegno (riconducibile difatti alle essenze floreali OAK, ELM).

## PARTE 4A - VALUTAZIONE DEL SENZIENTE SECONDO LA MTC

La **costituzione** di Grazia secondo l'MTC potrebbe essere: **Terra e Metallo**. A livello di indole emergono anche lati tipici del biotipo Legno collegati alla creatività fantasiosa e talentuosità artistica.

Le **mani** confermano il biotipo **Terra**, con presenza di numerosi dermoglifi da associare all'elemento **Legno** ed il colorito da associare all'elemento **Fuoco**.

Le **orecchie**, presentano significative asimmetrie tra il dx e sx e, da un'analisi generale, potrebbero essere correlate ad una tipologia **Terra e Metallo**, con prevalenza delle caratteristiche Terra.

Riferendosi alle cinque Logge ed alle Leggi che regolano l'energia tra i cinque Elementi, partendo dai sintomi riferiti dalla senziante, è possibile risalire alle sindromi (come espresso nella sezione di Analisi) e da esse comprendere quali siano stati le difformità che hanno portato al disequilibrio. Certamente nel vissuto di Grazia vi è stata una forte componente Metallo (intensamente nutrito dall'elemento Terra, in lei molto rilevante, e scarsamente modulato dall'elemento Fuoco, anche in considerazione della carenza affettiva e delle ferite subite).

Da un ipercontrollo del Metallo su Legno si origina la scarsa libera espressione della propria creatività, espansione, coraggio e potere decisionale, con origine di possibili psichismi quali rabbia, rancore, frustrazione, indecisione, anche dipesi da una scarsa volontà, ma altresì paure e timori, correlabili alla loggia Acqua ipercontrollata dalla Terra. Da questa situazione, per una Stasi Yang di Fegato e un Eccesso di Calore di Fegato e Vescica Biliare, talvolta Patogeno, Perverso, Ribelle che si riversa verso le altre Logge, si sono originati la maggior parte delle problematiche di cui Grazia soffre. La ribellione di Legno su Metallo ha generato i disturbi intestinali, tiroidei, l'afonia; l'eccesso di Legno su Acqua ha indotto le affezioni all'apparato genitale; Legno sulla Terra ha portato ai disturbi gastrici, linfatici; il nutrimento eccessivo del Legno verso il Fuoco ha indotto i problemi di ipertensione, tachicardia, stato transitorio di ansia e irritabilità, emicranie (**Figura 1**).

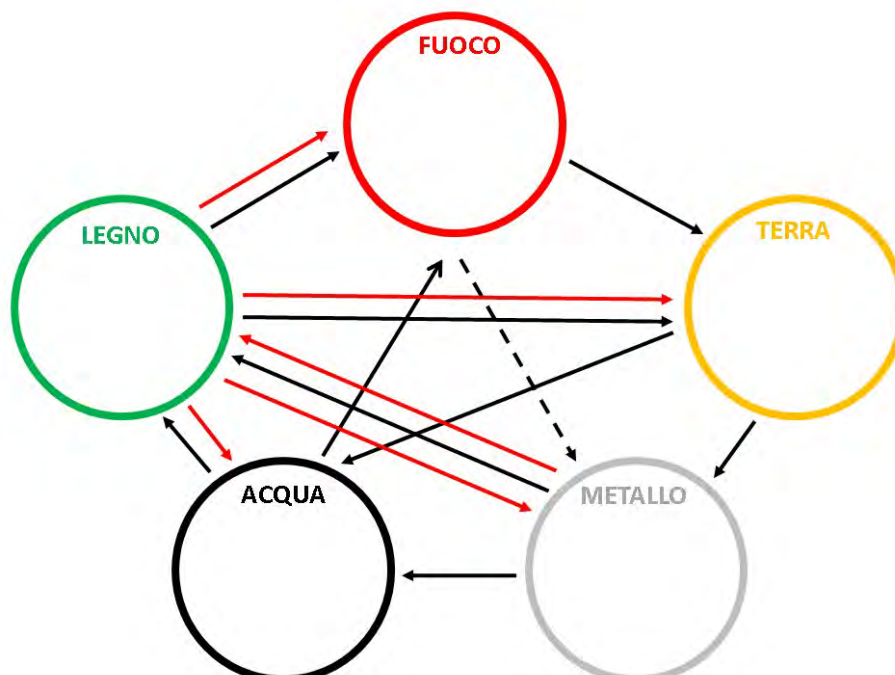


Figura 1

Descrivendo lo **stato dello Shen** (Spirito ubiquitario) nelle sue cinque manifestazioni e gli psichismi:

**SHEN:** appare alterato, nonostante una buona luminosità dell'iride, incerto, come se qualcosa ottendesse o limitasse la capacità di avere una visione ampia e definita della realtà. Possibile tendenza agli stati d'ansia, irritabilità, nevrosi, sbalzi umorali.

**YI:** rimuginio mentale presente (WCH), brillantezza di intelletto, costanza nell'organizzare con precisione, puntualità ed abitudinarietà la vita.

**PO:** per l'educazione familiare ed il percorso di studio e lavoro fatti, il Po è stato sicuramente nutrito. Attenzione spiccata al materialismo, accentuato rigore e senso del dovere, talvolta eccesso di critica e autocritica, di rigidità ed intolleranza verso gli altri, con mostrato scetticismo. Talvolta avvertita tristezza e tormento interiore.

**ZHI:** buona la capacità volitiva d'indole, ma emergono paure specie di natura conosciuta. Ansie che tendono a frenare l'azione ed il coraggio decisionale.

**HUN:** debolezza talvolta del coraggio e della capacità decisionale. Espressione dell'energia eterea attraverso la creatività in musica. Mediante quest'ultima, che Grazia non manca di ricordare essere il linguaggio universale, le è permesso anche di sviluppare una maggiore umanità, apertura agli altri ed alla spiritualità.

Descrivendo lo **stato dei sette Po**, le sette fasi evolutive:

- **primo Po, 0-7 anni, Reni-Polmoni:** in questa fase Grazia ha sofferto della ferita di abbandono, che riferisce principalmente alla madre per non averla coccolata, accudita con costanza e dedizione, per non aver nutrito quell'amore incondizionato che una bambina si aspetta dai genitori, in particolare dalla figura materna. Compensata dall'amore dei nonni, della nonna soprattutto che Grazia ricorda con affetto e come punto di riferimento. Inoltre in questa fase Grazia ha sofferto per la figura del padre, autoritaria, rigida, del quale ha avuto paura e timore, ma che al contempo è stata assente. Queste due dinamiche genitoriali possono aver creato nella senziente uno stato caotico nei riferimenti ed impronte archetipiche. Da un lato il padre con atteggiamento duro, autoritario, può aver generato in lei un eccesso di rigidità, critica e autocritica e scarsa autostima; dall'altro la madre dolce, affermativa nel lavoro, ma troppo poco presente, ha restituito in lei insicurezza, paura dell'abbandono e sete di amore, di attenzioni ed affetto. In questi anni Grazia ha anche avuto un trauma importante già citato in precedenza.

- **secondo Po, 7-14 anni, Reni-Fegato:** in questa età evolutiva Grazia, dato il suo temperamento forte, nonostante abbia con ogni probabilità continuato a soffrire delle dinamiche espresse in precedenza, unitamente alla presa di consapevolezza di un clima in famiglia non sempre armonioso, con frequenti litigi, ha iniziato la sua emancipazione, affermando la sua creatività, personalità, inventiva tipiche delle energie espansive del Legno, iniziando a seguire la musica e lo sport. Inoltre ha visto in questi anni la nascita e crescita di due fratelli e questo ha incentivato la sua evoluzione nel ruolo di sorella maggiore.

- **terzo Po, 14-21 anni, Reni-Milza:** età di crescita nella progettualità e di organizzazione mirata a crearsi un'affermazione lavorativa, sociale, espressiva di vita futura.

Grazia ha scelto l'università che l'ha portata anche ad uscire di casa per studiare, segnando un'emancipazione importante. Età anche dell'inizio degli studi al Conservatorio. Evidente la ricerca di nutrire entrambi i suoi lati: razionale e analitico con gli studi di psicologia, ed il lato creativo attraverso gli studi musicali. Esperienze di viaggio importanti. Diversi sono stati i traumi in questi anni: asportazione tonsillare, asportazione dell'appendice, colera contratto in Brasile, afonia a seguito dell'obbligata interruzione degli studi di Conservatorio.

- **quarto Po, 21-28 anni, Milza-Cuore:** in questa fase Grazia ha iniziato la direzione corale, aprendosi maggiormente alle relazioni sociali ed ai rapporti affettivi. Ha concluso l'università e ha iniziato l'attività lavorativa.

- **quinto Po, 28-35 anni, Cuore-Fegato:** fase di bilancio tra ciò che si è e ciò che vorremmo essere, tra ciò che si fa e ciò che vorremo fare e di giudizio personale del proprio percorso fino ad allora condotto, come se vi fosse un'azione di riassunto dei precedenti Po e di ascensione verso lo Shen. In questa fase Grazia ha fondato un coro Gospel di cui è sempre stata ed è tutt'ora direttrice artistica. Il bilancio della sua vita è stato con ogni probabilità fatto, ma forse Grazia non è giunta a decisioni di cambiamento che potessero portarla ad un totale appagamento e felicità, per timore, per poca propensione a mettere in discussione alcuni aspetti di sè e delle sue scelte, o forse perchè lavorarvi prevedeva il dover riaprire alcune ferite del passato o alcuni aspetti che non gradiva e forse non gradisce tutt'ora osservare di sè.

- **sesto Po, 35-42 anni, Cuore:** fase di ricerca della propria indipendenza e completezza spirituale, cercando tempo e spazio per ritornare in se stessi.

Forse questi aspetti Grazia li ha affrontati e sviluppati solo parzialmente, per gli stessi motivi detti sopra. Sono stati anni in cui ha intensificato la sua attività lavorativa e creativa, con progetti nuovi, successo e soddisfazioni, cimentandosi in opere ammirevoli e talvolta più grandi delle sue forze disponibili, arrivando a stati di stanchezza e sfinimento fisico-psicologico, anche perchè al contempo l'organismo ha superato i 40 anni e dunque è entrato in una fase di indebolimento energetico e aumentato stress ossidativo.

- **settimo Po 42-, Shen:** fase caratterizzata da un graduale abbandono dell'attaccamento ad aspetti materiali, esperienziali ed apertura verso la trascendenza, la spiritualità, l'amore verso gli altri, per giungere alla saggezza, completezza e consapevolezza.

Grazia in questo periodo ha avuto una ferita che ha collegato ad ingiustizia e tradimento, della quale non ha desiderato raccontare, ma che potrebbe essere collegata alla sfera sentimentale ed affettiva.

In posizione ed atteggiamento di totale assenza di giudizio, potrebbe essere ipotizzabile che Grazia si trovi, da un punto di vista evolutivo secondo i sette Po, tra il quinto e sesto Po.

## PARTE 4B - VALUTAZIONE DEL SENZIENTE SECONDO LA MEDICINA AYURVEDICA

Basandosi sulle informazioni datemi dalla senziente e dall'osservazione della sua foto da piccolina, che comunque si riferisce al periodo scolastico, nel quale vi erano state già tonsilliti frequenti, eventi traumatici che potevano aver influenzato la costituzione energetica di origine e la sua eventuale alterazione, l'ipotesi più probabile è che la **Prakrti** di Grazia fosse **Pitta-Vata**.

Attualmente, con probabilità la sua costituzione energetica **Vikrti** è di **Tridosha**.

Dall'interpretazione secondo la Medicina Ayurvedica delle sintomatologie riferite, è possibile indicare le seguenti alterazioni:

**Kapha** in difficoltà per problematiche linfatiche, per problematiche respiratorie, di emissione della voce, per apnee notturne, per concrezioni, per ostruzione indotta da Flegma, per disequilibrio tiroideo, aumento di tessuto adiposo.

**Vata** in squilibrio per problematiche collegate alla stanchezza, all'astenia, alla stipsi, alla diarrea, alle alterazioni a livello del Primo Bruciatore, per la difficoltà peristaltica, il dolore alle gambe, algia all'articolazione coxofemorale, la debolezza dell'area lombare, per la mancanza di movimento e spinta al cambiamento, per le problematiche di flusso inspiratorio ed espiratorio, ipertensione e ritmo cardiaco irregolare, secchezza della pelle, difficoltà mnemoniche, stanchezza *post-prandiale*.

**Pitta** in squilibrio per i disequilibri metabolici a carico principalmente del Secondo Bruciatore, difficoltà digestive, agitazione, impazienza, irritabilità, perdita di memoria e scarsa capacità decisionale, disturbi della vista.

**Agni**, il fuoco digestivo, fuoco della vita che ha il compito di trasformare (digestione, assorbimento e assimilazione) il cibo, gli aspetti emozionali ed i pensieri, risulta per la senziente debole.

Vi è inoltre presenza di tossine (**Ama**) sia di tipo fisico-metabolico, che emozionali. Tali possono interferire negativamente sulla circolazione dell'energia negli Srotas. In presenza di un Agni debole, la digestione è inappropriata ed è in questa dinamica che si origina la presenza di Ama nel tratto gastrointestinale, poi assorbite e mandate in circolo nel corpo, causando problemi ostruttivi.

I **SubDosha** maggiormente alterati risultano:

**PranaVata** (ispirazione, battito cardiaco, percezione e movimento. Insonnia, ansia, anomalie respiratorie);

**UdanaVata** (espirazione, eruttazione, fonazione, memoria. Affaticamento generale);

**SamanaVata** (digestione irregolare, diarrea, meteorismo, tensioni allo Stomaco);

**ApanaVata** (gas intestinali, mestruo, diarrea, stipsi, meteorismo, disordini genitourinari, colite);

**VyanaVata** (ipertensione, ritmo cardiaco irregolare, squilibri nervosi dovuti a *stress*);

**PachakaPitta** (digestione irregolare);

**SadhakaPitta** (disturbi emotivi, perdita di memoria e scarsa capacità decisionale);

**AlochakaPitta** (diminuzione della vista).

I **Dhatu** (tessuti) maggiormente colpiti ed alterati risultano:

**Rasa** (primo tessuto, identificato con plasma, linfa, liquidi acquosi nell'organismo. Segni di alterazione: carenza di memoria, affaticamento, palpitazioni);

**Meda** (quarto tessuto, identificato con adipe, grasso. Segni di alterazione: tendenza a condizione di sovrappeso e obesità, ipertensione arteriosa. A livello di psicologia ayurvedica può essere collegabile alla sensazione di non essere amati o considerati);

**Majja** (sesto tessuto, identificato con le strutture nervose, cerebrali e il midollo osseo. Segni di alterazione: scarsa memoria, mancanza di stato di benessere psico-fisico, pesantezza corporea, edemi sotto orbiculari).

## PARTE 5 - SEMEIOTICA DEL CORPO

In questa parte dedicata alla semeiotica e alla lettura delle somatotopie si procede per punti

ASPETTO GENERALE: la senziante è alta 161 cm e pesa 78 kg.

Condizione di **sovrappeso**, stato di **ritenzione idrica/appesantimento** maggiormente nella zona del basso ventre, fianchi e glutei.

Riferisce che la condizione di appesantimento/sovrappeso è emersa maggiormente in tempi recenti, in particolare dopo il compimento dei 40 anni, in associazione sia alla manca di movimento aerobico, sia ad un regime alimentare poco controllato e curato (cielo posteriore non curato), sia a disturbi di salute che hanno indotto un aumento del grado di astenia e calo di forza fisica.

Alla domanda "come si sente esteticamente", è chiara l'intenzione di voler dimagrire.

POSTURA: osservando le spalle e le anche è possibile notare un disallineamento assiale. Pendenza posturale a dx (**Fegato in Disequilibrio**), spalla ed articolazione coxofemorale di sx più alte (**Ipertrofia e scompenso della Milza, Deficit Yang di Milza**). Lordosi in zona lombare (**zona Ming Men, Deficit Yang di Reni e Jing Qi debole**).

Presenza di ritenzione idrica, zona edematosa soprattutto in corrispondenza della zona del basso ventre, glutei e cosce (**Deficit Yang di Milza, alterazioni a livello del meridiano del Chong Mai**). Le ginocchia e le caviglie, nonostante la postura rigida, denotano debolezza dei tessuti tendineo e legamentoso (tessuti della loggia Legno, da correlarsi sia al funzionamento del Fegato, che della Vescica Biliare, sia nuovamente della Milza, che emerge anche in una scarsa tonicità muscolare, soprattutto dei quadricipiti, meno evidente nei muscoli gastrocnemio, che appaiono posturalmente in tensione). La posizione delle articolazioni coxofemorali trasmette una sensazione di appesantimento, di debolezza e di rigidità al movimento, all'azione, che può indicare una debole propensione al cambiamento e la tendenza alla permanenza in condizione di staticità.

Emerge l'alterazione dell'asse naturale del rachide, sia nella lordosi lombare, sia nella cifosi dorsale, senza che vi sia una curvatura verso l'interno delle spalle.

La postura di Grazia appare forte ed espressiva di una rilevante energia Yang (soprattutto se osservata di schiena - retro che infatti rappresenta lo Yang, rispetto alla zona frontale che rappresenta lo Yin), per la posizione delle gambe, delle braccia, del collo e testa. Denota **autorità, rigidità difensiva**, anche se, osservandola nell'insieme, descrive al contempo uno stato di **stanchezza, sensibilità e vulnerabilità** (maggiormente se la osserviamo frontalmente - lato Yin).

CAMMINATA: tendenzialmente sicura, con passi medio-lunghi, non particolarmente veloce, talvolta più morbida e fluida, talvolta più rigida.

SGUARDO: denota forza e fierezza, ma al contempo dolcezza, sensibilità, capacità di saper osservare le piccole cose; appare inoltre evidente la sua stanchezza.

Comparando le due immagini, risultate dal raddoppiamento della parte sx del volto (collegata all'emisfero cerebrale dx, che restituisce un'immagine della sua vera natura, la parte più autentica) e la parte dx (collegata all'emisfero sx, che restituisce informazioni su come la senziante desidera mostrarsi verso l'esterno), si può notare che nella prima risulta forte, autoritaria, in difensiva, con

lineamenti marcati, mascella pronunciata, canti degli occhi allineati; mentre nella seconda emerge di più uno sguardo di dolcezza, il canto esterno degli occhi è verso il basso, ad indicare sensibilità, gentilezza, non particolare ambizione e forse anche cedevolezza; sembra emergere la sua di ricerca/riciesta di affetto ed amore.

TONO DELLA VOCE: è brillante, deciso ed incisivo, più acuto nella risata, nonostante Grazia abbia un'afonia parziale insorta a seguito di un trauma con successiva prolungata sofferenza per la brusca interruzione degli studi al Conservatorio, a causa della frattura del pollice della mano dx (collegamento a: **maschile, padre, Metallo, Polmoni, gola, tiroide**). L'afonia appare come un'"appannatura" della chiarezza vocale, un velo che copre la limpidezza del movimento di apertura e chiusura delle corde vocali, una barriera alla libera espressione e comunicazione. Possiamo collegare questi aspetti ad un'**alterazione del Subdosha UdanaVata**, responsabile dell'espiazione, dell'emissione della voce, della funzionalità delle vie respiratorie.

RESPIRAZIONE: Grazia è abbastanza attenta alla respirazione, poiché ne conosce anche tecnicamente la preziosità, ma non nega che sia durante il giorno che la notte, le capiti di accorgersi di avere una respirazione alta (Qi del Polmone che non scende, che non va a nutrire adeguatamente i Reni (Loggia Metallo che non nutre adeguatamente la Loggia Acqua, Deficit Yin del Polmone che provoca un Deficit di Qi dei Reni e può indurre il Deficit Yin di Cuore)). La respirazione che rimane alta non permettendo il fisiologico movimento del diaframma può essere collegato ad **un eccesso di attività mentale, di pensieri intrusivi, di rimuginio mentale (WCH)** che annodano il Qi del Polmone.

Grazia soffre di **apnee notturne** dovute ad un aumento leucocitario che crea **sindrome ostruttiva che provoca ipertrofia dei turbinati** e dunque una ridotta sezione utile al passaggio dell'aria nelle mucose respiratorie. Questo aspetto denota uno squilibrio ed alterazione del Subdosha PranaVata (inspirazione) da parte di Kapha.

INCARNATO: carnagione tendenzialmente pallida, anche se reattiva della melanina. Pelle normale in alcune zone più grassa (**essudazione tossinica e di Flegma sull'epidermide**).

PELLE: mista, a tratti più grassa, soprattutto nella zona della fronte (in corrispondenza del punto GB14) e nella zona laterale al naso in area del punto LI20 (Stasi Yang di Fegato, Calore perverso di Fegato e Vescica Biliare, inversione del Qi di Bile, **dismetabolismo della Cistifellea alla gestione dei lipidi**, che attraverso il Sangue sopraggiungono alla pelle).

OCCHI E VISO: dalla lettura semeiotica generale del volto le tre fasce sono equilibrate a livello di ampiezza, forse leggermente più estesa la fascia della Terra; prevalgono i fiumi sui monti, ovvero le linee del volto e delle sue parti trasmettono una sensazione di morbidezza, nonostante la percezione, alla prima osservazione, di una rigidità generale, dovuta prevalentemente alla postura ed all'atteggiamento.

La fronte appare evidente ad indicarci una **persona mentale, razionale**; la zona del naso è marcata ad indicare **un'attenzione al materialismo, alla praticità**.

La punta del naso è pronunciata collegabile ad una **probabile sofferenza affettiva**. Il setto nasale inoltre appare stretto, rispetto alla zona delle narici che sono ben aperte (potrebbe restituire

l'informazione di una **difficoltà o limitata capacità di attingere e incanalare l'energia pranica ed una dispersione di energia - Subdosha Prana Vata alterato**).

La zona del mento non è particolarmente accentuata, anche per la presenza di zone zigomatiche ipertrofiche ed edematose.

Procedendo ad una comparazione con la sua foto da bambina, si osserva come il mento fosse in passato più sporgente e marcato: questo potrebbe indicare come nel corso della vita la sua istintualità sia stata limitata, in virtù di un accentuato controllo mentale della realtà.

Gli occhi piccoli e stretti possono essere correlati alla **capacità di comprensione dei particolari, di familiarità con i numeri, di attenzione ad aspetti pratici**.

I canti allineati indicano un **equilibrio tra ambizione e sensibilità**.

Il canto esterno di entrambi gli occhi, specie il dx (collegato al sole, all'attività, al futuro) è "spiovente" verso il basso (anche in conseguenza al rilevante Deficit Yang di Milza confermato nella palpebra superiore cadente) e **denota dolcezza, ricerca di amore, probabile cedevolezza ed insicurezza**.

Rilevabili anche il **Deficit Yin di Stomaco** e **Deficit Yang di Reni**, rispettivamente correlabili alla palpebra inferiore edematosa e la presenza di edemi sotto orbiculari. L'iride, che appare coperta in parte dalle due palpebre, oltre ad indicare il **Deficit Yang di Milza**, può essere segnale di una difficoltà di Grazia ad avere una visione ampia ed aperta dello scenario di vita, ma la tendenza ad una visione limitata o limitante.

La sclera ha una tendenza cromatica grigiastria (**Stasi di Sangue, Deficit di Sangue, Deficit Yin di Polmoni**).

I canti sono leggermente arrossati ad indicarci un **Deficit Yin di Cuore**.

Le rughe nella zona della glabella sono visibili anche se non molto marcate (traumi e sofferenze rielaborate o in fase di rielaborazione e metabolizzazione, dei quali possono esservi ancora sintomi sul piano fisico).

Le rughe a zampa di gallina sono da riferirsi al **metabolismo non equilibrato della Vescica Biliare**. Presenza di rughe naso geniene (**Infiammazione intestinale, Eccesso di Calore nell'Intestino, Deficit Yin di Intestino Crasso**).

LABBRA: sono ben delineate e simmetriche, non particolarmente carnose. Livello di idratazione normale.

DENTI: nel corso dell'anamnesi non sono emersi sintomi dell'apparato dentale e gengivale. La dentatura appare nel complesso sana. Si osserva la presenza di spazi tra un odontone e l'altro ad indicare un probabile Deficit delle energie renali (**Deficit di Qi di Reni**).

Inoltre per i due incisivi è visibile un inizio di consunzione della dentina operata dalla salivazione acida, riferibile a stati gastritici.

ORECCHIE: elice ed antelice non regolari nelle loro curvatura e tonicità, ma con tendenza ad appiattimento nella zona lombare (soprattutto il dx), a conferma del **Deficit Yang di Reni e probabilmente Deficit del Cielo Anteriore** emerso anche da I Ching, mediante l'occulto.

La radice dell'elice è poco accentuata, ad indicare una probabile **sofferenza e difficoltà nell'equilibrio di omeostasi corporea** (in quella zona si trova il Punto Zero, analogo a ST36, che per Grazia è fondamentale che sia trattato).

Nella zona soprattutto delle Emiconca Inf. (Cava), dell'Emiconca Sup. (Cymba) si nota la presenza di depositi ed impurità (**Flegma**) e di arrossamento (a conferma della **Stasi Yang di Fegato, Calore di Fegato e Vescica Biliare ed Inversione del Qi di GB**).

I lobi non particolarmente tonici, con presenza di pieghe denotano **poca energia**.

Zone trago, incisura intertragica ed antitrigo non particolarmente pronunciate e con piega alla base del trago ed in corrispondenza dell'incisura intertragica. Probabili **debolezza e disarmonia sensoriale ed endocrina. Zona talamo e ipotalamo deboli**: funzioni sensoriale-emozionale, mantenimento dell'omeostasi corporea (attraverso per esempio la regolazione della temperatura o del senso di sazietà). Ricordiamo come Grazia abbia disequilibri alimentari, difficoltà digestive e problematiche di ipotiroidismo (anche nella zona centrale del lobo è visibile una piega ad indicare un probabile **disequilibrio ipofisario**).

LINGUA: la lingua appare ipertrofica soprattutto nella parte laterale in cui sono visibili segni di masticazione che confermano il **Deficit Yang di Milza**.

L'induito non è omogeneo per distribuzione e caratteristiche, con scarsa adesione al substrato linguale, in modo particolare nella zona corrispondente al Primo Bruciatore, dove vi è una patina biancastra più spessa ed umida. Nello specifico nella zona dell'Intestino Crasso è visibile arrossamento ed un crack per secchezza da Calore (**Deficit Yin di Intestino Crasso**); nella zona dei Reni è confermato **Deficit Yang di Reni**.

La fissurazione centrale, che parte dal Primo San Jiao e si estende al Secondo, è presente, anche se non particolarmente incisa ed indica un **Deficit Yin di Stomaco** o comunque una **sofferenza gastrica fisica e/o emozionale**. A tal proposito Grazia durante l'anamnesi ha fatto riferimento a diverse fasi della sua vita in cui ha avuto sintomatologie correlabili a sofferenze e disequilibri gastrointestinali, anche riconducibili ad una riflessione emozionale e psicosomatica (esempio: la senziante riferisce una ferita da ingiustizia, unitamente a tradimento subita nel 2017, della quale ha preferito non raccontare, ma tra i disturbi derivati ha citato proprio problematiche di gastrite e in altri periodi della vita sospetti disturbi di malassorbimento).

Nella zona del Terzo Riscaldatore, che corrisponde all'apice della lingua, si osservano importanti arrossamento ed incurvatura concava che indicano **Calore in Polmoni e Cuore, Deficit Yin di Polmoni e Cuore**.

I margini laterali, che sono privi di patina ed arrossati, sono da correlarsi a **Stasi Yang di Fegato e Calore in Eccesso di Fegato e Vescica Biliare**.

MANI: si analizza in modo particolare la mano sx, che nella donna, restituisce informazioni sulla vita attuale. Il biotipo è **Terra, Legno, Fuoco**. Sin dalla prima osservazione appare evidente un'ipertrofia, leggermente anche delle dita (collegabile a **sindrome ostruttiva da Umidità e Calore**, come confermato anche dalla zona alla radice e laterale alle unghie dove è visibile **Flegma**).

Data la modesta apertura tra pollice ed indice, è confermata una non elevata capacità di attingere, assorbire ed incanalare l'energia pranica (**Subdosha Prana Vata alterato**).

Il pollice, che rappresenta il Metallo (il padre, l'archetipo maschile, l'autorità, la società, il proprio maschile, la zona del Polmone, della gola, della tiroide), è rilevante, forse più edematoso rispetto alle altre dita, ma anche rivolto leggermente verso l'interno per la falange distale (probabile debolezza dell'autostima).

La zona corrispondente alla gola, alla tiroide, al V chakra e dunque alla capacità comunicativa e di espressione libera, è segnata da una piega incisiva nel dorso e da diverse croci nel palmo a denotare la sofferenza energetica di questa area e relative funzioni.

Data la conformazione e posizione del dito medio (se stessa) è possibile indicare una tendenza ad allontanarsi dalla madre e dal padre (con atteggiamento di attaccamento da parte della madre); tendenza a mantenere distanza anche da altri membri della famiglia e dal sociale.

La lunghezza dell'anulare maggiore rispetto all'indice, rivela una buona l'attitudine al **problem solving**.

Le due eminenze Tenar ed Ipotenar sono ipertrofiche a conferma di quanto già espresso quali sindromi correlabili al Fegato ed alla Milza. Nell'eminenza Ipotenar si nota anche un punto incavato ed arrossato che indica un **Vuoto di Sangue**.

La **linea della vita** inizia con una biforcazione leggera che potrebbe indicare una positiva espansione energetica. Poi prosegue, separata da quella della testa, indicando una buona energia e vitalità, ma con punti riconducibili a traumi (che infatti sono stati raccontati da Grazia nel corso dell'anamnesi e che corrispondono anche a livello di età e cronologia). All'età circa di 40-45 anni vi è un affievolimento del tratto e questo indica un sopraggiunto indebolimento energetico, in aumento sino ai 70-75 anni ca., in cui si ha un'interruzione e ripresa sfalsata della linea, ad indicare un importante calo energetico e probabilmente un cambiamento significativo.

La **linea della testa** inizia debole e con un'isola che rappresenta una stasi energetica, che potremo collegare ad uno disequilibrio psicologico e ad una probabile **carezza delle capacità di memoria, concentrazione ed assimilazione cognitiva nella prima parte della vita (Deficit della Jing Qi)**.

La linea della testa separata da quella della vita segnala una **forte inclinazione alla razionalità** ed a comprendere, sin da piccola, che nella sua vita avrebbe dovuto cavarsela da sola. Inoltre si evince una **tendenza malinconica ed alla depressione**, dato l'andamento verso il monte della Luna.

La **linea del successo, destino** è delineata sin dalla zona iniziale, sale diritta e centrata su PC8, ma rimane sotto alla linea della testa, ad indicare un possibile **condizionamento/freno dell'affermazione di vita per un eccessivo controllo mentale e razionale**.

La **linea dell'amore/cuore** è molto marcata ed incisiva, soprattutto nel tratto iniziale, denotando una **possibile tendenza alla nevrosi**. Procede poi e sale biforcandosi (espansione energetica positiva) verso lo spazio interdigitale tra il monte di Giove e Saturno, indicando una buona predisposizione spirituale ed inclinazione alla trascendenza (su cui certamente varrebbe la pena lavorare, come anche per altri punti o andamenti delle linee e dermoglifi, attraverso la tecnica di riequilibrio chirognomico).

La **rascetta nel polso** appare caratterizzata da segni soprattutto nella zona corrispondente all'apparato genitale, più lineare nella zona dell'apparato urologico.

Ulteriori dati emersi dall'anamnesi e successiva rielaborazione:

APPETITO: sempre presente. Non emerge la tipica caratteristica associabile al Deficit Yang di Milza, dell'inappetenza mattutina. Lamenta invece una fame eccessiva che potrebbe essere correlabile ad uno stato gastritico, oppure ad una condizione di nervosismo.

DIGESTIONE: avverte pesantezza dello Stomaco *post-prandiale* e difficoltà digestive soprattutto assumendo grassi e fritti (**Agni debole, Vata alterato, difficoltà nel metabolismo della Cistifellea**).

Grazia ha sofferto dal 2018 per circa due anni di gastrite, risoltasi a livello sintomatico a seguito di cura omeopatica (Nux Vomica in gtt) e fitoterapica (antiacido tipo Bioacid), educazione alimentare e atteggiamento durante i pasti (masticazione più lenta e senza la reperibilità telefonica per pazienti in terapia).

CIBI e STILE ALIMENTARE: dalla descrizione dell'alimentazione di Grazia emerge un **consumo elevato di proteine soprattutto di carne animale** che potrebbe sovraccaricare il metabolismo epatico. **Elevato consumo di salumi. Consuma in modo eccessivo carboidrati**, non giovando alla Milza, in particolare i **cereali sono quasi sempre non integrali** e come dolcificanti prevalentemente **zucchero bianco** (carboidrato vuoto, che crea un repentino picco glicemico che poi cala velocemente, inoltre contribuisce alla deplezione della cianocobalamina - vit. B12\*). Tra i grassi privilegia l'olio di oliva (che contiene omega 6 e dunque andrebbe consumato, ma non in modo eccessivo) e **burro** che sicuramente va a gravare, con gli altri lipidi, sulla funzionalità della bile e dunque della Cistifellea. Come formaggi mangia solo parmigiano sulla pasta o riso, non beve latte, utilizza il burro e i latticini privati del lattosio, poichè fa **fatica a tollerare il lattosio (legame con la madre, archetipo femminile)**. Il **pesce non è particolarmente presente** nelle sue abitudini alimentari, così come i legumi (mangia solo lenticchie). Privilegia **verdure crude** alle cotte (non agevolando lo Stomaco ed il Fuoco Digestivo). Come frutta consuma solo banane. Sente il bisogno di concludere i pasti con qualcosa di dolce (necessità di serotonina, per compensare l'umore e stabilizzare il SNC).

\* Dagli esami ematici periodici la B12 risulta talvolta inferiore al valore minimo del range di riferimento, denotando un possibile Deficit del fattore intrinseco dello Stomaco e, considerando anche un talvolta basso livello di Fe, la tendenza ad un **Deficit Yin di Fegato e Sangue**, confermato anche, tra gli altri sintomi, dalle accentuate fragilità e caduta consistenti di capelli (Sangue solido).

Inoltre la senziante afferma di **mangiare velocemente** (la rapida ed insufficiente masticazione nuoce in generale al primo processo digestivo, soprattutto per i carboidrati), anche se ultimamente sta più attenta a questo aspetto, unitamente a concedersi un tempo esclusivo per il pasto (in passato univa il mangiare a telefonate comprese quelle di pazienti).

BEVANDE: acqua spesso consumata a temperatura ambiente, ca. 1 litro al giorno. Alcolici non presenti all'interno delle sue abitudini, se non la birra raramente. Caffè non somministrato.

NO FUMO

FECI: possono essere secche e dure (**Calore, Infiammazione in Intestino Crasso, Deficit Yin di Intestino Crasso**; a monte **Stasi Yang di Fegato e Calore Patogeno di Fegato**) oppure morbide (a denotare sempre una **disbiosi intestinale e un Deficit Yang di Milza**). Stipsi e diarrea occasionale. Non costante regolarità intestinale (possibile colon irritabile e diverticolite). Feci che vanno a fondo: denotano **presenza di Ama** (tossine, cibo indigerito). Anche il dolore che Grazia riferisce all'altezza del Fegato è da correlarsi alle problematiche infiammatorie a carico dell'Intestino, così come altri sintomi annoverati quali: sensazione di dover defecare spesso associata a stipsi, eruttazione e flatulenza (**disbiosi fermentativa**), frequenti dolori all'articolazione coxofemorale sx.

URINE alla mattina: generalmente regolari.

LIVELLO DI ENERGIA PERCEPITO: Grazia ha parlato più volte durante il nostro colloquio di astenia, stanchezza, facile affaticabilità, sonnolenza diurna *post-prandiale* (tutti indici di disequilibrio generale del corpo, **alterazione dell'omeostasi, negativizzazione principalmente del Dosha Vata, debolezza delle energie renali, Deficit di Qi di Reni**, confermato anche dalla mancanza di concentrazione, e perdita della memoria a breve termine). Questi aspetti sono peggiorati nel corso degli ultimi anni, in conseguenza sicuramente al fisiologico aumentato *stress* ossidativo e probabilmente a seguito della vaccinazione antiCovid e contrazione del virus sia prima che dopo le vaccinazioni. Oltre a tale peggioramento, Grazia segnala un aumentato scompenso tiroideo ed ipofisario, con la necessità di implementare il dosaggio ormonale farmacologico terapeutico. Grazia collega alla sua astenia, la mancanza di spinta fisica e psicologica ad una maggiore dinamicità, attività, serenità ed allegria.

UMORE: ha talvolta **alterazioni umorali** dovute principalmente ad **ansie o a stati di nervosismo**, collegabili principalmente al sovraccarico lavorativo, allo straripamento e alla mancata percezione di quando arrivi la saturazione delle forze fisiche, mentali ed energetiche (OAK, ELM, OLI).

La riflessione è che a Grazia piaccia il suo lavoro da psicologa-psicoterapeuta e che si senta appagata da esso, ma maggiormente a livello economico, piuttosto che emozionale e spirituale. E' come se non vi fosse un totale allineamento tra ciò che fa e ciò che vorrebbe fare ed essere, e di questo aspetto non ne è completamente consapevole, oppure se lo è, non è propensa a cambiare per paura, timore e non accettazione del rischio (MIM, WAL). Tali aspetti possono essere collegati ad un mancato discernimento (WOA).

ABITI: tendenzialmente indossa abiti congrui in relazione alla stagione in corso o talvolta più leggeri. Abiti semplici e colorati. Non rivolge particolare attenzione e ricerca stilistica, il requisito principale è la comodità.

ATTIVITA' ONIRICA: la senziente ha riferito di ricordare solo talvolta i sogni (che non hanno una ripetitività) e non ha mai incubi (scarsa memoria a breve termine **Deficit di Qi di Reni, Deficit Yin di Reni**).

## PARTE 6 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA FLORITERAPIA DI BACH

Per il riequilibrio mediante la Floriterapia di Bach, potrebbero risultare utili per la senziante **cinque miscele**, una per **uso personale secondo il profilo tipologico** ed altre tre per **uso sintomatico**, secondo il principio transpersonale di impiego delle essenze:

- formula di base ad **uso personale** secondo il **profilo tipologico**, da *assumere 4 gtt frequentemente durante la giornata per almeno 21 gg*: **SBE, LAR, MIM, SCH, AGR, VER, BEE, OAK, ELM, IMP, HOL, WIL, SCL, WOA, WAL, CHI, WCH, OLI**;
- formula per **uso sintomatico**, utile in caso di **sindromi dolorose**, da utilizzare in un impacco o in una crema neutra (*4 gtt per ciascuna essenza*) per essere poi massaggiata sul corpo localmente nei punti con algia: **ELM, AGR, VER, IMP, CHP, HOL**; aggiungere **VIN** se è presente situazione riconducibile a liquido in tensione; aggiungere **WIL** e **CHB** nel caso di ciclicità, ripetitività e tendenza alla cronicizzazione;
- formula di **protezione come attività di terapeuta**: **ASP, CEN, RCH, CHI, WAL**;
- formula per **uso sintomatico**, utile in caso di **colite e stipsi**, da utilizzare in un impacco o in una crema neutra (*4 gtt per ciascuna essenza*) per essere poi massaggiata sul corpo localmente sul basso ventre: **WIL, CHI, VIN, AGR, CRA**;
- formula per **uso sintomatico**, per armonizzare la **tiroide** e mitigare le **alterazioni del metabolismo endocrino**, da utilizzare in un impacco o in una crema neutra (*4 gtt per ciascuna essenza*) per essere poi massaggiata sul corpo localmente: **AGR, RWA, CRA, SBE**.

Di seguito un rapido *focus* sulle essenze floreali utili per la senziante nella formula ad uso personale e sulle motivazioni di scelta, in relazione agli aspetti di disarmonia mostrati da Grazia e del possibile riequilibrio:

**SBE (Star of Bethlehem)**, per poter alleviare le ferite dell'Anima, gli stati emotivi (anche sedimentati) e lo stato di resistenza derivati da eventi traumatici fisici o psichici, passati e recenti nel proprio vissuto; nucleo di LAR;

**LAR (Larch)**, per poter rafforzare l'autostima e la fiducia nelle proprie potenzialità e talenti, per consapevolizzare e valorizzare la propria preziosità interiore, le proprie capacità; nucleo di MIM;

**MIM (Mimulus)**, per poter uscire dallo stato di isolamento attivo, dalla ritrazione sia nel prendere decisioni (la scarsa volontà non alimenta il coraggio), sia nel rapportarsi agli altri (collegamento anche alle difficoltà di espressione della propria sessualità, uscendo dal comportamento evitante). Per uscire dallo stato di timori e paure di origine nota (anche del giudizio e del rifiuto) che possono inibire o bloccare l'incedere dell'evoluzione di vita.

**SCH (Sweet Chestnut)**, nucleo di AGR, per poter armonizzare gli stati di angoscia e sconforto che possono arrivare ai limiti della resistenza, per poi giungere negli eccessi a rischio di disgregazione e perdita di controllo. Utile quale "corettore di volo", che cerca di riallineare la personalità con i dettami dell'Anima.

**AGR (Agrimony)**, per favorire l'espressione emozionale e la sincerità, per poter riuscire a mostrare e manifestare la propria parte autentica, deponendo la maschera, che volontariamente viene indossata per occultare e nascondere le proprie fragilità, insicurezze, zone d'ombra, angosce, preoccupazioni, insoddisfazioni; ma che creano dentro la persona un forte tormento interiore.

Favorisce l'autoconsapevolezza e stimola in caso di procrastinazione ad affrontare il proprio conflitto interiore, portando pace.

**VER (Vervain)**, per poter attenuare la tendenza all'idealismo e individualismo, con atteggiamento talvolta impulsivo, teso, iperattivo, impaziente, accelerato, irritabile ed intollerante nei confronti delle idee altrui.

**BEE (Beech)**, per poter mitigare gli atteggiamenti talvolta egoici, rigidi, intolleranti e critici verso gli altri e di eccessiva difesa e scetticismo.

**OAK (Oak)**, per poter attenuare gli atteggiamenti di ossessività, di rigidità, di eccessivo senso del dovere, di mancata flessibilità, del sottoporsi a prove, sforzi troppo eccessivi, con la tendenza al sovraccarico, con ripercussioni fisiche e psichiche e con al contempo la tendenza a trascurare gli aspetti di espressione e condivisione affettiva.

**ELM (Elm)**, per poter mitigare gli stati di ossessività, di rigidità, di eccessivo senso del dovere e di responsabilità, con difficoltà a delegare. Per limitare la tendenza al troppo mentale, all'eccesso di preoccupazione e pensieri collegati prevalentemente al lavoro, che non permettono di lasciare spazio all'espressione nella vita emozionale e che possono portare ad uno stato di sovraffaticamento e straripamento.

**IMP (Impatiens)**, per poter armonizzare gli stati di impazienza, di accelerazione, di irritabilità, di ansia, di rigidità mentale e muscolare dovuta anche alla mancanza di sapersi rilassare.

**HOL (Holly)**, per poter mitigare la rabbia ed avversione derivante sia da accadimenti di vita, sia da un eccessivo lavoro mentale, causato da frustrazioni e risentimenti. Fiore spiritualizzato che invita all'amore universale.

**WIL (Willow)**, per poter mitigare gli aspetti di risentimento, amarezza, rancore frutto di una sedimentazione di stati emotivi rabbiosi nel tempo.

**SCL (Scleranthus)**, per poter bilanciare il dualismo tra Yin e Yang, per poter armonizzare lo stato di indecisione interiore, l'incertezza, lo squilibrio, lo stato di confusione e ansia dovuta all'instabilità, con conseguente paura di sbagliare; nucleo degli ossessivi come OAK e ELM.

**WOA (Wild Oat)**, per poter aiutare nello stato di incertezza, disorientamento nella direzione, nella scelta vocazionale della propria vita. Stati che inducono uno scoraggiamento, insoddisfazione e mancato appagamento, che porta nel tempo all'azione di bilancio (da dove vengo, chi sono, dove voglio andare), un *focus* sulla propria esistenza e al discernimento. E' il fiore che aiuta nell'orientamento proprio come una bussola, aiuta lo Shen, la sua centratura ed espressione autentica, aiuta a comprendere se e quando si è al posto giusto nel momento giusto.

**WAL (Walnut)**, per favorire la canalizzazione dei due emisferi cerebrali, per il sostegno nelle fasi di cambiamento e di evoluzione, per l'aiuto a procedere nella direzione del cammino della propria Anima senza lasciarsi fuorviare dalle influenze negative esterne, per l'aiuto a tagliare vincoli, convenzioni sociali, sistemi di credenze ed inerzie.

**CHI (Chicory)**, quale principio femminile per poter aiutare nel riequilibrio dell'archetipo femminile ed in modo particolare del rapporto con la madre che può creare congestione e aderenza. Per mitigare la percezione di credito d'amore, con richiesta verbale o non verbale di affetto e amore, con la credenza di dare sempre di più di quanto ricevuto, insegna l'amore incondizionato. Per la paura del rifiuto e della solitudine. Utile inoltre per le problematiche cardiache e ginecologiche.

**WCH (White Chestnut)**, per poter attenuare i pensieri persistenti, intrusivi, ridondanti che portano a rimuginio, all'eccesso di mentale ed a stati ansiogeni. Tipici negli ossessivi quali OAK, ELM ed in SCL.

**OLI (Olive)**, per poter donare tono nei periodi di esaurimento fisico e mentale, a seguito di sforzi fisici, mentali ed emozionali, a saturazione dei propri livelli di resistenza, senza che vi sia la comprensione dei propri limiti; aiuta proprio a prendere consapevolezza anticipata allo sfinimento.

## PARTE 7 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA FLORITERAPIA BUSH

Come essenze floriterapiche Australiane potrebbero essere indicati per Grazia i seguenti **Bush flowers**, citando di seguito la specifica funzione di riarmo e di armonizzazione.

Potrebbe essere più idonea la somministrazione delle essenze singole e non sinergica. A livello di tempistiche da valutare la coordinazione con i rimedi floriterapici di Bach e Californiani, eseguendo un *test* kinesiologico.

*Somministrazione 7 gtt almeno 2 volte al giorno.*

- **Old Man Banksia** (per l'aiuto nel **riconoscimento dei propri limiti**, a dire di no in caso di sovraccarico di impegni o di eccessiva disponibilità alle richieste altrui, per l'azione coadiuvante nel riequilibrio della **funzionalità tiroidea**);
- **Boab** (per l'aiuto a **prendere distanza** da meccanismi e modelli famigliari o sociali che non ci appartengono; lavora su **nessi, legami, lacci genetici, ereditari, genealogici**);
- **Alpine Mint Bush** (per l'aiuto nei **ruoli con grandi responsabilità**, come nel caso di **terapeuti**, quando si avverte la sensazione di **sovraccarico emozionale**; ha inoltre un'azione coadiuvante nel ripristino del **Deficit Yang di Reni**);
- **Macrocarpa** (per l'aiuto in fase di **spossatezza fisica, fatica eccessiva**, coadiuvante nel ripristino del **Deficit Yang di Reni**, favorendo proprio il riequilibrio delle ghiandole surrenali).

## PARTE 8 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA FLORITERAPIA CALIFORNIANA

Le essenze Californiane scelte potrebbero essere aggiunte alla formula di base ad uso personale dei fiori di Bach, previo test kinesiologico. Individuati più utili per Grazia:

- **Alpine Lily** (aiuta la donna a **vivere un rapporto più intenso con il proprio corpo**, stimolando lo sviluppo di un senso dell'identità femminile forte e bilanciato. Invita ad un'accettazione della femminilità basata su un profondo contatto col proprio corpo, fondamentale per il mantenimento di uno stato armonico degli organi della riproduzione e funzione sessuale);
- **Sunflower** (utile quando vi sono le condizioni di un **ego in squilibrio**, vi è una **visione distorta dell'individualità** che può tendere altresì alla **scarsa stima di sé**, con corrispondenti sofferenza di **autoesaltazione** o di **autoannullamento**. Questi aspetti possono derivare da un **rapporto conflittuale o manchevole con il padre** specie nell'infanzia. Potrebbe risultare quindi molto indicato per lavorare sul rapporto archetipico con il padre).

## PARTE 9 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON GLI OLIGOELEMENTI

Il trattamento mediante gli oligoelementi proposto per la senziente ha lo scopo di sostenere il suo terreno organico attraverso **due Diatesi principali**, la **Sindrome di Disadattamento** ed il **Selenio**.

Nel dettaglio potrebbero essere consigliati:

**Au-Cu-Ag (Oro-Rame-Argento)**, diatesi Anergica, quarta diatesi secondo la classificazione di Ménérier, elettiva per la loggia Acqua. Utile per: lo stato di astenia fisica e psichica, Deficit energetico dei Reni, Deficit Jing Qi, Deficit Wei Qi, la mancanza di vitalità, la riduzione delle facoltà intellettive come la memoria e la concentrazione. Sostiene anche a livello emozionale quando vi sono situazioni di paura che induce ritrazione. Collegata al I e II Chakra). *Somministrazione per via perlinguale al mattino prima di colazione per uso prolungato*

**Mn-Cb (Manganese-Cobalto)**, diatesi Distonica, terza diatesi, elettiva per la loggia Fuoco. Ha un'azione Yin tonica, vasodilatatrice, antispasmodica. Utile in caso di disturbi cardio-circolatori, astenia, anemia, ipertensione, problematiche dell'apparato digerente, diminuzione della concentrazione e della memoria. Collegata al IV Chakra. Data la presenza del Cb, si ricorda come quest'ultimo è parte integrante della vitamina B12 (cobalamina) che è emersa ripetutamente bassa negli esami ematici di Grazia. Il Cobalto è utile per la funzione coadiuvante del Ferro, l'azione emopoietica, anticoagulante o scoagulante, vasodilatatrice, ipotensiva e calmante sul SNC). *Somministrazione per via perlinguale nei giorni pari alla sera prima della cena per 45 gg*

**Ni-Zn-Cb (Nichel-Zinco-Cobalto)**, Sindrome di Disadattamento - mancato adattamento delle ghiandole endocrine agli stimoli ipofisari. Lavora sull'asse Ipofisi - Ipotalamo- Pancreas, elettiva per la loggia Terra. Utile come regolatore endocrino, in caso di alterazione dell'andamento glucidico, nelle condizioni di sovrappeso, eccesso di appetito, stanchezza *post-prandiale*, *stress* e perdita di forze. Collegata al VI Chakra. *Somministrazione per via perlinguale a giorni alterni prima di pranzo per 45 gg*

**Selenio** (potente antiossidante, combatte i radicali liberi derivanti dallo *stress* e dalla fatica, previene l'invecchiamento cellulare, supporta la prevenzione del rischio cardiovascolare e rinforza il sistema immunitario. Fondamentale inoltre per il sostegno al corretto funzionamento della tiroide. *Somministrazione per via perlinguale a giorni alterni prima del pranzo, ripetere ciclicamente*

## PARTE 10 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO SECONDO LA MTC

A seguito della risposta avuta dalla consultazione divinatoria de I Ching, dell'ascolto attivo verso la senziante durante l'anamnesi, di un'attenta analisi semeiotica, del quadro sintomatologico e degli aspetti disarmonici, si è proceduto all'identificazione delle sindromi, sia basandosi sulle otto regole che sui cinque elementi (in risposta alle leggi e dinamiche tra le logge). Tali considerazioni sono state precedentemente riportate all'interno delle sezioni di Analisi e Metodo.

Successivamente, con analisi eziologica, si è cercato di risalire alle cause alla base delle disarmonie e delle sindromi individuate per poi descrivere tali riflessioni all'interno dei diversi paragrafi.

Procedendo a delineare una **proposta di riequilibrio**, potrebbero essere consigliati, come già accennato anche nella sezione Metodo:

- **trattamento e auto trattamento di un mirato network di punti dei meridiani**, mediante digitopressione (da comprendere meglio *in loco* se trattarli in armonizzazione, tonificazione o dispersione), o utilizzo delle coppette in punti in cui si mostri necessario agevolare l'uscita del Calore in Eccesso, o anche mediante l'ausilio di oli essenziali diluiti in olio vettore ed applicati secondo i principi dell'aromaterapia taoista (come dettagliato nella sezione "Tecnica del trattamento sui punti agopuntura con oli essenziali e fiori").

Di seguito i punti individuati e proficui per le problematiche manifestate dalla senziante:

Vaso Concezione (Ren Mai): **CV3, CV4, CV5, CV6, CV12, CV17** (con possibilità di associazione al **punto Extra di Fegato**), **CV22**

Vaso Governatore (Du Mai): **GV4, GV20**

Rene: **KI1, KI3**

Vescica Urinaria: **BL60, BL62, BL67**

Milza/Pancreas: **SP1, SP2, SP4, SP6, SP9, SP10**

Stomaco: **ST9, ST18, ST25, ST36, ST43**

Fegato: **LR2, LR3, LR10, LR11, LR12, LR13** (punto Mu di Milza, punto focale per l'inversione del Qi di Vescica Biliare)

Vescica Biliare: **GB1, GB14, GB20, GB21, GB30, GB34**

Polmone: **LU6, LU9, LU11**

Intestino Crasso: **LI1, LI4, LI11, LI20**

Pericardio: **PC5, PC6, PC7, PC8**

Triplice Riscaldatore: **TE5, TE16**

Cuore: **HT1, HT4, HT7**

Punti Shu: punti del dorso (polarità Yang) fondamentali per andare a tonificare in modo immediato gli organi corrispondenti. Costituiscono un pannello di controllo diretto degli organi e visceri (ZangFu).

Dato che Grazia non ama esser trattata soprattutto sulla schiena, proporrei di trattare i punti Shu del dorso attraverso la **riflessologia Zu** (nella zona del riflesso Shu dorsale), in particolar modo mi concentrerei sui punti corrispondenti a BL13 (Shu LU), BL14 (Shu di PC), BL15 (Shu di HT), BL17 (Shu diaframma), BL18 (Shu LR), BL19 (Shu GB), BL20 (Shu di SP), BL21 (Shu di ST), BL23 (Shu di KI), BL25 (Shu di LI), BL27 (Shu di SI);

Punti dei meridiani LUO: sono classificati tra i meridiani secondari; sono una rete di meridiani molto profondi che costituiscono una frontiera di difesa dell'organismo e di liberazione del Calore in eccesso. Quando infatti l'organismo ha la necessità di liberarsi di un Calore eccessivo, attiva, proprio grazie a questi meridiani, azioni ad esempio di sanguinamento, come estremo tentativo di liberazione. La loro stimolazione ha lo scopo di rinforzare quest'azione di difesa in profondità e al contempo placare e dissolvere il Calore interno verso l'esterno.

**LU7, ST40, SP4, SI7, PC6, HT5, CV15, ST18;**

- **trattamento su punti mirati di auricoloterapia** mediante *tapping* con semi di vaccaria. I semi non svolgono solo una funzione di stimolazione meccanica, ma anche e soprattutto energetica. Tra i semi utilizzati normalmente in auricoloterapia, quelli di vaccaria hanno la particolare attitudine a muovere il Sangue, aprire i canali, muovere la stasi, risolvere gli stati di edema. Le orecchie di Grazia presentano significative asimmetrie tra il dx e sx e, da un'analisi generale, potrebbero essere correlate ad una tipologia Terra, Metallo, con prevalenza delle caratteristiche Terra. Per quest'ultimo motivo, potrebbero accogliere di buon grado un trattamento di stimolazione mediante semi.

In particolare potrebbe risultare idonea la stimolazione del:

- **Punto Zero**: ripristina l'omeostasi generale (corrispondente a ST36);
- **Punto Shen Men**: calma lo Shen nelle sue 5 manifestazioni (Hun, Po, Yi, Zhi, Shen), seda il Cuore (corrispondente a HT7);
- **Punto Allergia** (corrispondente a KI1);
- **Punto Endocrino**: aiuta a ripristinare l'equilibrio ormonale (nell'incisura intertragica);
- **Punto Cerebral**: per aiutare in caso di rimuginio mentale, paure, perdita di memorie;
- **Punto Talamo** (nell'antitrigo);
- **Punto Ipfisi** (al centro del lobo);
- Zona delle **Emiconche**, in particolare il punto dei **Reni**, del **Cuore** e del **Fegato**, punto del **Tubercolo di Darwin** (correlabile allo Yang del Fegato).

Proponibile inoltre il movimento per **distendere il diaframma**, afferrando entrambe le orecchie con pollice e indice sull'antelice a livello della radice dell'elice e compiendo una trazione bilaterale verso l'occipite;

- come **rimedio erboristico** principale l'estratto secco di radice di **Astragalo** (*Astragalus membranaceus Bung*), Yang tonico a sostegno delle ghiandole surrenali e della Milza, avente proprietà adattogene, toniche, antinfiammatorie ed immunostimolanti (grazie alla sollecitazione dell'attività dei macrofagi e delle cellule NK). *1 compressa a colazione*

Questo rimedio dovrà essere valutato preliminarmente per l'interazione con il piano terapeutico dei farmaci di sintesi che attualmente Grazia assume.

## PARTE 11 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO SECONDO L'AYURVEDA

Considerando sia la supposta Prakrti della senziante, sia la sua attuale Vikrti (con l'osservazione della correlazione tra sintomi, caratteristiche psico-fisico-emozionali ed alterazioni dei Dosha, Subdosha e dei Dathu-Agni), come già indicato nella sezione Metodo, l'obiettivo principale è ridurre le energie tamasiche aumentate nel corso della vita che tendono ad ottendere l'equilibrio fisico e le capacità psico-emozionali, inibendo le altre due qualità. Quindi si mostra necessario ridurre il Tamas, a favore di Savvta e Rajas che caratterizzano la sua Prakrti. Tutto questo potrebbe aiutare Grazia ad avere più energie, volontà e coraggio di uscire dallo stato inerziale e di permanenza in condizioni stagnanti ed ostacolanti e potrebbe favorire una maggiore apertura al cambiamento, nonché uno stato di ritrovato benessere.

Pertanto si potrebbe prevedere la seguente **proposta di riequilibrio**:

- **trattamento di definiti punti Marma** con possibile ausilio di Pinda Sweda, o Lepa, come dettagliato nella sezione di "Tecnica del trattamento sui punti Marma con oli essenziali e fiori"; in particolare:
    - Adhipati** (punto alla sommità della testa, "signore supremo", esercita un'azione di lubrificazione cerebrale, governa tutto il corpo attraverso mente e cervello, collegato al settimo Chakra, corrisponde, con una maggiore ampiezza, a GV20);
    - Ansa** (sulla cresta del trapezio nel punto più alto, in corrispondenza di GB21);
    - Indravasti** ("freccia di Indra", a metà dell'avambraccio e del gastrocnemio (zona di BL57-58), collegato al sistema digerente, ad Agni, all'assimilazione del cibo);
    - Gulpha** (nella zona articolare della caviglia, in corrispondenza ca. di BL60 e KI4; molto importante per il benessere circolatorio e l'apparato genitale/riproduttivo);
  - **consigli su alimentazione**, rispetto del **ritmo circadiano**, **stile di vita** ed **abitudini salutari**, come toccato in più punti della tesi ed in particolare nella sezione della "Proposta di trattamento con l'alimentazione energetica";
  - come **rimedi erboristici ayurvedici**:
    - **Triphala Guggul forte**, che vede nella composizione la presenza dei tre costituenti del Triphala - polveri di frutti essiccati *Bibitaki*, *Haritaki*, *Amalaki (Mirabolani)* e la resina Guggul in polvere. Questa classica preparazione ayurvedica combina le azioni terapeutica di terreno, disintossicante, depurativa, drenante e diuretica e rigeneranti rasayana del Triphala, con la profonda azione purificante, di riduzione della Flegma e chelante del Guggul. Se associato a uno stile alimentare ipocalorico e ad attività fisica regolare, agisce anche sulla perdita di peso. *Per 6 mesi, 2 compresse dopo i pasti con caffè d'orzo.*
- Da associare alla **Zeolite** per la sua azione assorbente e depurativa delle sostanze tossiniche chelate attraverso la resina Guggul;

- **Ashwagandha**, polvere della radice della *Withania somnifera*, denominata anche Gynseng indiano. Rimedio caratterizzato da importanti azioni tonica fisico-mentale, adattogena, antiossidante e rilassante. *2 compresse per 2 volte al dì a stomaco vuoto.*

Questo rimedio dovrà essere valutato preliminarmente per l'interazione con il piano terapeutico dei farmaci di sintesi che attualmente Grazia assume.

- **Shatavari**, polvere dell'*Asparagus racemosus*, ritenuto un rimedio rasayana, favorisce la longevità ed il benessere generale dell'organismo, azione tonico ed adattogena, a sostegno di ritmi stressanti e della stanchezza sia a livello fisico che mentale. Particolarmente indicato per le donne e l'equilibrio dell'apparato genitale, ormonale (contiene fitoestrogeni), emotivo e del SNC nelle diverse fasi della vita. Ottimo per il sostegno in caso di dismenorrea, tendenza alla formazione di polipi endometriali, ipertensione arteriosa. Osservando la segnatura della pianta nella zona del rizoma è possibile comprendere come questo rimedio sia atto a riequilibrare sia la componente Yin, che Yang. E' infatti un estratto erboristico molto importante a sostegno delle energie renali, sia per la componente Yin del parenchima, sia per la componente Yang delle ghiandole surrenali, quale tonico e stimolatore, oltre che del pannello delle catecolamine, anche della gastrina, che a sua volta stimola la produzione di acido cloridrico, andando ad alimentare il fuoco gastrico e risultando pertanto molto utile nei casi di Agni debole. *2 compresse per 2 volte al dì a stomaco vuoto con bevanda tiepida.*

## PARTE 12 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON L'ALIMENTAZIONE ENERGETICA

Riferendosi alle considerazioni precedentemente fatte, a seguito dei dati emersi in anamnesi relativi al cibo, stile ed abitudini alimentari di Grazia, sono proponibili alcuni consigli semplici volti ad un miglioramento qualitativo. In particolare utili per la senziante sono alimenti che siano **tonici dello Yin**, per andare a **bilanciare la tendenza generale all'eccesso di Yang**:

- ridurre i carboidrati, in modo particolare le farine raffinate, lo zucchero bianco, preferendo cereali integrali e lo zucchero di canna;
- ridurre i latticini, i grassi idrogenati, sostituire al burro con il **Burro Ghee** (Yin tonico, di nutrimento al Sangue e utile alla prevenzione delle malattie neuro-degenerative, ricco di vitamine liposolubili A, E, D, di minerali quali Calcio, Magnesio, Fosforo, e Potassio. Ha proprietà antiossidanti, aiuta l'eliminazione tossinica e quindi riduce la presenza di Ama, sostiene il sistema immunitario);
- evitare i cibi fritti e ricchi di lipidi, agevolando così l'azione del Fegato che produce la bile e della Cistifellea che secerne la bile in modo da svolgere, quale grande comandante delle truppe la discesa delle sostanze alimentari dallo Stomaco al Duodeno durante il processo digestivo e la processazione delle sostanze grasse, attraverso l'azione di saponificazione;
- evitare il consumo di cibi contenenti alcol, di solanacee, caffè, cioccolato, brodi;
- aumentare il consumo di proteine del pesce e di alcuni legumi quali i fagioli cannellini (che aiutano le energie renali);
- aumentare il consumo di **verdure a foglia verde** (es. spinaci, insalata, radicchio, prezzemolo) con cottura breve in modo da poter mantenere i benefici derivanti dalla presenza di Cb, Mn e vitamina B9;
- aumentare il consumo di **cibi dal sapore amaro**, che vanno ad alleviare i disequilibri di Pitta e Kapha e favoriscono la discesa del Qi ed inserire maggiore quantità di **cibi, specie verdure, cotti** che alleviano la disarmonia di **Vata**;
- inserire **Olio di Lino crudo** di origine biologica ricco di Omega3 antiossidanti;
- inserire il consumo di **capperi** (data la loro azione di stimolazione della produzione del glutatione endogeno), **pere e uva** di origine biologica (che aiutano il metabolismo epatico e biliare);
- acqua bollente con **Limone e Zenzero fresco** per pulire lo stomaco entro le 7.00, con concomitante effetto alcalinizzante, tensioattivo e di eliminazione del Calore in eccesso, attraverso l'azione diaforetica tipica dello Zenzero fresco;
- colazione preferibilmente proteica (**crema Budwig** proposta dalla dottoressa Kousmine) entro le 9.00;
- pranzo preferibilmente proteico e cena leggera con carboidrati entro le 20.00 (evitare pasti abbondanti a cena);
- concedersi uno spazio e tempo per consumare i pasti in modo rilassato, senza fretta, magari nel silenzio, curando la preparazione del pasto e la composizione del piatto, cercando di non pensare a cosa è necessario fare dopo, o a quanto fatto prima, ma cercando di rimanere nel qui & ora. Concentrarsi inoltre sulla masticazione, dato che una delle considerazioni fatte da Grazia durante l'anamnesi ha interessato proprio la non curanza di quest'ultimi aspetti.

### PARTE 13 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON PIANTE SINGOLE MEDITERRANEE

Come proposta di trattamento, mediante l'impiego di piante mediterranee, potrebbero essere suggerite due tisane a base di:

- **Carciofo, Tarassaco, Boldo, Cicoria** (per favorire e sostenere il metabolismo epatico e della Cistifellea date le proprietà coleretica e colagoga ed il beneficio per la ghiandola tiroidea operato dalla cicoria). *Da bere prima dei pasti;*

- **Calendula, Malva, Camomilla, Aloe, semi di Anice, Finocchio e Cumino** (per favorire l'azione emolliente e antiinfiammatoria sui tessuti interni, per aiutare il colon irritabile, la difficoltà digestiva, le problematiche spasmodiche dello stomaco e dell'intestino, la dismenorrea, per un'azione depurativa, per un'azione carminativa e antimicrobica andando quindi a ridurre ed espellere i gas intestinali derivanti dalla fermentazione batterica di alimenti, in particolare di zuccheri e fibre).

*Da bere durante l'arco della giornata.*

Potrebbero risultare utili inoltre:

- **Vitamina C** (durante le manifestazioni influenzali);

- **Vitamina D3** (come profilassi in autunno ed inverno per sostenere il sistema immunitario),

- **Vitamina B12** (data la carenza talvolta risultata dagli esami ematici, suggerirei dei cicli);

- **Cloruro di Magnesio** (per l'azione di purificazione del Sangue, per contrastare l'astenia, per aumentare la produzione di molecole di ATP, per ridurre la Flegma, per mantenere in equilibrio i livelli pressori, per migliorare la salute cerebrale, per favorire la peristalsi e l'equilibrio intestinale);

- **Simbioti-Stress**: rimedio caratterizzato dalla presenza del *Bifidobacterium Longum* (batterio probiotico dimostrato nell'aiuto a prevenire l'infiammazione ed alleviare i sintomi della stitichezza. Estremamente funzionale nella prevenzione e cura dei problemi di diverticolite), vitamine del gruppo B (compreso l'Acido Folico e la Cobalamina), Biancospino e.s. e Griffonia e.s.. Rimedio per l'eubiosi ed il benessere intestinale ad azione adattogena, in caso di condizioni di *surmenage* psico-fisico, stati ansiosi e di irritabilità, difficoltà nella peristalsi, somatizzazioni intestinali da *stress*;

- **Enterolactis** (*Lactobacillus casei*) periodicamente per il mantenimento dell'eubiosi intestinale (specie nei cambi stagionali); in caso di disbiosi intestinale, o in concomitanza di eventuali terapie farmacologiche (quali cortisonici, Fans, antibiotici).

#### PARTE 14 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA MICOTERAPIA

Quale rimedio micoterapico per Grazia, potrebbe essere utile il **Cordyceps Sinensis** in virtù delle sue proprietà tonico-rinvigorenti, di sostegno al metabolismo ed al mantenimento dell'omeostasi corporea. Sostiene in particolare le energie renali, migliora la resistenza fisica (aumentando la disponibilità di molecole di ATP - Adenosina Trifosfato a livello mitocondriale) e stimola il sistema immunitario, specie grazie alla presenza dei Beta Glucani, polisaccaridi che agiscono sull'azione dei macrofagi e, per la loro parte insolubile direttamente sull'intestino, considerato la sede principale del sistema immunitario. Grazie a quest'ultimi, il rimedio svolge anche un'azione antitumorale, di regolazione glicemica, di aumento del senso di sazietà, di riduzione del colesterolo LDL ed aiuta l'equilibrio dei livelli pressori. *Assumere 1-2 capsule al giorno preferibilmente lontano dai pasti; unita alla somministrazione di Acido Ascorbico ne potenzia l'azione e l'assorbimento farmacocinetico.*

## PARTE 15 - PROPOSTA DI TRATTAMENTO CON LA CRISTALLOTERAPIA

Come proposta cristalloterapica si indicano per Grazia quattro soluzioni:

- un **setting di cristalli** da applicare sul corpo, oppure sotto al lettino durante il trattamento e che aiutino un **riequilibrio e ri-armonizzazione dei Chakra**:

primo - **Quarzo Fumè e Ossidiana**;

secondo - **Corniola**;

terzo - **Quarzo Citrino, Pietra del Sole**;

quarto - mandala o griglia con **Rodonite, Rodocrosite, Malachite, Quarzo Rosa**;

quinto - **Acquamarina, Crisocolla**;

sesto - **Fluorite**;

settimo - **Quarzo Ialino, Selenite, Pietra di Luna**.

Prima dell'utilizzo dei cristalli, è fondamentale procedere alla **purificazione, attivazione e programmazione** secondo le indicazioni riportate nella sezione dedicata alla cristalloterapia. In modo particolare, mostrando attenzione all'attivazione delle pietre secondo l'energia del Sole e della Luna ed il collegamento all'impiego su Chakra rispettivamente dispari e pari, in modo da potenziare l'azione di riequilibrio delle due energie Yang - maschile e Yin - femminile;

- l'utilizzo di una piccola **Tormalina nera** indossata o in tasca o, ancor meglio, applicata con tapping nella zona del plesso solare, specie durante la sua attività lavorativa quale **terapeuta**;
- **Ametista** sui punti GB14 e poi massaggio da fronte a retro della testa fino ai punti GB20-21;
- a livello **domoterapico**, una **drusa di Ametista** nella zona di ingresso dello studio dove Grazia esercita la sua attività di terapeuta e nel soggiorno a casa. Un cristallo di **Quarzo Rosa e Malachite** vicino al luogo di riposo, magari all'interno di una Genesa crystal per potenziare l'azione energetica armonica e l'amplificazione nell'ambiente.

I cristalli indicati sono stati scelti sulla base dell'obiettivo prioritario di lavorare sul bilanciamento ed armonizzazione energetica, considerando sempre la dicotomia sinergica tra Yin e Yang, tra femminile e maschile, tra gli archetipi.

In modo particolare le pietre che potenziano l'energia Yin, favoriscono il rilassamento, il riposo, la creatività, l'introspezione, la meditazione e l'azione sugli squilibri emotivi; le pietre che potenziano l'energia Yang, stimolano l'attività, l'azione, la razionalità, il coraggio, la forza, l'energia fisica e sessuale.

Di seguito un *focus* sulle peculiarità ed azioni benefiche dei cristalli scelti, in relazione ad aspetti caratterizzanti la senziante e le sue disarmonie:

**Quarzo Fumè** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Ossidi) pietra di protezione, di radicamento, di messa a terra e di centratura. Ha la funzione di mettere in comunicazione il primo con il settimo Chakra, incentiva il desiderio di vivere, bilancia le energie sessuali, dona coraggio, oltre ad essere ottimo come *antistress*, mediante un'azione rilassante e di rinforzo del SNC, Reni e Surreni.

**Ossidiana** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Amorfo, classe minerale Ossidi) pietra di protezione, di radicamento, di messa a terra e di centratura. E' considerata la "pietra del guerriero senza macchia" poiché aiuta a vedere i lati oscuri (ombra) della propria personalità e spinge a trasformarli. E' un cristallo che invita al cambiamento, che aiuta a ripulire e superare traumi, paure, blocchi trattenuti e che inducono la persona ad una situazione di stagnazione per timore del cambiamento. Ha inoltre un'energia molto rinvigorente, specie per le energie renali (consigliata infatti da appoggiare proprio nel punto di KI1 per donare forza a tutto il meridiano e proteggere l'energia primordiale che ha sede nel Ming Men).

**Corniola** (processo litogenetico Secondario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Ossidi) pietra che aiuta donando nuova energia e vitalità, soprattutto nella zona renale, aiuta a portare avanti i veri desideri, progetti ed obiettivi, concretizzando ed armonizzando la volontà, anche in virtù delle sue proprietà di favorire la concentrazione, le capacità e la chiarezza mentali.

**Quarzo Citrino** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Quarzi) cristallo che dona fiducia, ottimismo, autostima, calma, tranquillità e stabilità. Favorisce la lucidità di pensiero e la concentrazione, mitigando i pensieri negativi, le preoccupazioni eccessive e la tendenza al rimuginio mentale. Aiuta inoltre nei disturbi di Stomaco, stipsi e flatulenze.

**Pietra del Sole** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Triclinico, classe minerale Tettosilicati) pietra associata all'energia del Sole, maschile, Yang. Invita alla possibilità di concedersi il piacere, porta luce laddove c'è ombra, dona forza, energia vitale, ottimismo ed autostima. Molto utile, proprio al fine di equilibrare al contempo entrambe le energie, l'associazione con la Selenite e l'Adularia, poichè quest'ultime sono connesse alla Luna, allo Yin, al femminile.

**Rodonite** (processo litogenetico Terziario, sistema cristallino Triclinico, classe minerale Inosilicati) pietra che aiuta a superare le emozioni legate a traumi, ferite dell'Anima, *shock* in modo profondo, favorendo al contempo la capacità del perdono ed il radicamento. Dona amorevolezza per se stessi, lucidità, apporta maggiore fiducia in se stessi e coraggio, ha un'azione calmante e rasserenante.

**Rodocrosite** (processo litogenetico Secondario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Carbonati) pietra giovane con una forte energia favorente i processi di trasformazione, apre all'amore anche verso gli altri, alla cordialità, alla sensibilità, all'espansività, all'accoglienza. Favorisce ottimismo e buon umore. A livello fisico, data la presenza del Mn, attenua i dolori e rinforza le difese dell'organismo. Aiuta la circolazione cardiaca e l'attività dei Reni.

**Malachite** (processo litogenetico Secondario, sistema cristallino Monoclino, classe minerale Carbonati) pietra caratterizzata da un'energia Yin, collegata alla Terra e al pianeta Venere, alla femminilità, alla bellezza, all'amore per le arti musicali. Ha grande potere assorbente interiore, poiché aiuta nel far emergere le emozioni represses nell'inconscio e permette di scioglierle e liberarsi dalle catene, favorendo quindi il processo di trasformazione e sviluppo, svolgendo anche un'azione di riequilibrio emotivo.

Aiuta la circolazione sanguigna e svolge un'azione disintossicante data anche la presenza di Cu, aiuta per contrastare i disturbi mestruali. Riduce inoltre gli stati edematosi. Stimola la funzionalità epatica.

**Quarzo Rosa** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Ossidi) cristallo elettivo per il plesso cardiaco, agisce molto in profondità ed in modo graduale, pulendo le energie del corpo, della mente e dello Spirito ed orientandole verso il positivo.

L'energia di questa pietra è paragonabile a quello di una madre amorevole e per tale motivo è adatta a coloro che nell'infanzia non si sono sentiti amati ed anche da adulti possono soffrire di infelicità e inappagamento. Rasserena, facilita l'attività onirica, dona pace, calma interiore, apre all'amore verso se stessi e gli altri.

A livello fisico favorisce le funzioni armoniche del Cuore, facilita la fluidificazione del Sangue, aiuta nell'equilibrio dei livelli pressori, favorisce la peristalsi intestinale.

**Acquamarina** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Esagonale, classe minerale Ciclosilicati) pietra collegata alla ghiandola tiroidea ed all'Ipofisi, agli elementi Etere, Acqua e Luce. Richiama la femminilità, le emozioni, la sensibilità, la medianità. Promuove chiarezza di visione e concentrazione, la capacità di individuare i propri obiettivi ed avere coerenza per poterli conseguire. Utile in caso di allergie, di disturbi tiroidei, della laringe ed in generale della zona del V Chakra.

**Crisocola** (processo litogenetico Secondario, sistema cristallino Monoclino, classe minerale Ciclosilicati a spugna) pietra in grado di assorbire l'energia in surplus. Indicata per le donne in carriera con tendenza al sovraccarico ed intolleranza, caratterizzate anche da una difficoltà a concedersi il diritto di abbandonarsi alle emozioni. Calma, rasserena ed incrementa l'indulgenza e la comprensione verso se stessi e gli altri. Aiuta ad armonizzare lo Yin e lo Yang, i livelli della pressione arteriosa ed il funzionamento tiroideo.

**Fluorite** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Cubico, classe minerale Alogenuri) pietra denominata "del genio" utile per portare chiarezza mentale, pulizia nel pensiero e serenità. Favorisce il *focus*, la memoria e la concentrazione, evitando la dispersività ed aiutando a dissolvere tutti quei pensieri ridondanti che affollano la mente. Calma e rilassa in condizioni di *stress*.

**Quarzo ialino** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Ossidi) maestro dei cristalli, in grado per le sue caratteristiche di potenziare l'efficacia di qualsiasi altro cristallo e di poterlo sostituire. E' il cristallo conduttore universale che incanala l'energia: riceve, immagazzina, attiva, amplifica e trasmette le energie universali. Purifica e nutre l'aura, eleva le frequenze, stabilizza e porta equilibrio. Pietra adatta a favorire la meditazione.

**Selenite** (processo litogenetico Secondario, sistema cristallino Monoclino, classe minerale Solfato di Calcio - Gesso) etimologicamente significa pietra di Luna, è associata a Selene la Dea greca della Luna, correlabile allo Yin, al femminile, alle emozioni, ai sentimenti, al cambiamento. Promuove la flessibilità nell'ottica della riduzione della rigidità e schematicità, dona inoltre chiarezza mentale e consapevolezza. Agevola i processi di cambiamento e trasformazione.

**Pietra di Luna o Adularia** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Monoclino, classe minerale Feldspati) pietra collegata al femminile, alla Luna, alle maree, all'inconscio. Utile infatti nei viaggi introspettivi, facilita una maggiore accettazione di se stessi, dei propri limiti e dunque rasserena e pacifica. Indicata per le meditazioni, assieme alla Pietra del Sole e anche posizionata sul primo Chakra per stimolare l'energia della Kundalini.

**Tormalina nera** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Ciclosilicati e Ossidi) pietra di radicamento, di messa a terra e di protezione quale schermatura. Incanala l'energia nell'organismo ed inverte i flussi energetici che prendono direzioni sbagliate. A livello fisico attenua gli stati dolorifici, riduce le tensioni muscolari.

**Ametista** (processo litogenetico Primario, sistema cristallino Trigonale, classe minerale Ossidi) pietra da tenere nel proprio spazio sacro, armonizza gli ambienti, purifica e protegge, favorisce la calma, la serenità, l'introspezione, la meditazione, porta chiarezza mentale, concentrazione, lucidità di pensiero anche in conseguenza a forte *stress*. Utile in caso di cefalee, favorisce il sonno, il riposo.

## PARTE 16 - TECNICA DEL TRATTAMENTO SUI PUNTI AGOPUNTURA CON OLI ESSENZIALI E FIORI

**L'impiego di oli essenziali** da utilizzare su punti scelti dei meridiani è basato sull'**approccio taoista**, per il quale l'azione e l'efficacia non è puramente da associare all'aromaterapia e quindi alla stimolazione generale dei neuroni olfattivi, del sistema limbico e a risvegliare le memorie tesaurizzate nell'amigdala, ma anche di potenziare l'azione della digitopressione mediante l'azione topica e puntuale dell'olio che, unitamente al vettore (scelto anch'esso sulla base dello scopo energetico di riequilibrio), penetra e raggiunge (in poco tempo - 60-240 sec - gradualmente) l'epidermide, il derma, le vene, i muscoli l'adipe e le ossa, andando a completare sinergicamente la stimolazione di riarmonizzazione energetica.

L'applicazione di oli essenziali sui punti avviene sempre, come accennato, veicolata grazie ad un olio *carrier*. Possono essere scelti un solo olio essenziale, oppure un *blend* formulato secondo la combinazione sinergica di note di base (ca. 20% della miscela), note medie o di cuore (ca. 50 % della miscela) e note alte (ca. 30% della miscela), per un totale della diluizione al 2% nel caso di applicazione sul corpo e dell'1% per l'uso su punti del viso e per gli assoluti (quali es. la Rosa assoluta ed il Neroli). Le tre note, oltre che aventi funzioni diverse, sono energeticamente collegate alla Yuan Qi (note di base), Ying Qi (note medie) e Wei Qi (note alte).

Procedendo nel dettaglio:

- sui punti utili a lavorare sull'**energie renali**, consigliabile l'**olio essenziale di Mandarino Rosso** diluito in olio vettore di **Sesamo**;
- su GV20, l'**olio essenziale di Incenso** (che favorisce lo Yin e sottomette l'eccesso di Yang. Aumenta inoltre la capacità introspettiva, la capacità di cicatrizzazione delle ferite emozionali e dei traumi) diluito in olio vettore;
- sui **punti Demone** (SP1, PC8, LI11, LU11, BL62 appartenenti ai 13 punti selezionati dal medico cinese Sun Simiao per bilanciare l'equilibrio tra Hun-anima eterea e Po-anima materiale ed evitarne la dissociazione), gli oli essenziali di **Lavanda** e **Neroli** (per favorire la calma, la distensione, il riequilibrio a livello di SNC e placare gli stati di *stress*) diluiti in olio vettore;
- per il trattamento sul **Triangolo di Buddha** (HT7, LU9, PC6), utile a contrastare la rigidità, aprirsi all'amore, alla consapevolezza, potrebbe essere indicato l'**olio essenziale di Rosa Assoluta** (nutre lo Yin, apre i canali, riduce l'ansia, mette in comunicazione Cuore-Reni, apre i portali della consapevolezza permettendoci di capire il senso profondo di ciò che ci accade e quindi di uscire dalla condizione di vittime, di autocommiserazione, di chiusura e di dolore), o **Sandalo** (nota di base, fragranza d'altare, apre il diaframma e aiuta lo stato meditativo), opportunamente diluiti in olio vettore;
- per gli altri punti è possibile impiegare uno dei due **blend di oli essenziali** di riequilibrio generale proposti per Grazia, sulla base dei dati emersi dall'anamnesi e delle riflessioni/considerazioni fatte nella rielaborazione:

Formula A: **Arancio Amaro, Lavanda Vera, Patchouli e Vetiver** per favorire il movimento discendente dell'energia, calmare lo Shen, equilibrare, rasserenare il SNC, placando gli stati di agitazione, ansia e difficoltà nel riposo, stimolando un'azione depurativa sul Fegato, attivando

l'attività della Milza, favorendo il radicamento, giovando all'equilibrio della pressione arteriosa e promuovendo la trasformazione ed il cambiamento lento e profondo, tipico dell'azione del Patchouli e delle note di base degli o.e.;

Formula B: **Bergamotto, Melissa, Ylang Ylang, Zenzero** per favorire un'azione tonica e rilassante, antispasmodica e digestiva, abbassando il Qi dello Stomaco e armonizzando Fegato con Stomaco, per rinfrescare il Calore patogeno di Fegato e Cuore, per bilanciare lo Yin e lo Yang, per nutrire lo Yin, per un'azione ipotensiva, per placare il cuore, lo Shen ed il SNC, per un'azione analgesica, diaforetica, antiossidante, stimolante del respiro e fluidificante del sangue.

## PARTE 17 - TECNICA DEL TRATTAMENTO SUI PUNTI MARMA CON OLI ESSENZIALI E FIORI

I **punti Marma**, facenti parte della tradizione ayurvedica, hanno la caratteristica, quando stimolanti, di lavorare su **tutti e sette i Dhatu** (tessuti) e quindi l'azione che si può svolgere tramite essi è profonda. Si ricorda come Marma significhi “segreti, nascosti” e, come nella tradizione, indichino zone del corpo vitali. Questi punti sono la **sede principale della forza vitale, il Prana** che pervade ogni parte del corpo. Possono anche essere descritti come la **coniunzione di Vata, Pitta e Kapha**, o i punti dove **si incontrano Sattva, Rajas e Tamas**, le qualità della natura e della mente. Sui punti selezionati (**Adhipati, Ansa, Indravasti, Gulpha**) e descritti nella sezione “Proposta di trattamento secondo l’Ayurveda” si consiglia di base la digitopressione o, in alternativa, Pinda Sweda o Lepa.

I **Pinda Sweda** sono boli caldi costituiti da sacchetti di stoffa contenenti erbe mediche, che tra le diverse proprietà, favoriscono la pacificazione di Vata e facilitano la sudorazione e la traspirazione. I **Lepa** sono sostanze medicamentose preparate in forma di pasta ed usate per applicazione esterna. La base dei Lepa è il burro Ghee (favorente il potere di guarigione naturale Rasayana, ritenuto in grado di rinforzare i fluidi ed i tessuti vitali sino allo Ojas, ottavo Dathu ovvero la forza vitale essenziale che risiede nel cuore), al quale possono essere aggiunte erbe medicinali, o oli essenziali ed essenze floreali.

In specifico: su Adhipati, un Lepa con olio essenziale di Incenso e CLE;  
su Ansa, un Lepa con olio essenziale di Lavanda e ELM.

## PARTE 18 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Medicina Tradizionale Cinese ha origini antichissime, posteriori a quelle della tradizione Ayurvedica Induista. Nelle civiltà antiche troviamo una saggezza millenaria che oltrepassa i limiti della storia ed è facile constatare come purtroppo molti di questi insegnamenti, molto di questo patrimonio inestimabile sia andato perduto, o se ne sia perduta la diffusione. Chi compie lo sforzo di recuperarlo, compie un gesto nobile per il bene dell'umanità. Chi, si orienta alla conoscenza e allo studio delle tradizioni che ci hanno preceduto, può comprendere come all'interno delle medicine antiche, specie di tradizione orientale, non esistano solo tecniche e metodi per curare, per inquadrare un disturbo, per prevenire un disequilibrio, ma vere e proprie filosofie di vita, approcci esistenziali ed evolutivi, che inquadrano l'essere vivente in modo olistico.

L'uomo inoltre non viene osservato come un essere a sé stante, bensì come elemento immerso nella Natura e nell'Universo dei quali è parte, come microcosmo nel macrocosmo.

Ciò aiuta nella comprensione dell'importanza per l'uomo di imparare, o potremmo dire re-imparare, ad osservare, riconoscere ed interpretare questi ritmi, movimenti, poiché se viviamo in sintonia, in armonia con il Creato e le sue leggi, ci manteniamo in salute psico-fisica-spirituale.

Il Naturopata in questo ha proprio una missione importante, il principale e nobile ruolo di tramandare e trasmettere queste conoscenze e di accompagnare con amore incondizionato il percorso di evoluzione di individui, promuovendo ciò che è funzionale a rimanere nella condizione di armonia e a recuperare, qualora sia stato perso, lo stato di equilibrio, attraverso *in primis* la divulgazione della cultura del benessere e la stimolazione del processo di autoguarigione che ciascuno di noi possiede.

Conoscere la Medicina Tradizionale Cinese ed il Taoismo, così come la Medicina Ayurvedica è fondamentale per poter operare in questa direzione ed, in modo particolare, è dalla integrazione tra queste e la correlazione trasversale con le altre discipline olistiche, che si acquisiscono le qualità di conoscenza e trascendenza che permettono la comprensione di un individuo nella sua unicità ed olistico, il saperlo osservare, grazie anche alla semeiotica e allo studio delle somatopie; al contempo inquadrare l'eziologia di un disequilibrio che lo caratterizza e di poter definire una proposta di riequilibrio e armonizzazione, consapevoli che i rimedi e i trattamenti costituiscono in genere, l'ultimo *step* con i quali intervenire.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è la seconda medicina al mondo, riconosciuta dall'OMS come medicina ufficiale.

Approdare nella vita alla conoscenza del pensiero taoista ritengo possa essere un grande dono e privilegio. Non è soltanto il conoscere un modo ed un approccio medico parallelo ed integrabile a quello occidentale, attraverso il quale giungere ad una analisi e visione olistica dell'uomo, così come di un disequilibrio, non potendo prescindere dalla concatenazione dei livelli psicologico, emotivo, fisico ed energetico; ma instilla nell'individuo una consapevolezza diversa del mondo, un approccio osservazionale profondo della realtà, dell'uomo, della Natura, delle situazioni ed accadimenti di vita. Diviene uno strumento per interpretare i comportamenti, le emozioni, gli psichismi, i sintomi e per ricostruire la concatenazione a ritroso dell'eziopatogenesi sino ad individuare la/le causa/e all'origine. Significa inoltre consapevolizzare come la vita sia in continua evoluzione e come tutto sia in cambiamento, in movimento, in mutamento.

E' come aderire al Tao, ovvero armonizzarsi ai movimenti energetici universali che si riflettono nel macrocosmo, così come nel microcosmo (come può essere rappresentato dall'individuo).

I *leit motiv* del pensiero taoista e dell'MTC sono cambiamento ed equilibrio; vivere è adeguarsi al fluire del cambiamento, nella ricerca costante dell'equilibrio su tutti i livelli. Quando si genera una disarmonia è necessario riconnettersi e cercare di ritornare al naturale e fisiologico fluire del Qi, all'equilibrio dinamico, la complementarità e l'armonia tra Yin e Yang ed al ciclo di Penta generazione.

Il Qi (energia vitale, soffio vitale; Pneuma, Prana per altre culture) rappresenta l'energia che permea il cosmo intero e si manifesta in tutti gli esseri viventi. Il Qi indica l'elemento grazie al quale sono generati tutti gli esseri e le sostanze dell'Universo (la "nascita delle diecimila cose").

Il dualismo Yin-Yang è la via universale, è l'armatura della vita (dalla loro unione scaturisce tutto), due forze contrapposte, ma al contempo complementari; dal loro equilibrio, dalla loro concatenazione, dal loro fluire, scaturisce l'armonia, il benessere. Il simbolo è costituito da due embrioni embricati, nel quale si vede che, anche nel momento del massimo Yang e del massimo Yin, esiste sempre un seme (rappresentato dall'occhio dell'embrione) del segno opposto.

Attraverso il dualismo Yin e Yang, il fluire del Qi e le sue direzioni/polarità, è possibile leggere ed interpretare tutto ciò che ci circonda, che fa parte dell'Universo, quale microcosmo nel macrocosmo.

Il Tao ed il fluire del Qi si rispecchiano nel ciclo di Penta generazione (Wu Xing: cinque movimenti), il ciclo di generazione dei Cinque Elementi, le cinque logge, con i relativi organi e visceri (Zang/Fu), tessuti, psichismi, emozioni, punti di forza e vulnerabilità.

L'equilibrio dell'Universo e dunque l'omeostasi corporea di un individuo si spiega grazie all'armonia delle leggi di nutrimento/generazione (Sheng), di modulazione/controllo (Ke).

Quando invece qualcosa si altera, tali leggi non sono in equilibrio e pariteticamente il benessere dell'individuo, che manifesta disturbi e disarmonie: subentrano tra le logge, leggi di ipercontrollo o sopraffazione (Cheng) e di ribellione o controdominazione (Wu), controgenerazione, ipernutrimiento.

E' proprio grazie alla traduzione all'interno della teoria dei Cinque Elementi, di ciò che si manifesta e del quale comprendiamo la disarmonia nell'individuo, che è possibile risalire all'eziopatogenesi. Lo squilibrio infatti, può anche palesarsi in un organo/viscere/tessuto/psichismo di una determinata loggia, ma dipende comunque sempre dalla correlazione tra le logge e dall'alterazione delle leggi che concatenano esse.

## PARTE 19 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA AYURVEDICA

L'Ayurveda (scienza, conoscenza della vita) può essere definito come il più antico sistema di medicina naturale. La tradizione vuole che in origine fosse una medicina divina diffusa e tramandata sulla terra da uomini saggi, i Rishi.

Infatti non si parla di una scoperta e di una datazione vera e propria, ma di conoscenze sempre esistite, che sono state custodite e tramandate nei secoli soprattutto in India, dove ancora attualmente è il sistema medico tradizionale più praticato.

In Occidente si sta sempre più diffondendo come disciplina in ambito olistico (con approccio scientifico), come medicina non convenzionale, complementare ed integrata rispetto alla medicina allopatrica.

Lo scopo prioritario dell'Ayurveda, che può essere definita anche scienza della salute, è la promozione della vita sana e libera da malattie, nella consapevolezza che la salute non implica l'assenza di malattia, ma l'equilibrio tra mente e corpo.

L'OMS riporta *“La salute non è solo l'assenza di malattia, ma uno stato di totale benessere psicofisico, che consente alla persona di sviluppare appieno le proprie potenzialità”*.

Umberto Veronesi, solo apparentemente lontano dall'impronta ayurvedica e delle medicine orientali, i tempi recenti ha scritto: *“La salute, come la felicità che spesso ci sfiora in maniera invisibile, è armonia. Relativa sia al corpo che all'anima. (...) La medicina è un insieme di scienza, arte, magia.”*

L'Ayurveda è un'arte medica *in primis* a scopo preventivo, mirata infatti, più che alla cura, al mantenimento dell'equilibrio nell'individuo nella sua complessità.

Si concilia infatti con le persone che sono disposte a farsi carico della responsabilità della propria salute, che scelgono di condurre una vita alla ricerca della salvaguardia del benessere, e a coloro che, in caso di problematiche, di disequilibrio, sono aperti e predisposti alla guarigione, ricordandosi come la base per guarire è anche saper accettare di rinunciare alle cause che hanno portato all'alterazione della propria costituzione energetica di partenza (Prakrti). Quest'ultima non è da intendersi come stereotipo fisso, ma come una tendenza metabolica che ci permette di ricercare l'equilibrio, la nostra autenticità, il tornare alla nostra casa interiore, il nostro riferimento di armonia a cui riavvicinarci ogni qual volta ce ne allontaniamo, manifestando squilibri ed alterazioni. Conoscerla ed esserne consapevoli è fondamentale quale faro di riferimento a cui ricongiungersi ogni qual volta ce ne allontaniamo.

I Doshā che determinano la costituzione energetica, l'energia di movimento, di trasformazione e di struttura, le qualità (Guna) che veicolano gli elementi (Mahabhūta), si combinano plasmando la nostra natura, proprio secondo la concezione che ogni individuo, ogni creatura vivente è un microcosmo nel macrocosmo, poiché gli elementi che la costituiscono sono i medesimi.

Nel corpo tutto scorre, tutto deve fluire, con un'organizzazione incredibile, e tutto è concatenato e correlato, proprio come un microcosmo immerso in un macrocosmo in movimento, in cambiamento.

Il fluire dell'energia stimola la nostra intelligenza sottile e ci avvicina a mantenere e/o ripristinare la propria omeostasi, innescando il processo di autoguarigione che è in ciascuno di noi.

Il terapeuta esperto in Ayurveda può aiutare in questo percorso di prevenzione e/o riequilibrio attraverso sia consigli sullo stile di vita, l'alimentazione energetica, i rimedi erboristici, il

trattamento dei punti Marma, sia attraverso diverse tecniche, tra le quali molto importanti sono il rilassamento profondo, la meditazione ed il massaggio: il calore delle mani del terapeuta si diffonde nel corpo, trasmettendo amore e cura, attraverso il tocco sollecita la saggezza del corpo. Egli guida nel mantenimento consapevole della salute. Permette inoltre all'individuo di concedersi del tempo per abbandonare il corpo e la mente, riposarsi, lasciar scorrere l'energia nei canali (Srotas).

Se l'individuo è pronto e la sua volontà è quella di poter abbandonare le proprie rigidità, pacificare la mente e affidarsi, il terapeuta aiuta nel ravvicinarsi all'origine, a stare dentro di sé in una dimensione introspettiva, ma allo stesso tempo in contatto con l'Universo.

## PARTE 20 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA SIMBOLICA

La Metamedicina è nata alla fine degli anni '80 del secolo scorso. L'etimologia della parola vede il termine greco "meta" che significa "oltre, al di là", mentre in lingua pali significa "compassione". Questo binomio etimologico rappresenta perfettamente la natura compassionevole di una forma di lettura ed analisi medica che osserva ciò che non si vede, che è sconosciuto, che è sommerso perché racchiuso nella memoria emotiva.

Citando la metafora dell'*iceberg*, la Metamedicina non prende in esame tanto i sintomi, le anomalie (parte esterna e visibile dell'*iceberg*), ma rivolge le attenzioni proprio alle parti sommerse, ponendosi come obiettivo quello di andare a comprendere le origini della malattia, del disturbo, del disequilibrio. Quindi non si pone con la funzione di una mera decodifica del linguaggio attraverso cui i sintomi si esprimono. Stabilire la causa (fisica o psicosomatica) può aiutare a porre fine a ciò che ha provocato l'insorgenza dei sintomi; Ippocrate citava: *"Se sei malato, scopri innanzitutto che cosa hai fatto per diventarlo"*. Una volta individuata la causa, è possibile ringraziare la parte del corpo, o l'organo interessati, comunicare che abbiamo compreso e che nostro ruolo è prendersene cura in modo compassionevole, ma con la volontà di risoluzione, ricordando che la salute e la guarigione sono una scelta.

Alcuni definiscono la Metamedicina come una filosofia di vita che può trasformare l'esistenza, altri la pongono come una medicina Psicosomatica, altri come la medicina dei simboli, dei messaggi, altri come la medicina delle emozioni e dell'Anima.

Di comune in queste visioni è che si tratta di una medicina che porta al risveglio della coscienza, permettendo alla persona di intraprendere un percorso di evoluzione nella conoscenza e di padroneggiare meglio la propria vita.

In Metamedicina non vengono fatte diagnosi, né trattamenti, ma si utilizzano gli strumenti di ascolto attivo e lettura comunicativa a 360° (osservando gli aspetti come simboli da decifrare). Vengono rivolte al cliente delle domande pertinenti per comprendere le cause, le origini del disequilibrio, e portare la persona a prenderne coscienza, per aiutarla e guidarla a trovare una soluzione alla propria sofferenza, cercando di sbloccare la carica emozionale, spesso sommersa, o non ascoltata, o repressa, non espressa. È un incoraggiamento ad un'azione liberatoria.

Padroneggiare le chiavi della Metamedicina significa essere capaci di utilizzare sia l'emisfero cerebrale destro che sinistro, e dunque al contempo approcciarsi con la parte logica e quella intuitiva.

Sposando il pensiero e l'intenzione di Claudia Rainville, fondatrice della Metamedicina, il miglior approccio per aiutare una persona nella sofferenza è quello integrato, con sinergia e complementarietà tra i diversi approcci medici e terapeutici, accomunati dall'obiettivo supremo di portare sollievo, compassione, saggezza, luce e risveglio della coscienza nella persona. Ricordando inoltre come la Medicina sia Una.

## PARTE 21 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA OLIGOTERAPIA

Fin dall'antichità gli oligoelementi sono stati utilizzati per tentare di risolvere problemi medici, anche se in modo del tutto empirico.

Nel XIII secolo vi è traccia di un esperimento per la cura del gozzo, attraverso pezzettini di spugna marina arrostiti sulla griglia. Senza comprendere la reale motivazione, venne riscontrato un miglioramento nei pazienti.

Dopo diversi secoli il francese Coindet comprese che il principio attivo a livello terapeutico presente nella spugna marina era lo Iodio (e dunque la sua efficacia nella regolazione dei processi metabolici tiroidei).

I primi approcci scientifici sono stati alla fine del secolo scorso con lo studio sistematico e razionale di Bertrand che comprese il ruolo enzimatico, oltre che metabolico degli oligoelementi.

Il padre dell'oligoterapia è considerato Ménétrier, medico francese, il quale a partire dagli anni '30 fu il primo ad orientare lo studio funzionale, scientifico, di ricerca sugli oligoelementi nel campo della medicina umana.

Negli anni '70 Forsenn ha dato poi una definizione quantitativa e classificazione degli oligoelementi.

Gli oligoelementi (definiti anche elementi in traccia, vitamine inorganiche) sono elementi chimici (minerali, metalli e metalloidi) presenti nella materia vivente; riferendosi all'organismo umano in concentrazione uguale o < allo 0,01% del peso secco del corpo umano.

Sono fondamentali per la salute, l'omeostasi ed il metabolismo; una loro carenza determina disturbi funzionali.

A seconda della natura della molecola alla quale si legano, possono avere un ruolo strutturale o funzionale (a quest'ultimo è legato il ruolo terapeutico, ovvero permettere quale cofattore, il funzionamento catalitico di un enzima) e dunque sostenere il metabolismo dell'organismo.

Gli oligoelementi essenziali (indispensabili) sono 15:

- Fluoro, Iodio, Silicio, Selenio (metalloidi);
- Cobalto, Cromo, Rame, Ferro, Litio, Manganese, Molibdeno, Nichel, Stagno, Vanadio, Zinco (metalli di transizione).

In oligoterapia Ménétrier ha identificato, oltre all'importanza degli oligoelementi singoli, anche 4 diatesi principali costituiti da oligoelementi diatesici.

Diatesi significa terreno e si riferisce al terreno organico individuale, stato tra lo stato di salute e lo stato morboso, di malattia. La terapia funzionale di terreno è un metodo terapeutico di tipo catalitico, in grado di correggere il terreno organico individuale disarmonico, riportandolo verso lo stato di salute o quanto meno bloccandone l'evoluzione negativa. Gli effetti positivi della somministrazione degli oligoelementi portano ad un mutamento positivo sia sul piano fisico che psicologico. Sono dei veri e propri rimedi.

Sulla base dei terreni omogenei Ménétrier aveva classificato quattro diatesi:

- 1) diatesi Allergica - Manganese;**
- 2) diatesi Ipoastenica - Manganese, Rame;**
- 3) diatesi Distonica - Manganese, Cobalto;**
- 4) diatesi Anergica - Oro, Rame, Argento.**

Le prime due sono diatesi di nascita, "giovani", mentre le seconde due sono diatesi di involuzione, "vecchie". Durante il corso della vita si tende a passare dalle prime due, alle altre due.

La/le diatesi di appartenenza si identificano grazie al colloquio pro-attivo con il paziente, a seguito e durante la raccolta dei dati di anamnesi.

## PARTE 22 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA ERBORISTERIA OCCIDENTALE ED ORIENTALE

L'erboristeria e la fitoterapia hanno avuto origine migliaia di anni fa, proprio per lo stretto rapporto tra uomo, la Natura ed il mondo vegetale e la necessità di utilizzare principalmente le piante come rimedio naturale per ovviare agli effetti dovuti da un'alterazione dello stato di salute. Le erbe sono chiavi, alcune di esse aprono precise porte, altre sono dei *passpartout* che consentono di liberare porte grandi e porte piccole.

Ovviamente popoli, storie e paesi hanno identificato le loro chiavi di lettura di questi elementi, analizzando e scoprendo vari usi della stessa pianta, anche molto diversi fra loro, che possono dirsi intimamente collegati alla tradizione, al posto, agli usi e costumi di un popolo.

Fino al 1970 la fitoterapia, in appannaggio della chimica, si basava sull'utilizzo del principio attivo (p.a.) delle piante medicinali, successivamente, riprendendo l'approccio di Paracelso, il quale vedeva l'azione delle piante medicinali riferite al fitocomplesso e non limitatamente ai p.a., i rimedi fitoterapici sono stati osservati ed impiegati sulla base del sinergismo d'azione derivato dai vari componenti della pianta.

Lo studio delle medicine antiche quali la Medicina Tradizionale Cinese, la Medicina Ayurvedica, la Medicina Mediterranea ha permesso l'integrazione tra il mondo scientifico razionale e le conoscenze tradizionali che includono, oltre al valore dei principi attivi delle piante e del fitocomplesso (insieme di tutte le molecole di p.a. che svolgono nell'uomo un'attività farmacologica), anche la loro energia e l'influenza nel nostro corpo.

Secondo queste medicine antiche la pianta, oltre ad essere un laboratorio chimico, è anche il micro cosmo delle energie universali e, come tale, interseca le sue funzioni energetiche con quelle del corpo umano e del campo energetico della persona. Quindi non si tratta soltanto di un effetto biochimico dovuto ai suoi costituenti, ma l'effetto terapeutico in senso olistico prevede l'armonizzazione delle energie dell'essere umano.

La differenza di visione tra la Medicina Occidentale ed Orientale sta proprio in questo: nel primo caso il rimedio fitoterapico viene scelto sulla base della risposta efficace al rapporto sintomo/p.a. o sinergia dei p.a., dunque il prodotto erboristico potrebbe esser visto come l'analogo al farmaco di sintesi, da consigliare, ove e quando possibile, in sostituzione di quest'ultimo, andando quindi a limitare o annullare il carico tossinico; nel secondo caso il rimedio viene valutato sulla base dei suoi p.a., della sinergia di azione tra questi, ma anche e soprattutto per la sua funzione energetica sul soggetto che lo assume: es. direzione dell'energia (Prana, Qi), Yin tonico, o Yang tonico, sulla base della segnatura, non fermandosi quindi ad intervenire solo sul sintomo, ma a monte sulla/e causa/e delle problematiche.

## PARTE 23 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA CRISTALLOTERAPIA

L'uso delle pietre ai fini terapeutici e simbolici è testimoniato a partire da ca. 4000 anni fa.

Basti pensare all'Antico Egitto, civiltà in cui le pietre venivano utilizzate per adornare il corpo, nella fattura dei monili, per curare, onorare i propri morti, come amuleti, come simboli di rinascita, rinnovamento e forza vitale.

Una delle più importanti testimonianze sull'uso terapeutico dei cristalli risale all'epoca medievale e all'operato di Santa Ildegarda von Bingen, la quale infatti è considerata come la prima cristallo-terapeuta della storia.

La cristalloterapia è un'arte e si pone come pratica alternativa, non supportata da prove scientifiche, con l'obiettivo di migliorare o recuperare l'equilibrio in uno stato energetico disarmonico, grazie all'interazione tra il campo energetico proprio del cristallo e quello della persona.

Il cristallo, in virtù delle sue peculiarità, del processo litogenetico attraverso il quale si è generato, il sistema cristallino che sta alla base della composizione materico-molecolare e che può trovare una correlazione analogica anche con lo stile di vita della persona (es. sistema cristallino cubico ed analoga personalità "quadrata"), della classe minerale, del colore, della purezza, emette una frequenza vibrazionale caratteristica che entra in contatto con il campo vibrazionale della persona, andando, mediante un fenomeno di risonanza, a generare effetti benefici sul soggetto.

Il cristallo, analogamente alla floriterapia, è dunque un rimedio vibrazionale e si comporta come un *diapason* che fornisce il La al campo vitale (aura) che, per il fenomeno della risonanza, tenderà a riaccordarsi, riequilibrando eventuali disarmonie o instabilità.

Secondo la cristalloterapia, le pietre possono svolgere una duplice azione di aiuto:

- terapeutica: agendo secondo il principio, analogo all'omeopatia, secondo cui "*similia similibus curantur*", con tempistiche piuttosto rapide (ore, giorni);
- istruttiva: aiutandoci a sviluppare nuove potenzialità, orientandoci a stili di vita più positivi, ampliando i nostri confini e agevolandoci nel processo di evoluzione, trasformazione e sviluppo. Il processo è più lento (uno o più mesi) e richiede pratica.

Operare con i cristalli è possibile in diversi modi:

- con azione diretta sul corpo della persona;
- indossati o tenuti in tasca;
- con ricreazione di set (ad esempio sulla base dei sette Chakra) in area prossimale alla persona;
- con composizione di griglie cristalline che uniscono le potenti vibrazioni delle pietre all'energia della geometria sacra (simboli della croce e dei punti cardinali, con correlazione anche agli Arcangeli, simboli della creazione, uovo, il frutto, il fiore, l'albero della vita, cubo di Metatron ed i solidi platonici);
- con acque cristalline, ovvero acque, che grazie alla permanenza di pietre al loro interno, vengono energizzate/informatizzate con i cristalli. Possono essere nebulizzate negli ambienti, sul corpo, o sorseggiate;
- con funzione domoterapica, ovvero utilizzati nell'ambiente domestico o comunque in luoghi destinati alla permanenza di persone, con funzione di armonizzazione energetica e/o di schermatura ed attenuazione degli influssi geopatici ed elettromagnetici. In questi casi possono essere utilizzati i cristalli unitamente a sistemi di assorbimento, purificazione ed emanazione-espansione energetica quali la Genesa *crystal* o la Pentasfera (entrambi strumenti radionici).

Fondamentali *pre* utilizzo di qualsiasi cristallo, le azioni di:

- purificazione (esempio mediante l'acqua corrente, acqua e sale se la durezza e la composizione della pietra lo permette, incenso, salvia sciamanica, oli essenziali in aromaterapia, fiori di Bach);
- attivazione (esempio mediante ricarica del Sole e della Luna a seconda delle caratteristiche delle pietre e ad esempio della loro azione rispettivamente su Chakra dispari e pari, lasciandoli nella Terra per rafforzare l'energia dei quattro elementi, oppure per mezzo di accumulatori energetici quali le piramidi, la Genesa *crystal*, o la Pentasfera);
- programmazione del cristallo (esempio mediante strumenti radiestesici quali il pendolo e i quadranti radionici).

Tutte le operazioni suddette possono avvenire solo nella conoscenza delle caratteristiche peculiari del cristallo, delle sue funzioni benefiche e nella consapevolezza dell'obiettivo che si desidera ottenere quale azione di riequilibrio ed armonizzazione (attraverso proprio un'esplicita richiesta di aiuto e, aiutandosi con una meditazione, ricercare prima di effettuare un trattamento sulla persona, di interiorizzare le caratteristiche proprie del cristallo, attraverso l'incorporamento).

## PARTE 24 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA SEMEIOTICA TAOISTA

L'analisi e studio della semeiotica e delle somatotopie sono fondamentali sia secondo l'MTC che l'Ayurveda.

*In primis* risulta fondamentale comprendere i tratti costituzionali che caratterizzano la persona, andando a comprendere la rispondenza ai biotipi in relazione alle cinque logge della MTC e alle costituzioni energetiche originaria (Prakrti) ed attuale (Vikrti) secondo l'Ayurveda.

Uno degli assunti fondamentali di cui tener conto è che "l'esterno riflette l'interno", ovvero l'aspetto esteriore del senziante, unitamente ai sintomi manifestati, riflettono le disarmonie interne.

La diagnosi in medicina occidentale è basata in gran parte sull'investigazione dell'interno, mediante esami diagnostici strumentali; mentre per la MTC il perno è l'investigazione dell'esterno e di alcune parti del corpo in particolare, come ad esempio la lingua, gli occhi, il volto nelle sue fasce e caratteristiche, etc.

Un altro principio fondamentale è la "corrispondenza tra una parte ed il tutto", in analogia al concetto di microcosmo nel macrocosmo su cui è basato il pensiero taoista.

Vi sono risonanze tra le parti del corpo e quest'ultimo nella sua interezza, come mostra la lingua nella quale troviamo "riflessi" gli organi ed i visceri e, proprio attraverso l'analisi di questa, si traggono informazioni molto importanti circa lo stato di armonia ed equilibrio di organi e visceri.

Secondo la MTC, la diagnosi si compone di quattro parti principali ed integrate: l'osservazione; il dialogo di anamnesi, la palpazione e l'ascolto attivo. In rispondenza alle seguenti azioni: guardare, domandare, toccare ed ascoltare/annusare.

Qualsiasi dettaglio possa essere letto nella persona, sia fisicamente, che a livello comportamentale, qualsiasi dettaglio nella comunicazione che restituisce è fondamentale per una lettura globale e completa, come mettere assieme le tessere utili alla realizzazione di un mosaico.

## PARTE 25 - PRINCIPI FONDAMENTALI DE I CHING COME ORACOLO E COME STRUMENTO PER L'OPERATORE OLISTICO / NATUROPATA NELL'MTC

L'I Ching, o Classico dei mutamenti è l'essenza della filosofia cinese. Rappresenta il testo principale della filosofia e saggezza cinese, concepito circa seimila anni fa dal leggendario saggio Fu Xi.

E' un libro ed uno strumento divinatorio basato su un grandioso sistema di rappresentazione binaria dei modelli dell'universo e della realtà, completato dal re Wen e dalla dinastia Zhou. Senza i principi ed il simbolismo dello Yin e Yang dell'I Ching non sarebbe concepire la filosofia orientale.

E' considerato il mezzo di predizione più affidabile, impiegato in Oriente su vastissima scala quale metodo divinatorio, riguardante ogni aspetto della vita umana, e trapiantato poi in Occidente.

E' un sistema di consultazione divinatoria e di predizione molto utile anche ai fini terapeutici poiché permette di avere in restituzione risposte argomentative in merito a diagnosi, eziologie, prognosi e metodi terapeutici.

L'I Ching è un prezioso strumento di aiuto nella vita, nelle pratiche terapeutiche, poiché permette di osservare una lettura tangibile, ma allo stesso tempo estremamente spirituale ponendosi come un mezzo tra l'uomo e le forze ed energie dell'Universo. E' uno strumento che offre una lettura attiva, illuminando dentro di noi risorse già presenti, la nostra saggezza interiore in sincronicità con lo spazio universale.

Il funzionamento dell'I Ching sembra essere al di là della comprensione razionale, accedendo ad un livello di conoscenza più profondo. Il fatto che l'I Ching non sia completamente razionale è proprio il fattore che aiuta a individuare, valutare e considerare gli elementi non lineari della realtà presenti nel caso per il quale si è fatta la richiesta di consultazione.

Il suo impiego come strumento divinatorio è basato sui concetti di sincronicità e di risonanza. Secondo l'I Ching infatti gli eventi che accadono nello stesso momento sono coincidenti, ma non in modo casuale o accidentale, bensì sono la manifestazione di un'unica struttura che in quel momento si manifesta nell'Universo.

In questa tradizione il mondo fenomenico è visto come un perpetuo movimento e cambiamento. Tutto muta in continuazione, si evolve. Vi è un flusso ritmico ed ordinato che è governato dalla dicotomia dello Yin e Yang, le due grandi forze primordiali della Natura, due poli opposti complementari che si alternano.

E' proprio la filosofia dello Yin e Yang e della loro interazione che spiega la dinamica del moto perpetuo insito nel mondo fenomenico. Ed è fondamentale il loro equilibrio, in quanto il puro Yang lascia la terra bruciata dietro di sé, il puro Yin ristagna nell'inerzia.

Interrogando I Ching è possibile riconoscere nell'insieme di:

simboli, archetipi, sentenze, immagini, raccolte di commenti della saggezza millenaria taoista, fonti di ispirazione e saggezza in grado di illuminare il nostro percorso, accedendo al campo informativo universale, come indica il celebre Psicologo G.Jung.

Consultare il responso divinatorio dell'I Ching è un modo autentico di comprendere i modelli dell'Universo in relazione agli esseri umani di un particolare tempo e luogo.

Gli antichi cinesi hanno messo alla base del sistema divinatorio dell'I Ching le otto possibili combinazioni, chiamate Ba-gua: otto trigrammi combinazione di linee intere (Yang) e linee spezzate (Yin). Sono questi i simboli che Fu Xi avrebbe visto sul guscio di una tartaruga.

Come le cinque fasi dell'energia, le otto forze della natura sono anch'esse risultato dell'interazione cosmica di Yin e Yang. Insieme esse formano gli otto trigrammi del Ba-Gua e combinate danno origine ai sessantaquattro esagrammi dell'I Ching, frutto dell'estensione elevando al quadrato la combinazione di due trigrammi, al fine di indentificare ulteriori modelli di mutamento capaci di rappresentare più adeguatamente la complessità delle esperienze fenomenica.

In seguito, nel XII secolo a.C. il duca di Zhou ha aggiunto il concetto di linea mobile. Quest'ultime, se sono presenti nell'esagramma principale (di partenza), descrivono gli aspetti al momento più soggetti a mutamenti e quindi rappresentano le zone o le indicazioni specifiche che descrivono la condizione particolare ed essenziale del cliente. Ogni esagramma descrive infatti anche la struttura del corpo e le linee le parti di esso. Ad esse sono poi collegabili, secondo la MTC, anche probabili sindromi e psichismi.

La lettura dell'I Ching avviene infatti in modo completo: la lettura ideogrammatica, la lettura sulla base della corrispondenza linee/corpo-psiche ed emozioni e la lettura delle indicazioni generali e specifiche riportate sul testo per ciascun esagramma (se la domanda è rivolta ad esempio a conoscere lo stato psico-fisico ed energetico del cliente), anche la sentenza e le singole linee se la domanda verte su altri argomenti.

Ovviamente ha importanza individuare ed analizzare le linee difformi e le linee mutevoli, che rappresentano rispettivamente situazioni di alterazione, disequilibrio e disarmonia da contestualizzare ed un'evoluzione temporale, sempre considerando il principio del continuo mutamento.

Oltre all'esagramma principale o radice ed all'esagramma mutato o germoglio (se nel principale vi sono linee mutevoli o mobili), è fondamentale interpretare gli occulti, che rivelano lo stato più veritiero, più vicino alla condizione reale, più connesso all'Essenza, all'Anima e forniscono informazioni fuori dal tempo e dallo spazio, al di là delle apparenze, relative alla parte sommersa dell'icerberg, all'inconscio. *"L'essenziale è invisibile agli occhi"* (Antoine de Saint-Exupéry).

## PARTE 26 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AURICOLOTERAPIA

L'Auricoloterapia si mostra come una tecnica di stimolazione auricolare quale ponte tra la MTC e la riflessologia.

Basandosi sul principio fondamentale taoista secondo cui vi è "corrispondenza tra una parte ed il tutto", il padiglione è la manifestazione del corpo e l'espressione olistica della persona con le sue appartenenze energetiche, caratteriali e spirituali.

Nei testi antichi cinesi (2000 anni fa ca.) viene espresso come "l'orecchio si trova là dove tutti i meridiani si incontrano" quindi esso risulta essere collegato a tutte le parti dell'organismo.

Successivamente sono diverse le figure in ambito medico che hanno fatto riferimento alla stimolazione dell'orecchio per curare diverse sintomatologie: Ippocrate, Avicenna, Zacutus, Valsalva, Rulker.

In Francia negli anni '50 del XX secolo il dottor Paul Nogier, ispirato anche da conoscenze tramandate dalla medicina popolare, presentò la prima mappa auricolare con 42 punti sensibili, in cui l'orecchio rappresenta un embrione rovesciato con la testa nel lobo, la colonna sull'antelice e gli organi nella conca con le sue emiconche.

Da allora l'auricoloterapia ha conosciuto un enorme sviluppo soprattutto nella scuola francese che fa riferimento alle ricerche di Nogier e alla scuola cinese che riconosce nell'orecchio un microsistema in relazione bidirezionale continua con il corpo.

Attualmente nell'orecchio si riscontrano un migliaio di punti che, grazie alla standardizzazione della nomenclatura promosso dall'OMS, vengono sperimentati nelle varie scuole.

Alcuni strumenti utili per la mappatura corretta del padiglione auricolare sono il sistema cinese che divide il padiglione nelle diverse parti anatomiche e quest'ultime in diversi rettangoli quali coordinate, e il settogramma di Romoli che lo divide in una raggiera di 40 spicchi, con centro della raggiera nel punto Zero, alla radice dell'elice.

La principale linea con punti di repere è rappresentata dalla linea cielo-uomo-terra, che partendo come una linea retta dalla radice dell'elice (in cui si trova il punto Zero, regolatore dell'omeostasi generale), intercetta in asse punti di apice e base, Cuore, Reni e Shen Men. Dal punto Zero con una perpendicolare al contatto tra la fossa ed il muro dell'antelice si trova il punto Fegato.

Fondamentale, oltre a toccare e percepire l'orecchio per capirne la consistenza, osservare la somatotopia in ogni minimo dettaglio di forma, colorazione, asimmetrie, differenze tra dx e sx, di vuoto e pieno, di segni particolari e in che punti questi sono localizzati, per comprendere la rispondenza con le parti del corpo, organi, visceri.

Nell'analisi vi sono alcuni strumenti che possono aiutare, quali laser con luce colorata che permettono di osservare i segni di alterazione: la luce rossa risalta le manifestazioni Yang (acute); la luce blu risalta le manifestazioni Yin (croniche), oppure *palpeur* per comprendere i punti con algia, che rispondono ad attività.

Poi, basandosi sulla teoria dei cinque Elementi, identificare a quale loggia appartiene l'orecchio, questo consentirà anche di comprendere ad esempio quale stimolazione possa essere maggiormente indicata per il senziante:

- **orecchio Fuoco:** con direzione, morbido, con tendenza ad arrossamento; predilige trattamento con essenze (oli essenziali, floriterapia);
- **orecchio Terra:** pastoso, predilige trattamento con massaggio o semi (vaccaria, soia e sesamo neri, caffè, senape);
- **orecchio Metallo:** tondo, duro, sottile, tendenzialmente pallido; predilige trattamento con elettrostimolazione;
- **orecchio Acqua:** tondo, morbido; predilige il trattamento con essenze, colori e luce mediante penne o laser colorati;
- **orecchio Legno:** con direzione, duro; predilige aghi.

Una volta effettuata la lettura ed analisi della somatotopia, è necessario comprendere come agire, anche sulla base della disponibilità del senziante.

Vi sono tre livelli secondo i quali l'operatore può aiutare il cliente:

- livello terra - soluzione del sintomo, con stimolazione meccanica del punto secondo la riflessione della parte del corpo in disequilibrio;
- livello uomo - la relazione, si osserva la persona con approccio olistico, con analisi eziologica concatenata sino a risalire alla sindrome ed alla causa e dunque con correlato successivo trattamento di stimolazione;
- livello cielo - l'evoluzione. Nella consapevolezza che disagi e malattie sono espressione di un processo evolutivo che ha come finalità riportare l'Anima all'unità, l'operatore (sulla base del suo grado di evoluzione, saggezza, benevolenza, rettitudine, lealtà, gratitudine fiducia) può diventare un tramite, un canale tra le forze e potenze universali ed il senziante. E' un operare a livello di meditazione: è possibile stimolare un punto del padiglione non perché sia il punto giusto teoricamente da stimolare, ma perché è la cosa che va fatta in quel momento al di là della personale comprensione.

## PARTE 27 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALIMENTAZIONE ENERGETICA

Una sana ed equilibrata alimentazione sia a livello di scelta, associazione dei cibi, sia di comportamento nel condurre questa azione di nutrimento è alla base della cura del cielo posteriore di ciascun essere umano.

Ippocrate scriveva: *“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”* e *“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute”*; più avanti nel tempo, riprendendo il pensiero ippocratico, L. Feuerbach esprimeva *“Noi siamo quello che mangiamo”*; secondo la tradizione ayurvedica *“il cibo è il respiro vitale degli esseri umani”* ed oltre ad essere ciò che mangiamo, si è anche e soprattutto ciò che digeriamo.

E' noto come in Ayurveda lo stato di equilibrio e forza di Agni sia fondamentale per garantire la salute ed il benessere generale dell'essere vivente e come, qualsiasi forma di alterazione energetica, sia collegabile allo stato disarmonico del Fuoco Digestivo.

Questi aforismi esprimono come il cibo, nella giusta qualità e quantità, possa rappresentare la più potente forma di medicina.

Secondo le Medicine Orientali gli alimenti non sono caratterizzati solo da sostanze, proprietà, potere nutrizionale, ma anche e soprattutto da aspetti energetici, che possono influire notevolmente sull'equilibrio e l'armonia fisico-energetica di ciascun individuo e dunque sul benessere.

Una delle caratteristiche fondamentali è la vitalità dell'alimento, che una volta ingerito e ridotto in liquido dallo Stomaco, proprio per azione di questo e della Milza viene trasformato in Gu Qi (energia alimentare), fondamentale per sostenere l'energia cellulare e dunque la salute e la vita (si veda quanto scritto nella sezione relativa all'eziopatogenesi delle problematiche da eccesso di Yin). Se il cibo è di buona qualità, ha un'alta vitalità, è fresco e non conservato, è stato industrialmente non o poco lavorato, è in grado di conferire al nostro organismo energia vitale, diversamente per essere digerito ed assimilato va altresì a svolgere un'azione di consunzione dell'energia in nostro possesso. Ciò fa comprendere quanto per assicurarsi una buona energia vitale dell'alimento sia importante consumare cibi che siano quanto più possibile freschi, nel rispetto stagionale e territoriale, di origine biologica, che non siano oggetto di lavorazione e raffinazione, che vedano quanto più possibile ridotti al minimo i passaggi di filiera industriale, che non siano conservati, precotti, e surgelati.

Fondamentale è anche la scelta della crudità (ove e quando possibile e proficua), o della tipologia e tempo di cottura (considerando ad esempio l'importanza della termolabilità di sostanze quali lo Zolfo, il Manganese, il Cobalto in alcuni tipi di vegetali, rispettivamente crucifere e verdure a foglia verde).

E' inoltre essenziale la selezione degli alimenti sulla base delle caratteristiche tipologiche, bio-costituzionali della persona, per lo stato di Agni (secondo i testi ayurvedici il cibo genuino dovrebbe essere assunto nell'appropriata quantità e qualità, che dipendono dalla propria capacità digestiva), per lo stato di equilibrio o disequilibrio energetico degli organi e dei visceri, per la presenza di sintomi, sindromi, alterazioni fisico-emotive.

Fondamentale per la scelta degli alimenti con cognizione energetica, è conoscere la direzione e la polarità dell'azione indotta dalla sostanza in interazione con l'organismo: portare l'energia in alto, in basso, dentro, fuori. Di rilevante importanza sono anche i sapori (amaro, acido, astringente, dolce, salato, piccante).

La modalità con la quale ci nutriamo è altresì di sostanziale importanza: la preparazione del cibo va fatta con amore e con la buona intenzione di nutrire l'organismo, la composizione del piatto ha importanza tenendo conto che ci si nutre, si assapora e si aiuta la digestione anche attraverso la vista, il nutrimento dovrebbe avvenire in un luogo sereno, posizione seduta ed in tranquillità, cercando di focalizzarsi sul qui & ora e non "ingombrare" la mente di pensieri; se possibile e desiderato il pasto può essere vissuto anche come un momento conviviale, purché in assenza di pensieri e preoccupazioni, senza fretta, prendendosi il tempo atto anche ad una corretta masticazione (in Ayurveda è tramandato di masticare il boccone almeno trentatré volte). Quest'ultima azione è fondamentale per avviare un buon processo digestivo soprattutto gli enzimi salivari sono atti alla prima digestione dei carboidrati, unitamente all'azione di masticazione che sminuzza il cibo, facilitando l'azione dello Stomaco.

Importante inoltre è osservare l'orario di conduzione dei pasti per rispettare ed agevolare la funzione degli organi e dei visceri, anche in relazione al loro ritmo circadiano.

Ed, in linea generale, privilegiare una colazione da re, un pranzo da principe ed una cena da povero.

Si precisa come per un naturopata non sia deontologicamente ed eticamente corretto indicare diete, ma sia invece concesso e proficuo, sulla base delle unicità costituzionale ed energetica della persona, fornire consigli su quali alimenti privilegiare, con quali associazioni, con quali metodi di preparazione e cottura, in che momento della giornata consumarli ed in quale atmosfera.

## PARTE 28 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'INIZIAZIONE OLISTICA

Le fasi di trasformazione o *iter* iniziatico che portano al cambiamento evolutivo dell'individuo sono i vari stadi che tale individuo deve affrontare per giungere alla trasformazione della personalità, frutto quest'ultima dell'impatto e condizionamento della famiglia e della società sull'indole.

Liberarsi quindi *in primis* del complesso genitoriale di cui il *puer* può essere prigioniero, in quanto spesso ritenuto eroe del genitore e non di se stesso, inducendo la persona adulta a non intraprendere le fasi di transizione della vita (che lo portano a divenire, da eroe del genitore, un vero eroe), ma a rimanere come nei limiti della psicologia adolescenziale, creando un rapporto di insicurezza, dietro ad una falsa superiorità in maschera, dipendenza troppo stretta dal genitore e fatica ad adattarsi al contesto sociale.

Nell'evoluzione dalla dimensione di eroe del genitore ad eroe di se stesso, vi sono i punti dell'lo che si evolve, "combattendo" tutto ciò che si oppone alla crescita individuale.

Procedere nel distacco da archetipi famigliari e/o sociali avvolgenti, che costituiscono ganci affettivi e di dipendenza, costituisce perciò una tappa iniziatica fondamentale e necessaria affinché l'uomo possa trovare se stesso e ritrovarsi in linea con la propria Essenza.

L'approccio iniziatico può essere sciamanico o analitico.

Entrambi, sia l'analista che lo sciamano, sono un ponte (canale, intermediario) fra il mondo conosciuto e l'ignoto, in quanto entrambi collaborano a svelare ed aiutano il neofita nel cammino evolutivo.

L'elemento comune che emerge è quello della trasformazione (iniziazione, cambiamento), che nello sciamano si realizza con l'integrazione del sacro e del profano e con processo che avviene a livello simbolico e inconscio, e nell'analista con l'integrazione del conscio e dell'inconscio.

Molto importante nell'*iter* di iniziazione (sciamanica) olistica è il Kulike (in hawaiano significa "assumere le caratteristiche di un altro corpo"), tecnica sciamanica di origine hawaiana che ha come obiettivo prendersi cura e liberare un essere vivente da una condizione disarmonica indesiderata, attraverso la capacità dello sciamano di immedesimarsi nel soggetto a cui è rivolto il sostegno, considerando sempre alla base di tutto che siamo tutti parte dell'Universo, accompagnati dal principio armonico, e che tutto è uno.

Lo sciamano ha acquisito, nel suo percorso e cammino evolutivo, le capacità di saper impiegare simboli e qualità per costituire un ponte, un collegamento tra le forze ed energie universali e le persone ed essere viventi che lo circondano.

Attraverso i simboli che ha incorporato (le stelle, il sole, la luna, i pianeti, le montagne, i laghi, i fiumi, l'acqua, le pietre, gli amuleti, la persona iniziata, le conchiglie, i venti, le nuvole, la sabbia, gli alberi, le foglie, gli animali, il vuoto, il mare, le profondità, le persone unite), unitamente alle risorse quali la meditazione, la respirazione, la preghiera, la benedizione, la parola, la musica, la magia, la danza, lo sciamano si prende cura di chi soggiorna nel mondo, date le sue capacità di vedere, ascoltare, immedesimarsi, comunicare e liberare il mittente da una condizione indesiderata.

Attraverso la pratica Kulike avviene un'immedesimazione e ciò permette di entrare in una connessione profonda tale da riuscire a comprendere dall'interno e sperimentare, vivere le sensazioni ed emozioni dell'essere vivente e poterle modulare ai fini del riequilibrio. E' necessario

chiedere preliminarmente il permesso di poter immedesimarsi (entrare) in quel corpo/spirito e solo dopo essersi connessi con l'Universo.

Ottenuto l'effetto riarmonizzante desiderato è necessario uscire dal corpo/spirito e recuperare le proprie sensazioni e percezioni corporee, tornando nel proprio spazio interiore, ringraziando le forze celesti, le proprie Guide e l'Universo con i suoi Elementi.

## PARTE 29 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA DEPURAZIONE EPATICA ED INTESTINALE

Il Fegato è l'organo più caldo dell'organismo umano, è il principale laboratorio chimico in cui avvengono processi e funzioni fondamentali alla regolazione metabolica, ematologica e di produzione di bile. I principali "atteggiamenti" legati al cielo posteriore, allo stile di vita che danneggiano il Fegato sono:

- assunzione di farmaci che provocano danni iatrogeni (uno tra tanti il Paracetamolo, il cui impiego è largamente diffuso e per il quale è consigliato associare la somministrazione di Nac - N-acetilcisteina antidoto del paracetamolo e precursore del glutatione);
- consumo di cibi di bassa qualità come i confezionati, pieni di additivi, coloranti, pesticidi su frutta e verdura;
- consumo eccessivo di carne e latte, spesso con presenza di antibiotici ed ormoni;
- consumo frequente o eccessivo di cibi fritti e grassi (con olio di palma e simili, grassi idrogenati);
- consumo elevato di zucchero e cibi ad alto contenuto glicemico;
- bere sostanze alcoliche, soprattutto superalcolici;
- il fumo;
- intossicazione da metalli pesanti provenienti da alimentazione, inquinamento atmosferico, vaccinazioni, farmaci, interventi e impianti odontoiatrici;
- radiazioni di tipo ambientale o diagnostiche;
- tossine emozionali collegate a rabbia e rancore, mancanza di coraggio ed indecisione correlabili maggiormente alla Vescica Biliare.

La max attività del Fegato è tra le 1.00 e le 3.00, a seguito di quella della Cistifellea che è tra le 23.00 e le 1.00. Durante queste ore, che solitamente dovrebbero essere di riposo profondo, il Fegato ha la funzione principale di processare il Sangue ed i globuli rossi (eritrociti) invecchiati o danneggiati vengono distrutti. Quale prodotto di scarto dell'emoglobina (proteina presente nei globuli rossi), si origina la bilirubina raccolta nel Fegato e gradualmente scaricata nell'intestino grazie alla bile. Nell'intestino, per opera della flora intestinale, si genera lo stercobilinogeno e urobilinogeno (che ossidandosi diventano stercobilina e urobilina), sostanze molto positive per nutrire e mantenere l'eubiosi intestinale, favorire il regolare transito intestinale.

Operare ai fini del mantenimento della corretta salute del Fegato e della Cistifellea è fondamentale anche per la regolarità intestinale e in generale per l'equilibrio metabolico.

Per depurare il Fegato sono diverse le sostanze erboristiche che possono risultare utili, le principali sono: Carciofo, Tarassaco, Cardo mariano, Bardana, tra cui il Tarassaco ed il Carciofo sono, oltre che coleretiche (in grado di promuovere la sintesi e la secrezione della bile), anche colagoghe (in grado di favorire la secrezione di bile ed il suo movimento discendente).

Le sostanze che svolgono un'azione epatoprotettiva sono il Cardo mariano grazie al principio attivo contenuto, la Silimarina, che promuove anche la resistenza allo *stress* ossidativo favorendo la produzione del Glutathione endogeno, la Chelidonia, la Fumaria ed il Niruri (*Phyllanthus Niruri*) di largo impiego nell'Ayurveda.

Stimolatori della produzione di bile (azione coleretica) sono inoltre: il Boldo, il Rosmarino, la Cicoria, l'Aloe ed il Rabarbaro.

Quest'ultime due piante, come anche la Senna, la Cassia, la Frangola, sono ricche di Antrachinoni, molecole derivanti dall'Acido Malonico con efficaci proprietà lassative, aumentando per osmosi il rilascio di acqua nel lume intestinale, e favorenti la peristalsi. Di tali sostanze non è possibile farne un uso ripetuto per il rischio di irritazione delle mucose ed alterazione dell'equilibrio intestinali.

Diversa è invece l'azione sulla depurazione intestinale generata dal Cloruro di Magnesio, che agisce in modo meccanico nel favorire la peristalsi.

Una delle problematiche più comuni che va a limitare la funzionalità epatica, è la formazione di calcoli sia epatici che alla colecisti, i quali provocano un'ipertrofia dell'organo e del viscere stessi, creando ostruzione nei dotti biliari e limitando le funzioni. Da esami ecografici sono individuabili solo calcoli di natura calcarea collegati alla Cistifellea, mentre non sono visibili calcoli di grasso che sono invece tipici del Fegato e la cui presenza è molto più frequente.

Il lavaggio epatico ha come obiettivo l'eliminazione graduale dei calcoli biliari accumulati nel Fegato nel corso degli anni.

Il protocollo più efficace per effettuare il lavaggio epatico è quello di Moritz.

Prevede di iniziare il lunedì a livello preparatorio per 6 giorni, fino al sabato-domenica, giorno in cui avviene il vero e proprio lavaggio.

Il periodo ideale per la pulizia e la guarigione è quello di luna nuova.

Vengono indicati i seguenti prodotti:

- succo di mela, possibilmente biologico e al 100% di succo, 1 litro al giorno, serve come pre-trattamento per ridurre la dimensione dei calcoli biliari, ammorbidirli e quindi facilitarne l'espulsione;
- sali di Epsom (solfato di Mg), da sciogliere in acqua;
- olio extra vergine d'oliva biologico;
- succo di pompelmo rosa fresco o limone da unire all'olio.

Durante la fase di preparazione al lavaggio epatico evitare di consumare cibi o bevande fredde o gelate. Tutti i cibi e le bevande dovrebbero essere caldi o almeno a temperatura ambiente.

Per consentire al fegato di prepararsi al lavaggio principale, cercare di evitare cibi di origine animale, zuccheri, latticini e grassi; evitare di mangiare in eccesso. Quindi è ideale mangiare frutta, verdura e cereali integrali.

Durante il lavaggio epatico (tra sabato e domenica), evitate di assumere farmaci, vitamine o integratori che non siano assolutamente necessari.

Il giorno prima del lavaggio digiuno serale, il giorno del lavaggio colazione e pranzo senza grassi (la bile deve essere destinata solo a spingere fuori i calcoli e non a saponificare i grassi).

Nessun cibo dopo le ore 13.00 (solo eventualmente miele), è consentito bere ma non a ridosso del trattamento. Al mattino del trattamento svuotare l'intestino.

Circa alle ore 18.00 inizia la somministrazione dei Sali di Epsom disciolti in acqua, per 4 volte (sino alla mattina successiva). A seguire *relax*, yoga e meditazione.

Evacuazione ripetuta e frequente.

E' possibile iniziare a prendere dei succhi e della frutta. Più tardi possibile mangiare leggero.

Come avvertenze:

- evitare l'impiego assieme all'olio di oliva del succo di pompelmo specie in quei soggetti che soffrono di gastrite o comunque di problematiche gastriche;
- al posto del clistere, può essere utile assumere per qualche giorno prima del lavaggio epatico i Sali di Epsom, 5 g in acqua alla sera. Come anche utile proseguire la somministrazione dopo il lavaggio epatico al fine di favorire la peristalsi e l'azione probiotica. Sconsigliato invece assumere tale forma di Mg in periodi diversi che non siano il *pre*, durante e *post* lavaggio epatico;
- mentre è buona norma integrare il Mg giornalmente (esempio il Cloruro di Magnesio o altre molecole sulla base della tollerabilità specifica per il soggetto), per evitare che i metalli pesanti possano depositarsi dai capelli al cervello, favorendo la predisposizione a malattie neurodegenerative;
- per chi ha problematiche al sistema immunitario, proprio per la vulnerabilità intestinale, prima e dopo il lavaggio epatico è consigliato assumere probiotici di derivazione umana come *Enterolactis*.

I vantaggi del lavaggio epatico sono importanti per una depurazione epatica profonda ed un recupero, o mantenimento del funzionamento armonico ed equilibrato. In un soggetto adulto è possibile eseguirlo al max 4 volte l'anno a distanza di tre mesi, ma, come tutti i trattamenti deve essere valutato sulla base della persona, della sua costituzione, del suo terreno e del suo stato di salute.

## PARTE 30 - PRINCIPI FONDAMENTALI DEL MICROBIOTA E MICROBIOMA NELLE RICERCHE RECENTI

L'intestino tenue contiene circa il 70-80% delle cellule del sistema immunitario e riveste dunque un ruolo fondamentale per l'immunità di tutte le mucose.

La mucosa intestinale ha una dualità funzionale:

- assorbimento dei nutrienti;
- barriera per tossine, macromolecole e microrganismi e fattori antigene.

Le giunzioni serrate sono strutture presenti sulle pareti intestinali fondamentali per la salute di tutto l'organismo, poiché assicurano l'impermeabilità della mucosa intestinale, evitando la sindrome dell'intestino permeabile o gocciolante, che può generare problemi di disbiosi intestinale, colonpatie, disturbi epatici, disturbi cardiaci, problematiche autoimmuni, stati depressivi, obesità, etc..

L'insorgenza della sindrome dell'intestino permeabile è correlata a fattori che determinano uno stato di progressiva infiammazione, quali: lo *stress* psico-fisico, le tossine che possono derivare da aspetti materiali come il cibo, ambientali, o emotive, abuso di alcolici, fumo, il sovraccarico iatrogeno (esempio uso prolungato o frequente di Fans, antibiotici, cortisonici, terapie di immunomodulazione o immunosoppressione, radio e chemio terapie), gli agenti patogeni, il mal funzionamento degli organi ed il loro stato infiammatorio (*in primis* il Fegato). E' proprio quest'ultimo l'organo che risente maggiormente anche dei danni correlati alla permeabilità intestinale, poiché in concomitanza di una funzionalità intestinale alterata, ad esso spetta un sovraccarico di lavoro nel gestire le tossine.

L'intestino crasso, o colon, è la sede principale dell'attività del microbiota (colonia batterica più estesa del corpo umano). La flora batterica ha un ruolo fondamentale *in primis* nella corretta digestione e nel regolare il transito intestinale.

Rapido cenno relativo alla differenza tra microbiota intestinale: popolazione di microrganismi che colonizza l'intestino; ed il microbioma: patrimonio genetico posseduto dal microbiota.

Gli organismi necessari al mantenimento di una corretta ed equilibrata flora intestinale sono i probiotici ed i prebiotici.

I probiotici sono batteri che giungono nell'intestino per via orale attraverso l'alimentazione (latte fermentato, kefir, alcuni tipi di tea) e/o maggiormente per mezzo dell'integrazione alimentare. L'integrazione di probiotici si mostra necessaria in caso di eubiosi ed irregolarità intestinali, sensazione di gonfiore, in caso di spossatezza, in concomitanza di cure antibiotiche e dermatologiche, per infiammazioni del cavo orale, in caso di candida o cistite e di abbassamento delle difese immunitarie.

I prebiotici, il cibo dei probiotici, sono fibre alimentari solubili e carboidrati che corroborano la proliferazione dei probiotici. Si possono trovare in diversi integratori alimentari, a volte associati ai probiotici, ma anche nei cibi come aglio, asparagi, barbabietole, legumi, farina di frumento integrale, avena, banane, frutta secca e miele.

Negli ultimi anni il microbiota intestinale è stato protagonista di molti studi e ricerche: quello che è emerso è che una flora batterica in salute garantisce degli effetti benefici a tutto l'organismo, ad esempio:

- svolge un ruolo fondamentale nell'adeguata ed efficace risposta immunitaria;
- fornisce protezione alla proliferazione e diffusione di patogeni;
- regola il metabolismo ed il senso di sazietà;
- protegge l'apparato cardiocircolatorio;
- favorendo il processo digestivo ed il transito intestinale, svolge una funzione importante nell'eliminazione delle tossine;
- contribuisce attivamente alla biosintesi di varie vitamine, in particolare la vitamina B12;
- favorisce il benessere del sistema nervoso e neurologico: vi sono sempre più studi sulla correlazione tra l'intestino ("secondo cervello") ed il cervello (GBA - *Gut Brain Axis*, Psicobiotica);
- contribuisce alla protezione da processi di degenerazione cellulare neoplastica, nell'efficacia di risposta alle terapie e nel controllo degli effetti collaterali delle cure;
- favorisce l'assorbimento dei nutrienti, controlla e limita le problematiche di intolleranze alimentari;
- attraverso una dieta ricca di Triptofano (aminoacido contenuto in alta quantità in legumi quali lenticchie, ceci, cereali integrali, frutta secca, carni bianche di pollo e tacchino, pesce, cioccolato, latticini) e trattamento con *Lactobacillus Reuteri*, contribuisce a ridurre l'infiammazione correlata all'esposizione al glutine (celiachia o *gluten sensitivity*);
- contribuisce in modo determinante alla prevenzione e riequilibrio dell'assorbimento dello Iodio, della L-tiroxina, sino a disturbi quali la tiroidite di Hashimoto;
- contribuisce alla prevenzione e salute delle affezioni dermatologiche quali la rosacea, l'acne, la dermatite specie seborroica, la psoriasi, evidenziando l'importanza dell'asse cervello (psiche)-intestino-pelle ed il fatto che le caratteristiche del microbiota intestinale sono in grado di influenzare l'espressione del microbiota cutaneo;
- riguardo a quest'ultimo argomento, molto interessante è tale rispondenza anche nei bambini in età neonatale e pediatrica. L'acquisizione della flora batterica, infatti, inizia già al momento del parto, il quale, se naturale, proprio durante il passaggio nel canale del parto, consente il primo imprinting. Successivamente la flora batterica si accresce grazie all'allattamento, che, se fatto al seno materno, costituisce un'importante arricchimento batterico-colonico, poi lo svezzamento che dovrebbe essere fatto mediante una dieta idonea. La colonizzazione definitiva avviene intorno ai 12-18 mesi.

## PARTE 31 - EZIOPATOGENESI DELLE MALATTIE AUTOIMMUNI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E PRINCIPI DI TRATTAMENTO

Secondo la visione della Medicina Allopatrica le malattie autoimmuni sono patologie sistemiche in cui si verifica una disfunzione, una reazione scorretta del sistema immunitario, che induce erroneamente l'organismo ad attaccare i propri tessuti, perdendo la distinzione tra tessuti sani, corpi estranei ed agenti patogeni, causando un'aggressione rivolta a se stessi. L'eziopatogenesi di tali disturbi non è ancora chiara, non sono state individuate le cause che possano portare ad indurre tale anomala iper-reattività. Gli unici fattori citati sono la predisposizione genetica, l'inquinamento ambientale, lo *stress*, gli agenti patogeni esterni quali alcuni virus o batteri, la mal tollerabilità ad un farmaco.

E' grazie all'approccio delle Medicine Orientali e della Medicina Simbolica che si può raggiungere una lettura più ampia, olistica di un disequilibrio che, più che autoimmune, sarebbe forse più corretto chiamare autoindotto. E' fondamentale infatti ricordare che assumersi la responsabilità di ciò che viviamo, facciamo, pensiamo etc., significa riconoscere e accettare che i nostri pensieri, sentimenti, atteggiamenti, possano influire nel dare luogo alle situazioni felici ed infelici in cui ci siamo imbattuti e che viviamo, senza però addossarsi alcun senso di colpa, ma nella consapevolezza che ciascun evento è il risultato del concatenarsi di cause ed effetti rispetto alla sincronicità.

Tutto è perfetto nelle lezioni di vita che siamo venuti ad assimilare e tutto è funzionale per evolvere ed avanzare.

Se si osserva infatti l'uomo non solo e meramente secondo le manifestazioni somatiche, ma per la triade delle componenti fisiche-energetiche, psico-mentali ed emotive, è possibile risalire ad un inquadramento completo, oltre che dell'uomo nella sua unicità, anche dell'origine e delle cause di una disarmonia che può manifestarsi nel corso della sua vita.

Da non dimenticare, infatti, come secondo il Dottor Bach la "malattia" sorge da un disaccordo a livello sottile di Essenza: quando l'Anima, che si esprime attraverso l'indole della persona, non si trova espressa nella sua vera natura, ma alterata, frammentata e contenuta da un carattere, un comportamento, un approccio alla vita che non sono in risonanza con essa. Figurativamente è come se l'Anima rimanesse intrappolata e trattenuta nella sua libera espressione e non trovasse un proprio riconoscimento nel comportamento, nelle scelte, frutti spesso di condizionamenti familiari e sociali, delle ferite, dei traumi e delle esperienze che caratterizzano il personale vissuto. Ippocrate scriveva: *"Se l'Anima si ammala essa consuma il nostro corpo"*.

Già da questo concetto è possibile fare delle riflessioni su come possano originarsi alterazioni, disequilibri sul piano psico-emotivo e fisico-energetico ed il collegamento con l'MTC, le logge, e le leggi tra i cinque Elementi.

L'espressione della propria indole trova modo di essere liberata quando una pianta può espandersi nella crescita, come ben rappresenta l'energia di rinnovamento, di espansione, di creatività della loggia Legno, che va a nutrire il Fuoco, sede dello Shen (Spirito), del Cuore e del Cervello.

Se dalla loggia Metallo giunge un ipercontrollo che va a reprimere troppo, ad intrappolare tale energia, costringendola ed inglobandola in una veste di rigidità, che può manifestarsi con un eccesso di intolleranza e rigidità verso gli altri (Metallo Yang), o con un eccesso di autocritica e rigidità verso se stessi (Metallo Yin), l'energia rimane inespressa, andando a sedimentare emozioni

contrariate quali rabbia, rancore, frustrazione. Al contempo lo Shen si indebolisce non trovando un nutrimento nella sua vivacità e vitalità. Se a questo si uniscono sofferenze emotive dovute a traumi, a ferite, alla carenza o mancanza di amore verso se stessi e di amore ricevuto, la loggia Fuoco non ha la forza di modulare il Metallo (definito anche censore) che potrà confermare un eccesso di ipercontrollo verso il Legno.

L'energia inespressa, non correttamente convogliata nella e dalla Loggia Legno crea una stasi energetica, con tendenza a reazioni emotive di rabbia, rancore, frustrazione, vittimismo, autocommiserazione, colpevolizzazione di se stessi o altri, rimanendo su concetti che un disturbo che insorge può essere collegato a un'ingiustizia, sfortuna, ad una colpa.

L'energia in stasi si sedimenta fino a diventare straripante (eccesso) e, ripercuotendosi dalla loggia Legno alle altre Logge, crea importanti disequilibri, sindromi, sintomi. E' un'energia ripiegata su se stessa che non fluisce nelle corrette sedi e può divenire aggressiva verso l'organismo stesso, inducendo proprio problematiche di autosabotaggio che possono aiutare a spiegare i disturbi autoimmuni.

In modo particolare la ribellione di Legno su Metallo può portare ad un Calore Eccessivo nell'Intestino, creando: alterazione del microbiota e microbioma; disbiosi; disturbi infiammatori da prima di tipo Yang (acuti), che possono evolvere alla cronicizzazione e divenire di tipo Yin; permeabilità intestinale. Come riportato nella sezione dedicata al microbiota, l'Intestino è la sede principale del sistema immunitario e il suo stato di equilibrio è dunque fondamentale al fine dello stato di salute immunitario e, dunque, generale dell'uomo.

Alterazioni a livello intestinale sono da correlarsi anche e soprattutto a psichismi e a stati emotivi: il senso di colpa, la scarsa autostima, l'eccesso di autocritica e rigidità. Questi possono indurre sia un tormento interiore, concatenato ad uno stato di angoscia, sia uno stato di cedevolezza caratteriale, che porta a fare scelte di vita, non tanto mirate a soddisfare se stesso, quanto attenersi a quanto sia ritenuto più giusto e conforme per il giudizio altrui (figure archetipiche, famiglia, società). Allo stesso tempo, pensare di potersi permettere scelte che siano prioritariamente in risonanza con la propria Essenza, può indurre un senso di colpa, che può estendersi sino al dubbio di concedersi il diritto di vivere.

Questo può essere letto come il risultato di un'estraneazione della propria vita dentro la vita, come se la persona non fosse "proprietaria" della propria esistenza, del proprio corpo, ma stesse facendo un percorso per accondiscendere la volontà di altri. Da ciò deriva un non riconoscersi, un perdere la propria identità, o non averla forse mai osservata, ascoltata, accolta, amata per la sua bellezza e preziosità.

E' da qui che può originarsi una causa di insorgenza di un disturbo "autoimmune", unitamente alla tendenza inconscia di ammalarsi per attirare attenzioni e amore verso di sé e certamente l'influenza di una predisposizione genetica e di cofattori al contorno.

E' da queste considerazioni che penso, anche per la personale esperienza, sarebbe corretto partire per aiutare una persona con tali disequilibri.

Aprirsi ad un percorso di evoluzione, in cui si possa progressivamente uscire dalla dimensione di vittima, dalla ricerca della commiserazione personale e da parte degli altri ed al contempo entrare nella concezione che dietro a qualcosa che ci accade, ad una prova da vivere, come può essere

anche una malattia, vi è un'opportunità di crescita evolutiva, un'occasione per raddrizzare la rotta della nostra esistenza, per riavvicinarci ai dettami dell'Anima.

E' come un risveglio, un'opportunità di fare pace con il passato, sapendo che quello che si è in un momento della vita è il risultato di tutto ciò che è stato e che niente è da rinnegare con dolore e auto colpevolezza, ma solo consapevolizzare che l'esistenza è un percorso con tanti passi, in continuo movimento e cambiamento ed il nostro ruolo è cercare di mantenere l'equilibrio fisico-psico-emotivo ed energetico, nell'ottica di migliorarsi sempre. Fondamentale per il proprio percorso evolutivo è giungere al perdonare se stesso e gli altri. Il senso di colpa blocca l'energia, il cambiamento, concilia altresì la permanenza in una condizione di staticità, di inerzia psico-emotive. Il perdono ha un'azione potente che abbiamo il diritto di concedersi.

Il cammino terapeutico può accompagnare verso l'"illuminare" le cause che possono aver originato un disequilibrio, un disturbo, a trovare la strada per potervi rinunciare (Ippocrate: *"Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare"*), può stimolare a ritornare sulla strada della propria casa interiore, a ritrovare pace ed armonia nella propria dimensione introspettiva, ad imparare ad ascoltarsi, a rispettarci, ad amarsi, a nutrirsi e a consapevolizzare quanto prezioso sia ciascuno di noi, nella sua unicità, ricordando che la guarigione e la salute sono anche una scelta personale e che, con coraggio (portando agio al cuore), è possibile cambiare e, con noi, anche il proprio stato di salute.

## PARTE 32 - EZIOPATOGENESI DELLE MALATTIE DA ECCESSO DI YANG SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E PRINCIPI DI TRATTAMENTO

Il disequilibrio Yin/Yang è un aspetto fondamentale della patologia in MTC.

Sarebbe possibile addirittura dire che, a livello di eziopatogenesi, tutte le manifestazioni cliniche di una patologia, vedono in ultima analisi uno squilibrio del rapporto dicotomico tra Yin e Yang ed ogni situazione può quindi essere descritta secondo una delle quattro situazioni: Eccesso di Yang, Deficit di Yang, Eccesso di Yin e Deficit di Yin.

Basandosi sulla lettura delle sindromi in base alle otto regole è possibile correlare: l'Eccesso di Yang a Calore-Pieno ed a Calore-Vuoto; l'Eccesso di Yin a Freddo-Pieno e Freddo-Vuoto.

Focalizzandosi sull'Eccesso di Yang, questo può avere origine da:

- un fattore patogeno esterno Yang come Vento-Calore o il Calore estivo;
- Calore generato internamente, per effetto ad esempio della dieta che può portare Calore nello Stomaco, Fegato;
- *stress* emotivi che possono generare Calore di Fegato, Cuore o Polmoni;
- Calore che deriva dalla trasformazione di altri fattori patogeni.

Il Calore Pieno è pulsante, irradiante che si espande dall'area d'origine, associato a forte infiammazione, associabile al Fuoco di Fegato.

Il Calore Vuoto è rapido, mutevole, raggiunge rapidamente i tessuti ed è solitamente migrante, associabile al Vento di Fegato.

Il Calore in Eccesso e dunque l'Eccesso di Yang porta alla consumazione della componente Yin. Esempio chiaro è come la Stasi Yang di Fegato, porti ad un Calore Eccessivo paragonabile ad un liquido in ebollizione che consuma la parte materica, di sostanza, ovvero la componente Yin del parenchima, creando un Deficit Yin di Fegato, un Deficit di Sangue con sintomi quali calo dell'emoglobina, dell'ematocrito, deplezione delle vitamine del gruppo B.

L'eccesso di Yang è da correlarsi quindi sempre al Calore, all'infiammazione, possono esservi anche sensazione di caldo, sete e urine concentrate.

Basandosi sulla lettura delle sindromi in relazione alle leggi che governano i cinque Elementi, è possibile individuare l'Eccesso di Calore del Fegato (organo più caldo dell'organismo umano) come causa prioritaria delle patologie, sintomatologie da Eccesso di Yang.

Dalla Stasi Yang di Fegato ha origine l'Eccesso di Calore, che può essere anche Patogeno e Perverso, che può manifestarsi come Fuoco di Fegato e Vento di Fegato, che può innescare poi un'inversione del Qi della Vescica Biliare (Qi ribelle). Il Calore, come sopra citato, è riferibile ad aspetti fisici di una fisiologia, metabolismo ed omeostasi alterati, ma anche ad aspetti emotivi, psico-somatici, psichismi.

Dalla Stasi Yang di Fegato e Calore di Fegato in Eccesso:

- per la dinamica di Ribellione di Legno su Metallo ad esempio si possono originare problematiche infiammatorie all'Intestino Crasso, Polmoni, Pelle, Gola Tiroide;
- per la dinamica di Legno che ipercontrolla la Terra (Legno nella Terra) ad esempio si possono originare problematiche gastriche, di infiammazione pancreatica, problematiche linfatiche (es.

affezioni tonsillari, all'Appendice, riduzione del funzionamento del Timo che inducono vulnerabilità immunitaria);

- per la dinamica di Legno in Eccesso sull'Acqua ad esempio possono originarsi problematiche infiammatorie urogenitali, concrezioni, calcoli, problematiche osteo-articolari;
- per la dinamica di eccessivo nutrimento verso la loggia Fuoco, ad esempio possono originarsi problematiche cardio-vascolari, neurodegenerative, alterazioni umorali, Shen alterato, insonnia, disturbi auricolari, oculari, epifisi ed ipofisi e correlati disturbi endocrini, consunzione dello Yin delle ghiandole endocrine (come i sopracitati problemi al Timo, alla Tiroide).

Quale principio di trattamento è, come sempre fondamentale lavorare non sul sintomo, ma sulla causa a monte che ha generato la concatenazione causale. Ogni caso è a sé e va affrontato proprio correlando i sintomi alle sindromi e alla lettura secondo le leggi tra le cinque logge.

E' altamente probabile che la Stasi Yang di Fegato sia frutto di un ipercontrollo del Metallo sul Legno e, precedentemente, di una scarsa o mancata modulazione del Fuoco sul Metallo.

Tale dinamica a sua volta può essere connessa sia ad una problematica traumatica, di sofferenza affettiva, d'amore, sia ad anomalie nell'asse Acqua-Fuoco, Reni-Cuore.

In linea generale, di fronte ad un quadro sintomatico che vede una correlazione alla sindrome di Eccesso di Yang, saranno da consigliarsi rimedi dalle proprietà Yin toniche, diaforetiche, alimenti che non inducano un aumento del Calore interno, vitamine del gruppo B, oligolementi che lavorino sullo Yin (come Mn-Cb), oli essenziali che favoriscano lo Yin (es. Ylang Ylang, Geranio, Rosa Assoluta, Salvia), punti agopuntura che sottomettano lo Yang (es. LR3, GV20) e stimolino lo Yin (es. SP6).

### PARTE 33 - EZIOPATOGENESI DELLE MALATTIE DA ECCESSO DI YIN SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E PRINCIPI DI TRATTAMENTO

L'Escesso di Yin è principalmente collegabile alla sindrome del Deficit Yang di Milza, a sua volta accompagnato e favorito anche da un Deficit Yang di Reni, il quale può essere dipeso da una scarsa energia delle ghiandole surrenali e/o da un Deficit della Yuan Qi, energia ancestrale, energia del cielo anteriore, matrice energetica. Come è noto l'energia del cielo anteriore che si forma come Qi originario, tenendo conto anche delle influenze karmiche, durante il concepimento e prima della nascita, non può essere reintegrata, ma è altresì possibile preservare la sua consunzione, che comunque gradualmente avviene durante la vita e che può essere accelerata da fattori stressogeni, malattie, gestione non ottimale e curata del cielo posteriore.

Inoltre è noto come sulla qualità del cielo anteriore agiscano *in primis* il fatto di essere stati desiderati e le condizioni di salute ed energetiche dei genitori (Jing Qi di entrambi che originano la Jing Qi del nascituro che rappresenta la materializzazione della Yuan Qi) al momento del concepimento, nonché le condizioni energetiche-ambientali del luogo.

Per quanto concerne invece la componente energetica delle ghiandole surrenali, questa può ridursi ed andare in deficit per *stress* psico-fisico, danni iatrogeni come ad esempio l'uso ripetuto di farmaci steroidei, uso di sostanze toniche nervine in eccesso.

Quindi se si è in presenza di un'energia Yang renale deficitaria, la Milza può giungere a un Deficit energetico (Deficit Yang e in aggravamento affondamento del Qi), favorito anche da alcuni aspetti del cielo posteriore quali: alimentazione troppo ricca di carboidrati (che provocano un aumento di umidità e liquidi nell'organismo), un'attività mentale tendente al rimuginio, ai pensieri intrusivi, la mancanza di movimento con tendenza alla sedentarietà e la permanenza in clima umidi.

Sappiamo che alla Milza, tra le altre funzioni, spetta proprio la gestione (trasformazione e trasporto) dei liquidi corporei (Jin yè), mentre lo smaltimento (con trasformazione e trasporto) e l'espulsione di questi spetta ai Reni.

Per tale motivo la Milza deve essere sempre considerata in ogni tipo di patologia dei liquidi corporei (ritenzione idrica, edemi), nelle problematiche emorragiche (locali, o generalizzate, con versamenti interni o esterni, quali ad esempio epistassi, emottisi, gengive sanguinanti, ematuria, sangue nelle feci, sanguinamenti sottocutanei), nelle problematiche dissenteriche e in diverse altri disturbi.

Per poter lavorare sulla Milza e risolvere il suo deficit energetico è fondamentale intervenire *in primis* sullo stile di vita, sulla gestione dell'attività mentale e dell'alimentazione per contrastare e riarmonizzare quanto sopra detto.

Inoltre è necessario lavorare a monte proprio sul sostegno surrenale, attraverso un'educazione alla salvaguardia del cielo posteriore, consigliando sostanze Yang toniche quali ad esempio il Gynseng, l'Eleuterococcus Senticosus, la diatesi anergica Oro-Rame-Argento, l'Astragalo.

Così facendo stimoliamo l'equilibrio della produzione di ormoni e neurotrasmettitori facenti parte del pannello delle catecolamine, tra le quali l'Adrenalina, la quale svolge un ruolo fondamentale anche di stimolo alla produzione della Gastrina, che a sua volta stimola l'Acido Cloridrico dello Stomaco, migliorando così Agni (il fuoco gastrico) e dunque l'efficienza dello Stomaco, al quale spetta, unitamente alla Milza, la trasformazione del cibo in energia alimentare (Gu Qi).

E' questa energia che poi, spinta verso l'alto dalla Milza stessa, si unisce all'aria, energia del respiro polmonare e forma la Zong Qi (frutto proprio di una trasformazione analoga alla combustione sommersa della fosforilazione ossidativa che avviene nella cellula a livello del mitocondrio).

Il Gu Qi rappresenta il combustibile, l'Ossigeno il comburente e la Zong Qi l'analogo delle molecole di ATP (Adenosina Trifosfato), prodotte in numero pari a 36 da parte di ciascuna cellula.

Tutto questo è fondamentale per il buono stato di salute e benessere del soggetto vivente, è l'energia motrice della vita.

Come trattamento quindi per correggere una condizione da Eccesso di Yin, sarà lavorare sul favorire la componente Yang, sia con uso di rimedi (es. i sopra citati), oli essenziali (es. Rosmarino, Santoreggia, Bergamotto), con trattamento su punti che favoriscono la polarità Yang dell'energia (es. SP1, SP3, SP4).

## PARTE 34 - LE ANALISI DEL SANGUE NELLA VISIONE OCCIDENTALE ED ORIENTALE

Secondo la Medicina Orientale e, in specifico la concezione taoista, il Sangue non si limita ad essere osservato come principale fluido corporeo, massa sanguigna costituita da parte cellulare-corporeo (eritrociti, leucociti, piastrine - Dhatu Rakta in Ayurveda) e parte liquida (plasma - Dhatu Rasa), ma anche come energia di tipo materiale, Yin.

Il Sangue è una forma di Qi molto densa (chiamata Xué); senza il Qi il Sangue sarebbe un fluido inerte. Il Sangue, o meglio lo Xué, è vita.

Bottalo scrive: *“Come l’acqua assume il nome di acqua allo stato liquido e quello di ghiaccio allo stato solido, ma sempre di acqua si tratta, così il Qi prende il nome di Xué quando ci si sofferma sul suo aspetto più materiale, solido, nutritivo”*.

Il Sangue deriva principalmente dal Gu Qi che, unendosi al soffio vitale dei Polmoni, crea la Zong Qi, la quale viene sospinta al Cuore e, per azione combinata delle energie con sede nel Ming Men, ha origine il Sangue. Il Cuore governa il Sangue, la Milza lo produce e il Fegato lo conserva e lo elabora, rigenerandolo.

*“Il Sangue è la mente di una persona”* (Su Wen).

*“L’lo profondo è nel Sangue”*.

*“Se il Sangue è in armonia lo Shen ha la residenza”* (nel Ling Shu Jing), è noto inoltre come se lo Shen si allontana, può originarsi un disequilibrio, anche e soprattutto collegato ad una mancanza di consapevolezza. Quando lo Shen abbandona il corpo, segna la nascita al cielo.

Il Sangue svolge molteplici funzioni vitali, tra le quali nutre, ossigena il corpo, trasporta sostanze, informazioni, memorie e, dato che il torrente sanguigno ospita lo Shen, è paragonabile a una forma di intelligenza liquida che si distribuisce in tutto il corpo.

Inoltre il Sangue custodisce le emozioni, termine la cui etimologia ci riconduce proprio a Sangue in azione e movimento.

La lettura delle analisi del sangue e l’interpretazione dei risultati non è semplice e molti valori dei test ematici sono spesso poco significativi se vengono considerati singolarmente; è fondamentale, infatti, per la maggior parte dei valori, una lettura d’insieme, così com’è fondamentale interpretare i risultati anche in base alle caratteristiche della singola persona.

Supponiamo il caso di una persona che riporta sintomi infiammatori importanti di sinovite articolare, con stato edematoso, calore localizzato in situ, algia e flogosi articolare, alterazione della temperatura corporea, astenia.

Secondo l’MTC le sindromi associabili a tale quadro sintomatico potrebbero essere: Stasi di Qi e di Sangue, Eccesso di Calore ed Umidità, ovvero Flegma, Stasi Yang di Fegato, Eccesso di Calore di Fegato, Calore Patogeno di Fegato che si riversa per Eccesso dalla loggia Legno ad Acqua, sindrome ostruttiva (sindrome Bi), Deficit della Wei Qi e Ying Qi, con vulnerabilità dello spazio Cou Li (ovvero rischio di penetrazione di agenti patogeni esterni e microrganismi nella zona tra pelle e muscoli, scarsamente difesa dalla Wei Qi stessa).

E’ possibile che il medico consigli, tra gli esami del sangue, i valori di Ves, Pcr, Mucoproteine, Emocromo e, ad approfondimento ulteriore: *Reuma Test, Waaler Rose* e anticorpi anti-CCP.

- Ves è un acronimo che sta per velocità di eritrosedimentazione (velocità di sedimentazione degli eritrociti, ovvero dei globuli rossi). Si valuta la velocità di sedimentazione dei componenti corpuscolati del sangue, ossia il tempo che questi impiegano per separarsi dal plasma impilandosi in una provetta di vetro graduata in mm nell'arco di un'ora.  
Il maggior limite della Ves è, senza ombra di dubbio, la sua aspecificità; il valore, infatti, può risultare alterato in un numero elevatissimo di condizioni patologiche totalmente diverse l'una dall'altra e, per tali motivi, è necessario testarla unitamente ad altri parametri ematici.
- Pcr è acronimo di proteina C-reattiva, sintetizzata dal Fegato, facente parte di quelle proteine reattive alle forme infiammatorie. L'innalzamento del suo livello è quindi correlabile ad un meccanismo che l'organismo mette in atto per difendersi da vari processi patologici infiammatori. Indica che l'organismo si trova in una situazione di *stress*, ma non si hanno altre indicazioni diagnostiche e l'origine del processo morboso in atto deve essere indagata sottoponendo il soggetto a esami più specifici.
- Emocromo, del quale saranno da osservare tutti i parametri, ma in modo particolare i globuli bianchi, detti anche leucociti, che hanno il compito di difendere l'organismo da attacchi esterni.  
Si suddividono in granulociti, linfociti e monociti.  
I granulociti si suddividono a loro volta in neutrofili, eosinofili e basofili.  
I globuli bianchi sono un'ottima spia contro le infezioni, che possono indurre stato di flogosi. Nel caso di aumento dei granulociti si è molto probabilmente di fronte a un'infezione provocata da batteri, mentre se aumentano i linfociti, l'infezione dovrebbe dipendere da un virus.

Un altro esame che indica la presenza o meno di un'infiammazione con cui può essere utile confrontare i risultati di Ves e Pcr è l'analisi delle Mucoproteine (alfa -1- glicoproteina acida), un esame utile per valutare se lo stato infiammatorio è dovuto a cause reumatiche.

Per approfondire quest'ultimo aspetto eziologico è affiancabile anche la verifica dei parametri *Reuma test*, la Reazione di *Waalser Rose* e la presenza di anticorpi anti-CCP, cioè anti-citrullina.

Sono analisi di laboratorio consigliate dal medico per verificare se la persona soffre di artrite reumatoide, una malattia degenerativa e progressiva che interessa soprattutto le articolazioni, provocando serie difficoltà di movimento e deformazioni del tessuto osseo talvolta anche tendineo-legamentoso.

Questo è un esempio di come si possa giungere a trarre considerazioni sui sintomi e sulla loro eziologia, soltanto osservando e concatenando i valori risultati da diversi parametri, che portano ad avere indicazioni, a escludere e ad avere conferme.

A questo approccio, l'MTC aggiunge la componente di valutazione dell'eziopatogenesi olistica, che tiene conto anche dei livelli energetico e psico-emozionale e "l'espressione" di ciò nel Sangue.

Ricordiamo che una Stasi di Sangue è collegabile anche ad una Stasi di Qi, con concomitanti dolore, arresto, disequilibrio, Shen alterato, difficoltà ad accogliere il fluire dell'energia e dunque il cambiamento.

In una manifestazione acuta, di tipo Yang come si è avuta rapida insorgenza, solitamente si potrà avere anche rapida risoluzione. In una condizione infiammatoria protratta nel tempo, la convergenza è verso una dinamica di cronicità (energia di tipo Yin).

Ecco che per l'approccio taoista i parametri ematici sono da analizzarsi anche per il loro valore energetico e di comunicazione di disequilibri, da correlarsi a cause di tipo fisico, psicologico, emotivo.

Nella consapevolezza che gli organi, i visceri e psichismi appartenenti alle cinque logge, sono correlati strettamente tra loro fisiologicamente ed energeticamente, così come la concatenazione dei cinque elementi caratterizza il microcosmo (uomo) come riflessione del macrocosmo (Universo), è possibile risalire dai sintomi, alle sindromi e alle anomalie delle leggi di nutrimento, controllo etc.

Così facendo si ricostruisce l'eziopatogenesi del disturbo/malattia.

## PARTE 35 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA KINESIOLOGIA

Kinesiologia deriva dal greco: kinesis (movimento) e logos (studio del movimento).

E' una disciplina, nata nel 1964 come kinesiologia applicata grazie a George Goodheart, che si avvale di *test* muscolari per ottenere informazioni sulla condizione dell'individuo osservato olisticamente (a livello fisico, mentale, emotivo, energetico biochimico-nutrizionale).

Attraverso tali *test* si cerca di *bypassare* la parte cosciente e mentale del senziente (talvolta la mente può mentire) e di ricevere una risposta muscolare-energetica che rappresenti la saggezza istintiva del corpo (il quale non mente).

Dai *test* eseguiti possono emergere condizione di risposta muscolare forte (*locking*) che denota una situazione armonica, una risposta affermativa, o una risposta muscolare debole (*unlocking*) che denota una situazione di disarmonia, di carenza, di disequilibrio, una risposta non affermativa. Il *test* kinesiologico si avvale di un particolare riflesso muscolare (Metzger-1) per cui la risposta può documentare la risposta a domande precise (formulate in assenza di giudizio e influenza da parte dell'operatore che esegue il *test*), o fornire responso positivo o negativo alla proposta di un determinato alimento, rimedio, affermazione. Questo poiché il nostro corpo entra in risonanza o meno con le vibrazioni della proposta che rivolgiamo per il cliente.

Possiamo eseguire i *test* per comprendere lo stato dei sette Chakra ("ruota di energia"), dei tre Dantian ("campo rotondo di energia"), dei Meridiani, di ciascun punto dei meridiani.

Per eseguire un *test* che sia attendibile è necessario che vi siano condizioni di sufficiente energia vitale e buona idratazione.

Prima di eseguire il *test* l'operatore può, per prepararsi al meglio, eseguire un'autoterapia energetica digito premendo il punto GB14.

Le domande che pone devono essere chiare, non ambigue e giuste sulla base di una preliminare fase di anamnesi, è necessario acuire la sensibilità nell'utilizzare la forza, imparare ad ascoltare la persona.

I *test* possono essere effettuati in piedi (indicato per il riequilibrio breve), da seduti (indicato per esempio per la ricerca delle intolleranze alimentari), distesi (indicato per testare il riequilibrio strutturale o muscolare). Nell'ambito emozionale possono essere usate tutte le modalità.

I principali *test* sono:

- sul deltoide;
- sul bicipite;
- sul tibiale anteriore (per le problematiche articolari e muscolari negli arti superiore e per test sui meridiani di ST e BL);
- sullo psoas (per le problematiche emozionali soprattutto trattenute e nascoste);
- *o-ring*, nelle posizioni Mudras (pollice/indice nel caso di valutazione sulla struttura fisica, pollice/medio per una valutazione biochimica, pollice/anulare per una valutazione emozionale, pollice/mignolo per una valutazione elettrico/energetico).

Quando è necessario toccare una parte del corpo, un punto di un meridiano, un Chakra, un Dantian sul corpo del senziante per eseguire il *test*, è necessario farlo con il dito pollice che ha polarità neutra, oppure ancor meglio avvicinandosi al punto ponendosi a ca. 10 cm dal corpo.

Se sopraggiungono falsi negativi o positivi è necessario effettuare una sorta di reset energetico sollecitando con pollice e indice il punto KI27 a sx e dx ed eventualmente aiutare aumentando il grado di idratazione corporea.

Il *test* kinesiologico per comprendere lo stato energetico dei chakra si effettua partendo dal basso all'alto prima con i chakra dispari e poi quelli pari.

Per i punti di digitopressione, si esegue prima il *test* sul meridiano e poi su punti scelti, sulle emozioni o psichismi associati ai meridiani ed alle logge di afferenza degli organi e visceri ai quali il meridiano si riferisce.

Possono essere testati anche i rimedi dandoli in mano al senziante ed avvicinati al punto, alla zona di passaggio del meridiano, al Chakra, al Dantian.

## PARTE 36 - CONSIDERAZIONI FINALI

Date le disarmonie manifestate da Grazia sul piano fisico-energetico e psicologico-emotivo, prioritariamente a tutte le altre fasi ed indicazioni di cui si compone la proposta di riequilibrio olistico, il progetto è stato di poter somministrare per un periodo iniziale di 30 giorni Ginelact e Spigavir, macerati floreali rispettivamente di *Lilium candidum* (fiore del giglio) e *Triticum aestivum* (infiorescenza del grano duro), indicati per il riequilibrio del maschile e femminile, che coesistono in un rapporto complementare dentro ciascuno di noi.

Questi archetipi sono la radice del nostro essere, della vita, e dell'Universo. Sono da correlarsi allo Yin (femminile) e allo Yang (maschile), la cui sinergia ed interazione complementare regolano qualsiasi manifestazione macrocosmica e microcosmica e lo stato di benessere vede sempre un equilibrio dinamico ed armonico tra i due, come altresì è da una loro disarmonia che può originarsi uno squilibrio energetico, emozionale, psicologico e somatico.

In particolare nella senziante è stato osservato un eccesso di Yang, sia per le sintomatologie ed i disturbi riportati, sia per il suo stile di vita e di approccio alla gestione della quotidianità, che vede un'espressione prevalente dell'attività mentale, razionale, logica, analitica, rigida, ossessiva negli aspetti lavorativi, rivolta verso l'esterno, rispetto invece alla parte creativa, istintuale, intuitiva, spirituale, emotiva, morbida, ricettiva che le appartiene e che la rende felice, ma che non riesce a nutrire a sufficienza, o comunque in modo tale da poter bilanciare l'altra parte.

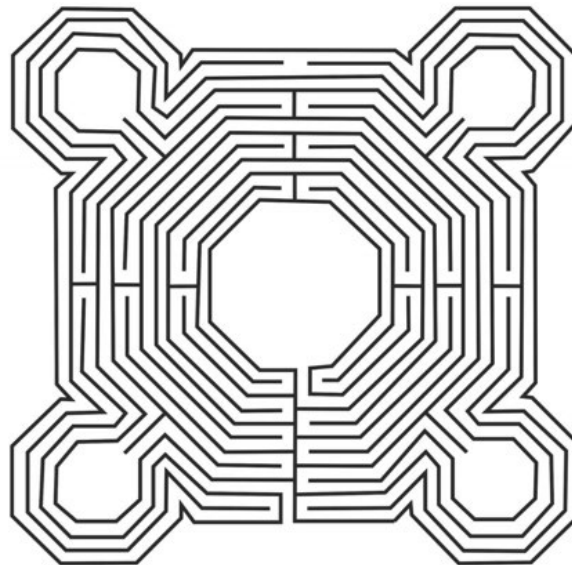
Lo squilibrio tra Yin e Yang si riflette in molteplici aspetti quali: i due emisferi cerebrali non canalizzati, la respirazione alterata nelle sue due fasi, la pressione arteriosa elevata in ambo le fasi, le manifestazioni cliniche in ambo gli emisomi, un basso livello energetico di tutti i Chakra, valutato kinesiologicamente e attraverso verifica radiestesica, il rapporto archetipico con la madre ed il padre.

Preventivamente al trattamento con i due macerati floreali è stata eseguita un'armonizzazione energetica a distanza utilizzando le metodiche tipiche della radiestesia con il supporto del docente, ovviamente previo il consenso della senziante.

Nel corso dell'armonizzazione energetica sono emersi alcuni importanti aspetti che sono stati riferiti alla senziante. La quale in autonomia ha poi, nei giorni successivi, sentito la necessità di alleggerire e pulire la propria casa, in particolar modo la stanza da letto, di oggetti in disuso e che lei stessa ha definito "un di più", per fare spazio fisico, mentale ed emotivo.

Dal protocollo è emerso che nella camera da letto ed, in particolare in corrispondenza del letto (attualmente la testata è orientata a Est), potrebbero esservi nel sottosuolo emissioni di gas radon e rete di Hartmann che potrebbero indurre geopatie, dovute proprio ad alterazioni energetiche per forti e squilibrate azioni magnetiche, con manifestazione di alcuni disturbi quali riposo non ristoratore, stanchezza, difficoltà di concentrazione e memoria, malessere generale che Grazia ha manifestato in tempi recenti e/o sta tutt'ora manifestando.

Al fine di riequilibrare tale possibile influsso energetico negativo è stato fornito a Grazia un quadrante radionico (**Figura 2**) da posizionare sotto il letto, rivolto a Nord. Si tratta del labirinto della cattedrale di Reims da collocare in corrispondenza di un nodo geopatico, o da appendere in camera.



*Figura 2 - quadrante radionico, labirinto della cattedrale di Reims*

Inoltre è stata illustrata alla senziante l'esistenza di sistemi di attenuazione o neutralizzazione dei campi magnetici negativi, come un geoschermo consistente in una lastra in rame vergine supportata da una costellazione di micro fori piramidali in grado di intercettare i campi magnetici, o come una stuoia antiradiazioni, da posizionare sotto al letto o sotto il materasso.

Si è proceduto poi alla **somministrazione di Ginelact e Spigavir**, dopo aver effettuato **verifiche (Tabelle 2, 3, 4, 5, e 6)**, consistenti in:

- una **descrizione** da parte della senziente delle condizioni in relazione ai **sintomi-guida** (ipertensione arteriosa, stanchezza, difficoltà di concentrazione, difficoltà mnemonica, difficoltà nel riposo, sensazione di fame, difficoltà digestive, disturbi intestinali e dolore addominale, dolori osteo-articolari e muscolari, grado di sovraccarico e straripamento fisico-mentale);
- **test kinesiologico sul muscolo deltoide** in relazione ai **Chakra** ed al loro stato;
- **verifica radiestesica**, con il pendolo, riguardo ai **livelli energetici** della cliente.

SINTOMI-GUIDA						
	situazione pre-trattamento	descrizione	situazione dopo 15 gg di somministrazione	descrizione	situazione dopo 30 gg di somministrazione	descrizione
<b>Stanchezza</b>	media 6	appena rientrata dalle vacanze in cui si è rilassata	media 6	stabile <u>nonostante siano partite le attività lavorative intense</u>	media 6	stabile <u>nonostante siano sempre più intense le attività lavorative</u>
<b>Difficoltà concentrazione</b>	media 5		bassa 4	miglioramento	bassa 4	stabile rispetto ai 15 gg
<b>Difficoltà mnemonica</b>	alta 8		alta 7	miglioramento	media 6	miglioramento
<b>Sovraccarico e straripamento fisico-mentale</b>	alto 7		medio 6	miglioramento	medio 6	stabile rispetto ai 15 gg
<b>Dolori osteo- articolari e muscolari</b>	alti 7	al momento il dolore è prevalentemente localizzato nell'articolazione coxofemorale di sx	bassi 4	miglioramento anche il dolore all'articolazione coxofemorale di sx che non è presente	medi 5	leggero peggioramento rispetto ai 15 gg, ma mantenuto miglioramento rispetto al tempo zero. Aumento della sedentarietà
<b>Difficoltà riposo</b>	alta 7	non appagante, riposa al max 6 ore, si sveglia e si alza non riposata	bassa 4	miglioramento	bassa 3	miglioramento non ha più risvegli notturni
<b>Sensazione di fame (nervosa)</b>	bassa 2		bassa 2	stabile	bassa 4	peggioramento causa impegni e carico lavorativo (ricerca maggiore di sostanze dolci)
<b>Difficoltà digestive</b>	bassa 2	difficoltà ancora con lieviti, latticini	bassa 1	miglioramento anche in sporadiche consumazioni di lattosio	bassa 1	stabile rispetto ai 15 gg
<b>Disturbi intestinali e dolore addominale</b>	bassi 2	aumenta se non assume probiotici o ne riduce il dosaggio	bassi 2	stabili	bassi 2	stabili rispetto ai 15 gg
<b>Ipertensione arteriosa</b>	alta 7	situazione sotto controllo con terapia farmacologica (recentemente calata a ¼ di cps) 112/62 mmHg (la sua percezione è che sia troppo bassa)	media 5	miglioramento terapia invariata (135/82 mmHg - la sua percezione è di equilibrio, bilanciamento e maggiore benessere)	media 5	stabile rispetto ai 15 gg terapia invariata (130/75 mmHg - la sua percezione è ancora di più di equilibrio, bilanciamento e maggiore benessere)

Tabella 2 - (valore riferimento: 1- 4 bassa; 5/6 media; 7-10 alta)

<b>Test kinesiologico sul deltoide</b>			
Chakra	situazione iniziale pre-trattamento	situazione dopo 15 gg di somministrazione	situazione dopo 30 gg di somministrazione
1°	molto debole	molto debole	media resistenza
2°	debole	media resistenza	buona resistenza
3°	molto debole	media resistenza	media resistenza
4°	media resistenza	media resistenza	media resistenza
5°	debole	media resistenza	buona resistenza
6°	media resistenza	buona resistenza	buona resistenza
7°	buona resistenza	buona resistenza	buona resistenza

Tabella 3

<b>Valutazione livello energetico generale</b>		
Situazione iniziale pre-trattamento	Situazione dopo 15 gg di somministrazione	Situazione dopo 30 gg di somministrazione
<b>-30%</b>	<b>+10%</b>	<b>+20%</b>

Tabella 4 - (valore di riferimento quadrante da -100 - +100%)

<b>Valutazione livello energetico - Chakra</b>			
Chakra	Situazione iniziale pre-trattamento	Situazione dopo 15 gg di somministrazione	Situazione dopo 30 gg di somministrazione
1°	-30%	-30%	+20%
2°	-10%	+10%	+30%
3°	-40%	+10%	+20%
4°	+10%	+20%	+30%
5°	-20%	neutro	+30%
6°	-10%	+20%	+40%
7°	+20%	+20%	+20%

Tabella 5 - (valore di riferimento quadrante da -100 - +100%)

<b>Valutazione livello energetico - Apparati</b>			
	Situazione iniziale pre-trattamento	Situazione dopo 15 gg di somministrazione	Situazione dopo 30 gg di somministrazione
Respiratorio	+10%	neutro	+20%
Cardio-circolatorio	+20%	+30%	+30%
Endocrino	-10%	+10%	+30%
Linfatico	-20%	+20%	+20%
Digerente	+10%	+10%	+20%
Intestinale	-20%	+10%	+20%
Uro-genitale	-10%	+10%	+30%
Nervoso	-20%	+10%	+10%
Scheletrico	-20%	neutro	neutro
Muscolare	neutro	neutro	+10%

Tabella 6 - (valore di riferimento quadrante da -100 - +100%)

E' da precisarsi come, nelle **verifiche condotte a tempo zero**, Grazia fosse appena rientrata dalle vacanze e non avesse ancora ripreso il lavoro. Questa situazione è rappresentativa di un momento dell'anno in cui da sempre le condizioni di salute per la senziante tendono a migliorare ed i disturbi sono meno accentuati.

Nella somministrazione dei rimedi per questo primo mese è da tenersi conto che la situazione di partenza è meno grave di quanto Grazia normalmente si trovi a vivere nella quotidianità. Per tale motivo, nella lettura degli esiti del trattamento a 15 e 30 gg è da considerare non solo un possibile miglioramento rispetto a questa condizione, ma *in primis* di un non peggioramento, che già costituisce un dato sensibile.

Inoltre si precisa come, per motivi di rispetto all'approccio deciso dai medici di base e specialisti, Grazia abbia continuato la somministrazione dei farmaci attualmente in uso e senza assumere, almeno per questo primo mese, nessun ulteriore rimedio erboristico-fitoterapico, floriterapico, etc., per riuscire a comprendere meglio gli effetti apportati da Spigavir e Ginelact.

Le altre indicazioni date nella proposta di riequilibrio olistico sono poi valutate nei tempi ed inserite dopo questi primi 30 gg.

Dato lo stato di disequilibrio riscontrato nei Chakra e i bassi livelli di energia sia generale, che relativi a Chakra ed apparati, sono state effettuate delle verifiche radiestesiche specifiche su quadranti radionici che hanno rivelato quale sistema sia maggiormente in disarmonia: l'**endocrino**. Si è poi verificato se potessero essere utili circuiti radionici da orientare verso Nord, con la foto della senziante al centro: la verifica radiestesica ha indicato di collocare tre quadranti radionici nella camera da letto per almeno il tempo di durata della somministrazione di Ginelact e Spigavir: circuiti grafici per armonizzazione del sistema endocrino, del sistema genitale femminile, del circuito energetico nei sette Chakra.



Circuito radionico sistema endocrino

Circuito radionico sistema genitale femminile

Circuito radionico Chakra

Tabella 7

**Esiti dopo 15 gg** di trattamento - Osservando i risultati delle valutazioni kinesiologiche e radiestesiche (rispetto al tempo zero, di partenza), è possibile già notare dati significativi del miglioramento energetico apportato dai due macerati floreali.

Leggendo nel dettaglio i dati riportati nella **Tabella 2** relativa ai sintomi-guida, si può constatare un miglioramento per tutti i disturbi presi in considerazione come particolarmente significativi dello stato di disarmonia nella senziante. Solo per due sintomi lo stato è rimasto invariato, ma si trattava sin dall'inizio di disturbi di lieve entità.

Il miglioramento è stato importante anche considerando, come accennato sopra, che la senziante, al contempo dell'inizio della somministrazione di Spigavir e Ginelact, ha riniziato a pieno ritmo le attività lavorative post vacanza.

Per quanto riguarda l'ipertensione arteriosa è rimasta sempre sotto controllo e, pur mantenendo la terapia farmacologica invariata, Grazia ha riscontrato un miglioramento dei valori che si sono stabilizzati su livelli più bilanciati, grazie ai quali la senziante percepisce un maggiore equilibrio, centratura e benessere generale.

Inoltre, nonostante la ripresa a pieno delle attività lavorative e di gestione quotidiana, Grazia ha con piacere riscontrato una maggiore resistenza fisica generale, un miglioramento nelle capacità di concentrazione, mnemoniche e di resistenza al sovraccarico ed allo straripamento, nonché un miglioramento della qualità e durata del riposo.

Anche i dati riportati in **Tabella 3** relativi al test kinesiologico sui Chakra ci rivelano che per il secondo, terzo, quinto e sesto Chakra vi è stato un netto miglioramento (soprattutto per il terzo), mentre per il quarto e il settimo la situazione è sì rimasta invariata, ma già lo stato energetico e di forza era di buona resistenza. Solo per il primo Chakra non si è riscontrato un miglioramento e si attesta ancora su un livello di debolezza.

Dalle **Tabelle 4, 5 e 6** si può facilmente riscontrare come i livelli energetici generale, relativi ai Chakra, ed apparati riportino uno stato sempre di incremento o in rari casi di stato invariato. Solo per l'apparato respiratorio si riscontra un decremento del livello energetico del 10%.

**Esiti dopo 30 gg** di trattamento - Osservando i risultati delle valutazioni kinesiologiche e radiestesiche (rispetto al tempo zero e dopo 15 gg), si ha una conferma di significativi miglioramenti energetici apportati dai due macerati floreali.

Leggendo nel dettaglio i dati riportati nella **Tabella 2** relativa ai sintomi-guida:

- confrontando gli esiti dopo 15 e 30 gg rispetto al tempo zero si può constatare un miglioramento per tutti i disturbi presi in considerazione, nonostante la condizione iniziale di rientro dalle vacanze (e quindi uno stato di riposo) e la ripresa lavorativa che, in modo crescente, ha caratterizzato questo mese. L'unico parametro per cui si è riscontrato un peggioramento è la sensazione di fame nervosa e la ricerca di cibi dolci a conforto di momenti nella giornata di particolare carico lavorativo e di impegni. Questa è una caratteristica che la senziante riferisce essere un suo modo abituale per compensare il surmenage;
- confrontando gli esiti dopo 30 gg rispetto ai 15 gg si può constatare un miglioramento (o una stabilità) per tutti i sintomi-guida, nonostante l'attività lavorativa sempre più crescente, ad eccezione dei dolori osteo-articolari e muscolari che vedono un peggioramento del fastidio all'articolazione coxofemorale, ma che Grazia giustifica come correlato all'aumentata sedentarietà. Aggiunge anche che, se nell'arco della giornata, ha modo di fare anche solo una breve passeggiata, tale disturbo diminuisce o scompare.

Per quanto riguarda l'ipertensione arteriosa è possibile notare un ulteriore miglioramento nell'equilibrio dei valori pressori.

Inoltre, nonostante la crescente intensità delle attività lavorative e di gestione quotidiana, Grazia ha confermato una maggiore resistenza fisica generale, un ulteriore miglioramento nelle capacità mnemoniche, qualità e durata del riposo.

Anche i dati riportati in **Tabella 3** relativi al test kinesiologico sui Chakra ci rivelano come per tutti i Chakra vi sia stato un netto miglioramento o una conferma di livelli già di media e buona resistenza.

Dalle **Tablelle 4, 5 e 6** si può facilmente riscontrare come i livelli energetici generale, relativi ai Chakra, ed apparati riportino uno stato sempre di incremento o in rari casi di stato invariato.

I risultati della valutazione sperimentale di Spigavir e Ginelact per il riequilibrio energetico del dualismo Yin-Yang nella senziante ha restituito, in soli 30 giorni, risultati incoraggianti, tali da incentivare una prosecuzione del trattamento con tali rimedi, anche coadiuvato dall'entusiasmo della cliente che percepisce un riacquisito maggiore stato di benessere generale.

Questo è stato solo il punto di partenza di una proposta di riequilibrio che, come descritto nel corpo della tesi, si compone di una rosa di proposte e di consigli inerenti lo stile di vita, l'alimentazione energetica, trattamenti di medicina tradizionale cinese ed ayurvedica, rimedi erboristici, micoterapici, oligoterapia, floriterapia, aromaterapia, cristalloterapia.

Nella scelta delle proposte presentate a Grazia particolare attenzione è costantemente stata rivolta al bilanciamento ed armonizzazione energetica del dualismo tra Yin e Yang, tra femminile e maschile, tra gli archetipi, tra gli emisferi cerebrali, nella consapevolezza trasmessa dal taoismo di come, proprio in questa dicotomia sinergica, risieda la via universale, la danza eterna della vita tanto nel macrocosmo, quanto nel microcosmo, i processi di produzione e trasformazione di tutto ciò che avviene fra Cielo e Terra.

La salute ed il benessere possono essere sempre ricondotti all'equilibrio dinamico tra queste due forze contrapposte, ma al contempo complementari, nel naturale fluire dell'energia che non è mai ferma, ma in continuo movimento, mutamento ed evoluzione ed il nostro ruolo è quello di mantenere e ricercare equilibrio ed armonia nel cambiamento, proprio come la Natura ci insegna.

## PARTE 37 - BIBLIOGRAFIA

Gianantonio Grosso Menon, Nicola Manente, *“Ayurveda Scientifico - Principi fondamentali, salutogenesi, dieta e lifestyle, evidenze scientifiche, farmacologia, cure naturali. Volume I”*, Palermo novembre 2018, Nuova Ipsa Editore srl.

Dott.ssa Carmela Travaglini, Dott. Mauro Stegagno, *“Efficacia dei macerati di Liliun Candidum e Triticum Aestivus nella terapia della S.I.R.S. (Sindrome da Inadeguata Risposta allo Stress)”*, Bologna Giugno 2010.

Claudia Rainville, *“Metamedicina 2.0 - Ogni sintomo è un messaggio”*, Edizioni Amrita.

Claudia Rainville, *“Il grande dizionario della Metamedicina - guarire interpretando i messaggi del corpo”*, 2018 Sperling & Kupfer Editori S.p.A..

Miki Shima, *“L'I Ching della medicina - manuale pratico di diagnosi e prevenzione”*, Vicenza gennaio 2001, Edizioni Il Punto d'incontro.

Miki Shima, *“L'I Ching della medicina - manuale pratico di diagnosi e prevenzione”*, Bologna 2021, OM Edizioni.

A cura della Fondazione Eranos, traduzione dal cinese di Rudolf Ritsema e Shantena Augusto Sabbadini, *“I Ching. Il libro della versatilità”*, Novara 2013, Utet-Unione Tipografico Editrice Torinese.

V. Bhagwan Dash, *“Fondamenti di medicina ayurvedica - diagnosi e trattamento”*, Roma 2007, Edizioni Mediterranee.

Giovanni Maciocia, *“I fondamenti della medicina cinese”* terza edizione, Trento febbraio 201, Edra S.p.A..

Prontuario Promoligo Oligoelementi.

Dvd conferenza del Dott. Stegagno Mauro e della Dott.ssa Travaglini Carmela su studi condotti su Spigavir & Ginelact.

## PARTE 38 - SITOGRAFIA

<https://www.avdreform.it/prodotti/micotherapy-cordyceps/>

<https://www.nawayto.net/47/home>

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/lo-sai-che/lo-sai-che-il-microbiota-intestinale-puo-influenzare-lesito-delle-terapie>

<https://www.farmacianews.it/infezioni-cute-o-disbiosi/>

<https://www.terranuova.it/Chiedi-all-esperto/Malattie-della-pelle-un-aiuto-dalla-dermobiota>

<https://microbioma.it/gastroenterologia/celiachia-modulare-il-microbiota-intestinale-per-spegnere-l-infiammazione/>

<https://www.centrodimedicinabiologica.it/disbiosi-intestinale-e-tiroide/>

<https://probioticamente.it/#>

<https://www.olisticamdt.com/categoria-prodotto/geoschermature/>

<https://www.coprimaterasso-shop.com/coprimaterasso-anti-onde-elettromagnetiche/>

## RACCOLTA DATI SENZIENTE anamnesi energetica storica

**Nome e cognome di chi compila** BARBARA PIGINO

**Email dell'allieva/o** barbara.pigino@gmail.com

**Alias della persona (non inserire nome e cognome)** Grazia G. 7  
Donna

**Genere**

**Segno zodiacale e ascendente** Bilancia - Scorpione

**Età** 49

**Altezza** 161

**Peso** 78

**Descrivi il lavoro o le attività di studio**  
Psicologa - Psicoterapeuta - Musicoterapeuta - Direttrice di un coro Gospel

**Tipologia di attività lavorativa** Nessuno (solo seduti)  
Moderato (attività leggera come camminare)

**Viaggi** Raramente pochi in un anno

**Descrivi che attività fisica svolge**  
Camminate all'aria aperta giornaliere

**Descrivi i problemi di salute salienti**  
La senziante riporta i seguenti problemi/affezioni:

- **ipertensione arteriosa**  
(140/95 mmHg) da molti anni
- **ipercolesterolemia**  
(HDL < min range; LDL > max range) dal 2020 ca.
- **dolore zona epatica**  
2022 post anestesia totale per intervento chirurgico (sotto descritto)
- **ipotiroidismo**  
dal 2021 aggravato dopo la vaccinazione anti Covid-19

- attuale presenza cellule anomale al collo dell'utero rilevate da pap-test. Nel 2022 intervento chirurgico per asportazione di un **polipo uterino endometriale** nel fondo dell'utero. Nel 2018 asportazione ambulatoriale di un polipo sul collo dell'utero
- sospetta **diverticolite** per sintomatologia, migliora con dieta ferrea, insorta recentemente. Precedentemente ha sofferto di **gastrite** dal 2018 per ca. due anni, risolta a seguito di cura omeopatica (*Nux Vomica in gtt*), fitoterapica (*antiacido tipo Bianacid*), educazione alimentare e atteggiamento durante i pasti (masticazione più lenta e senza la reperibilità telefonica per pazienti in terapia)

In aggiunta ai sintomi riportati più avanti, annovera:

- rigidità al collo e spalle in concomitanza di sovraccarico mentale
- frequente formicolio a mani e gomiti
- frequente indolenzimento legamentoso alle ginocchia al mattino
- frequenti dolori all'articolazione coxofemorale sx
- vertigini di fronte al vuoto
- fragilità dei capelli e caduta consistente
- pelle secca mani e piedi, pelle grassa diffusa in modo particolare nella zona del mento
- sensazione di dover defecare spesso con stipsi

### Descrivi i farmaci assunti, integratori, rimedi

Attualmente la senziente assume:

- *Levotirsol 0,25 mg* (al mattino)
- *Fitomariano* (a pranzo e cena)
- fitocomposto con *T.M. Olea Europea 25 ml, T.M. Biancospino 25 ml, T.M. Tilia Tomentosa 10 ml*

In passato ha assunto frequentemente:

*Aulin, Zimox, Aspirina*

Recente manifestata reazione allergica a *Ibuprofene*

**Stress e problemi motivazionali?**

Si

### Descrivi le situazioni stressogene

La senziente riferisce che la situazione stressogena maggiore è legata al carico lavorativo; il lavoro che svolge le piace, è appagante, ma molto stancante.

A livello affettivo avverte probabilmente la mancanza di condivisione sia dell'amore che della gestione della quotidianità.

Mostra una tendenza al sovraccarico di impegni e responsabilità, anche fino a raggiungere lo straripamento ed uno stato di sfinimento psico-fisico-energetico.

Prova talvolta una sensazione di demotivazione nella vita quotidiana che va di pari passo alla stanchezza eccessiva; procede con costanza per profondo senso del dovere.

**Cielo anteriore**

Nata/o desiderata/o da entrambi i genitori

**Cielo posteriore alla nascita**

Allattamento artificiale

Stress emozionale da bambina/o

**Malattie cardiache della famiglia prima dei 60 anni?**

Si

**Descrivi le malattie salienti dei familiari**

**Ramo paterno:** problematiche cardio-vascolari anche gravi e mortali, compresa la nonna paterna deceduta per infarto.

**Padre** 73 anni: ipertensione, problematiche cardiache: infarti a 57 e 58 anni.

**Ramo materno:** tumore cerebrale (sorella nonna); tumore con metastasi diffuse (zio di primo grado a 21 anni); tumore alle ossa (nonno); tumore al seno (zia di primo grado).

**Madre** 74 anni: tumore mammario nel 2019, precedente fibroma uterino di natura benigna.

**Fratelli:** entrambi ipotiroidei

**Padre vivente in apparente buono stato di salute**

Si

**Madre vivente in apparente buono stato di salute**

Si

**Fratelli**

Si

**Nascita con parto Eutocico**

Si

**Malattie dell'infanzia**

Si

**Vaccinazioni**

Si

**Se nell'infanzia ci sono state malattie importanti, elencate:**

Malattie esantematiche, tonsilliti frequenti, toxoplasmosi, colera, appendicite

## Malattie importanti nell'infanzia

- **ustione di 3° grado**  
zona addome e cosce in età pediatrica. Per due mesi ricoverata in ospedale, immobilizzata e sedata (trauma che ricorda ancora con sofferenza)
- a seguito di **tonsilliti**  
frequenti,  
**asportazione tonsillare**  
a 15 anni
- contratta **toxoplasmosi**  
in adolescenza
- **afonia**  
mai recuperata totalmente a seguito dell'interruzione degli studi al Conservatorio (trauma che ricorda ancora con sofferenza)  
per frattura del pollice della mano dx
- contratto il **colera**  
in Brasile a 19 anni, curata con un farmaco non identificabile. A seguito aumento considerevole del peso corporeo ed esami ematici alterati come emocromo e transaminasi
- a seguito di un' **appendicite**  
,  
**asportazione dell'appendice**  
a 20 anni
- **intossicazione farmacologica**  
a seguito di profilassi antimalarica fatta a 21 anni precedentemente ad un viaggio in Eritrea

## Risultati di precedenti esami (valori alterati di laboratorio, diagnosi cliniche, referti radiologici, etc.):

colesterolo HDL < min range  
colesterolo LDL > max range  
ferro talvolta < min range  
vitamina B12 talvolta < min range

## Se il tuo senziante fosse sano/a (se non avesse i sintomi per cui si è rivolto a te ) la mia sua sarebbe...:

La sua vita potrebbe essere meno astenica, più attiva e dinamica, più allegra.  
Sarebbe inoltre volitiva a viaggiare maggiormente

### Fumatore abituale?

No

### Tipologia di dieta:

Alto contenuto di proteine

### Sintomi

Facile affaticabilità

Non sopporto il caldo

Fame eccessiva

Sonnolenza diurna dopo le 15

Mancanza di concentrazione

Allergie

Aumentopeso

Ipertensione

Edemi

Apnee notturne

Difficoltà digestive assumendo grassi

Secchezza fauci

Eruttazione

Flautolenza

Stipsi occasionale

Diarrea occasionale

Pesantezza dello stomaco post prandiale

Dolori al fegato

Unghie striate

Mal di testa frontale e temporale

Palpebre cadenti

Edemi sottorbitali

Perdita memoria breve termine

Perdita memoria lungo termine

Tonsille asportate

Lingua arrossata ai lati

Lingua fissurata al centro

Lingua patinata di bianco

Lingua rossanella punta

Miopia e disturbi visivi

Canti interni degli occhi rossi

Occhi luminosi

Occhi spioventi

Rughe leggere nella fronte

Rughe nasogeniene

Rughe a zampali di gallina

Aritmie e fibrillazione atriale

Perdita dei capelli

Genitori litigavano spesso

Paura del vuoto

**Come si sente esteticamente?**

La senziante manifesta l'intenzione di voler dimagrire

**Tipo di colazione?**

Dolci

The

Salati

Marmellata bio

Fette biscottate

**Tipo di pranzo?**

Pasta

Carne

Insalata

Uova

**Tipo di cena?**

Carne

Pesce

Pizza

Verdura cruda

Pane

**Acqua bevuta in un giorno**

un litro

**Bevande alcoliche**

Birra

## Dolcificanti

Zucchero di canna

Zuccherobianco

## Grassi

Burro

Olio extra vergine

## Pesce

Fresco

## Riso

Raffinato bianco

Integrale Bio

Riso venere

## Quali legumi mangia?

Lenticchie

## Carboidrati

pasta bianca

Pasta integrale Bio

Merendine industriali

Dolci artigianali

Zucchero bianco

Zucchero grezzo di canna

Polenta

Cereali integrali

## Bevande frequenti

Birra

The bancha/The verde

## Carne

Prosciutto crudo/cotto/salami/mortadella

Tacchino

Pollo

manzo

Maiale

## Abitudini alimentari

La senziante mangia velocemente, anche se ultimamente sta più attenta a questo aspetto, unitamente a concedersi un tempo esclusivo per il pasto

- come formaggi mangia solo parmigiano sulla pasta o riso
- non beve latte, utilizza il burro privato del lattosio
- il pesce azzurro e crostacei/molluschi solo 1 volta ogni 15 gg
- conclude spesso i pasti con qualcosa di dolce
- come frutta mangia solo banane
- non mangia verdure cotte, prevalentemente insalata
- birra solo raramente

## Caratteristica delle feci

Dure

Morbide

Secche

## Urine la mattina

Chiare e abbondanti

## Amato/a o non amato/a e in che modo dal padre

Attualmente si sente in un rapporto armonico ed equilibrato con il padre, raggiunto ca. dopo la conclusione dell'università. Infatti come prima parola che ha pronunciato correlata al padre è stata "in

crescendo".

Durante l'infanzia aveva timore/paura del padre per le sue reazioni nervose imprevedibili (alzava le mani).

Il padre era nervoso per il lavoro, per la gestione economica familiare, dovendo anche risolvere i debiti lasciati dal nonno.

### **Amato/a o non amato/a e in che modo dalla madre**

Attualmente si sente in un rapporto armonico ed equilibrato con la madre. Come prima parola che ha pronunciato correlata alla madre è stata "coraggiosa".

Durante l'infanzia non trascorrevano molto tempo né con la mamma, né con il papà.

Penso che abbia sofferto del poco tempo trascorso con la mamma.

Fino all'età di 6 anni ca. è stata lungo con i nonni, in modo particolare con la nonna che per lei è tutt'ora un modello.

### **Amato/a o non amato/a e in che modo dalla moglie/marito/partner**

x

#### **Forma di ingiustizia? Descrivi**

La senziante riferisce che certamente ha ricevuto una ferita da ingiustizia, unitamente a tradimento, nel 2017. Ha espresso la volontà di non raccontare in concomitanza a quale evento/trauma. Da questa ferita dell'Anima sono scaturiti rabbia, sensazione di peso sullo stomaco e fastidi alla zona epatica.

#### **Forma di umiliazione? Descrivi**

Non pensa di aver provato forme di umiliazione da esser ricordate

#### **Forma di rifiuto? Descrivi**

Non pensa di aver provato forme di rifiuto da esser ricordate

#### **Forma di tradimento? Descrivi**

La senziante riferisce che certamente ha ricevuto una ferita da ingiustizia, unitamente a tradimento, nel 2017. Ha espresso la volontà di non raccontare in concomitanza a quale evento/trauma. Da questa ferita dell'Anima sono scaturiti rabbia, sensazione di peso sullo stomaco e fastidi alla zona epatica.

#### **Abbandono? Descrivi**

La senziante riferisce che certamente ha ricevuto una ferita d'abbandono per la sofferta assenza della mamma nella prima infanzia e paura di esser lasciata all'asilo.

**Amata/o da 1 a 10** 6

**Quanto è importante il lavoro da 1 a 10** 9

**Quanto è importante la vita spirituale da 1 a 10** 7

**Quali di queste emozioni sente maggiormente?**

Paura di situazioni reali (es. l'ascensore)

Rimuginio e controllo

Ossessione per il lavoro

Sensazione di stress straripante

Senso di onnipotenza

Ammalarsi per essere amati

Controllare tutte le emozioni

Non sentirsi amato/a

Non percepire la stanchezza

Stanco/a mentalmente

Rabbia che sale

non sopporta le persone lente, preferendo far da solo, quando può, pur di non aspettare.

sgobba e sopporta troppo

eccessiva critica e autocritica.

shock, traumi, trauma nascita, esaurimento dopo preoccupazioni intense.

quando lo stress raggiunge un livello tale, che sembra che dentro di noi qualcosa stia per spezzarsi.

si affatica nel tentativo di far comprendere ad altri, qualcosa che considera molto giusto e importante.

amano star soli, anche perché trovano difficile confidarsi con altri.

Elucubrazioni mentali, pensieri ossessivi.

**Valuta la disponibilità al cambiamento.**

6

**Quali tra i seguenti obiettivi sono aderenti alla persona**

Stato di Salute migliorato

Resistenza Fisica migliorata

Maggiore Forza

Dimagrire

Depurazione

**Prima richiesta di aiuto**

Migliorare la condizione di salute generale, forza, energia e vitalità. Percepisce di non essere in una condizione di equilibrio generale e più volte ha ripetuto la necessità percepita di lavorare sul Fegato

**Seconda richiesta di aiuto**

Ricevere consigli alimentari

**Terza richiesta di aiuto**

Migliorare la prevenzione

## Timeline per raggiungere gli obiettivi prefissati

<b>ORA</b>	32 Settimane
<b>Con che frequenza è disposto/a a partecipare alle sedute Naturopatiche raggiungere il suo obiettivo?</b>	Quanto occorre
<b>Valuta livello motivazionale del tuo senziante rispetto a quello che serve per raggiungere l'obiettivo.</b>	8
<b>Fa attività fisica regolare?</b>	No
<b>Assume integratori</b>	Si
<b>Ama i massaggi?</b>	No
<b>Se si, che genere di massaggio:</b>	x
<b>A che ora della giornata mangia di più?</b>	Mezzogiorno    Sera

## REPERTORIO FOTOGRAFICO





**Parte dx raddoppiata**



**Parte sx raddoppiata**



**REPORT SENZIENTE**  
**elaborazione olistica naturopatica**

## REPORT OLISTICO NATUROPATICO (anamnesi caricata mediante Jotform)

### GRAZIA G. 7

Anamnesi del 24 Febbraio 2023

LUOGO DI RESIDENZA: Carpi, Emilia Romagna, pianura padana (clima umido)

DATA DI NASCITA: 1974, **Bilancia** ascendente **Scorpione** (Aria- Acqua)

H/PESO: **161 cm, 78 kg**

### I CHING

Esagramma principale: **63** La Vittoria, la Conclusione, il Traguardo

Esagramma occulto del principale: **64** Non ancora compiuto, prima del compimento

### STATO PSICO-FISICO ENERGETICO IN BASE AL RESPONSO DE I CHING

L'esagramma principale (di partenza) è il 63 - Dopo il Concepimento.

Le linee sono tutte conformi. Non vi sono linee mutevoli.

L'esagramma occulto, che offre una lettura più profonda ed aderente al reale stato psico-fisico ed energetico di Grazia, che fa riferimento ad una lettura più fedele all'Anima ed all'Essenza della persona, restituisce l'esatto opposto dell'esagramma principale. Ci troviamo infatti di fronte all'esagramma 64 - Prima del Concepimento (non ancora compiuto), con tutte le linee in posizione di difformità.

Questo aspetto contrastante tra l'esagramma principale ed occulto potrebbe indurre a supporre che la senziante sia in una posizione Agrimony negativizzata, in quanto manifesti verso l'esterno nei suoi comportamenti una determinata espressione di forza, di difesa, di scudo, di equilibrio e grandiosità, mentre nel suo profondo vi siano vulnerabilità, fragilità, situazioni di disequilibrio sia sul piano emozionale, energetico, sia con possibile manifestazione sul soma.

Sposando uno dei principi del Dottor Bach, secondo il quale la malattia si origina prima allo stato animico per poi in un secondo stadio giungere alla manifestazione sul piano fisico, quest'ultime potrebbero essere manifestazioni visibili di un disagio interiore che la senziante fa fatica ad ascoltare, osservare e permettere di essere aiutata, quasi come se avesse difficoltà ad accettare di mettere in luce e di porre allo scoperto le parti più vulnerabili di sé.

Allo stesso tempo le manifestazioni somatiche potrebbero rappresentare un tentativo di attirare attenzioni ed amore su di sé (si veda la descrizione delle parti del volto raddoppiate) e di liberare emozioni a lungo represses.

Le linee difformi ci parlano di probabili:

- mancanza o labilità nel radicamento, difficoltà nel rapporto con la madre e l'archetipo femminile;
- difficoltà negli arti inferiori che potrebbero essere connessi anche alla difficoltà di procedere nella vita e di saper prendere decisioni con coraggio;
- disarmonie all'altezza del Primo/Secondo e Terzo Bruciatore (Riscaldatore, San Jiao) sia fisiche-energetiche che emozionali;
- difficoltà di stabilità, centratura e vitalità dello Shen, problematiche di discernimento e focus del proprio percorso di vita;
- difficoltà di apertura alla spiritualità ed alla trascendenza verso l'Universo;
- alterazioni umorali.

Attraverso parole o periodi chiave:

- esagramma 63 parla di riuscita propizia nelle piccole cose; un gesto semplice e sincero conta più di un'esibizione grandiosa e fasulla; riconoscete quando siete al di sopra delle vostre capacità.

Indicazioni: vacuità Yin e Yang, malattie per Freddo in periferia e Caldo/Umido interno. Probabili Deficit Yang di Milza, Deficit Yang Reni, Stasi linfatica, difficoltà di ritorno venoso. Malattie dovute a stress ed abusi eccessivi, esaurimento in un apparato, vacuità cardiaca e renale. Ristagno alimentare, vacuità del Sangue, costipazione, raffreddore ed influenze;

- esagramma 64 parla di una fase di transizione, prudenza per arrivare alla meta, siate consci dei vostri limiti, avete esagerata opinione di voi stessi, precauzioni.

Indicazioni: Calore in superficie e Freddo interno. Sintomi di vacuità e Calore. Malattie a metà decorso, stasi ematica, dolori intercostali e al basso ventre. Isteria, nevrosi. Emorragia, diarrea, vacuità Cuore e Reni.

## PRINCIPALI MOTIVI DELLA RICHIESTA DI AIUTO

Le **richieste di aiuto** espresse da Grazia sono le seguenti:

- migliorare la condizione di salute generale, forza, energia e vitalità. Percepisce infatti di non essere in una condizione di equilibrio generale che, a seguito del superamento dei 40 anni, della contrazione del Covid 19 e della vaccinazione, ha notato peggiorare. Più volte ha ripetuto la necessità percepita di lavorare sul Fegato (Grazia ha riferito di avere dolore in zona epatica, che potrebbe essere spiegato da una Stasi Yang di Fegato e da un Eccesso di Calore epatico, che in modo patogeno si riversa su organi e visceri (in primis l'intestino). Calore sia di tipo fisico-metabolico, sia di tipo emotivo);

- ricevere consigli alimentari in ottica di migliorare l'alimentazione e comprendere se vi siano alimenti che non tollera bene;

- migliorare la prevenzione.

Le richieste di aiuto avanzate da Grazia denotano un suo percepito disequilibrio, ma rimangono su una lettura superficiale, pratica ed espressa attraverso la razionalità. Questo conferma quanto descritto nell'interpretazione del responso divinatorio emerso dalla consultazione de I Ching, in particolare relativamente alla quinta linea, lo **Shen alterato**, come se mancasse la consapevolezza, oppure mancasse la predisposizione ad aprirsi, preferendo indossare una maschera (WOA, WAL, AGR).

## DESCRIZIONE DELLE SITUAZIONI FAMILIARE, LAVORATIVA, AFFETTIVA E SPIRITUALE

Grazia, ha 49 anni, nata sotto il segno della Bilancia (Aria) e ascendente Scorpione (Acqua).

Da una lettura dei segni zodiacali collegati agli elementi possiamo dire che in Grazia vi sono l'elemento Aria che, unitamente all'Etere, caratterizza Vata e l'elemento Acqua, che caratterizza Kapha e Pitta (al 20%).

Visto in condizioni di equilibrio, Grazia è caratterizzata da buona vitalità di attività mentale, spirituale, duttilità, creatività, fluidità e disponibilità al movimento e cambiamento.

In condizioni di disequilibrio possono/potrebbero insorgere stati negativizzati con eccesso di mentale e razionalità, tendenza a rimuginio mentale, pensieri stagnanti, ansia, ossessione, sedentarietà, denotando uno stato figurato di acqua stagnante e paludosa ed un'aria ferma.

**Situazione familiare:** è attualmente single e vive in una casa indipendente al piano superiore rispetto alla sua famiglia di origine, a contatto quotidiano con i suoi genitori.

Divide la sua unità abitativa con tre studenti che ospita, due dei quali di nazionalità straniera ed uno dei quali migrante sbarcato giunto dall'Africa.

Grazia ha una sorella ed un fratello più piccoli di lei, con i quali ha un buon rapporto e dei quali gestisce un'attuale disaccordo reciproco.

Ha un cane con la quale condivide la quotidianità e che rappresenta anche un motivo per fare attività fisica (camminate all'aria aperta giornaliere, che la gratificano principalmente come distensione psico-emotiva piuttosto che rappresentare una vera e propria attività motoria di tipo aerobico).

La senziante è nata desiderata e cercata a lungo sia da parte della madre, sia del padre. Durante l'analisi dei dati raccolti in anamnesi e da I Ching emerge che Grazia potrebbe avere un **Deficit del Cielo Anteriore** e dunque probabilmente al momento del concepimento uno o entrambi i genitori non avevano livelli di salute energeticamente ottimali, o il luogo del concepimento poteva avere una fonte di inquinamento ambientale o geopatico. Il suo **primo Cielo Posteriore** non è stato ottimale, in quanto Grazia non ha ricevuto l'allattamento al seno materno.

A livello affettivo in infanzia Grazia ricorda un **clima in famiglia non armonioso**, i genitori litigavano spesso e ricorda **stress emozionale**. Inoltre riferendosi all'amore genitoriale riporta:

- **padre:** attualmente si sente in un rapporto armonico ed equilibrato con il padre, raggiunto ca. dopo la conclusione dell'università. Infatti come prima parola che ha pronunciato correlata al padre è stata "in crescendo". Durante l'infanzia aveva timore/paura del padre per le sue reazioni nervose imprevedibili (alzava le mani) (SBE, LAR, MIM). Il padre era nervoso per il lavoro, per la gestione economica familiare, dovendo anche risolvere i debiti lasciati dal nonno;

- **madre:** attualmente si sente in un rapporto armonico ed equilibrato con la madre. Come prima parola che ha pronunciato correlata alla madre è stata "coraggiosa".

Durante l'infanzia non trascorreva molto tempo né con la mamma, né con il papà. Penso che abbia sofferto del poco tempo trascorso con la mamma. Fino all'età di 6 anni ca. è stata lungo con i nonni, in modo particolare con la nonna che per lei è tutt'ora un modello. Alla mamma riferisce anche la ferita di abbandono per la sofferenza della sua assenza nella prima infanzia e per la paura di esser lasciata sola all'asilo (SBE).

**Situazione lavorativa:** la senziante è psicologa - psicoterapeuta, al contempo musicoterapeuta e direttrice di un coro Gospel.

Riferendosi al lavoro ed in modo particolare alla sua attività di psicoterapeuta afferma che le piace, che è appagante, ma anche molto stancante. Mostra una **tendenza al sovraccarico di impegni e responsabilità**, anche fino a raggiungere lo **straripamento ed uno stato di sfinimento psico-fisico-energetico**, che arriva a percepire solo dopo averlo raggiunto. Prova inoltre talvolta una sensazione di **demotivazione nella vita quotidiana** (probabilmente per mancato totale appagamento emotivo e spirituale) che va di pari passo alla stanchezza eccessiva; procede con costanza per profondo **senso del dovere** (può essere riferibile all'autostima e dunque al legame con il padre, il maschile, con la sua parte Yang, all'eccesso di rigidità e critica verso se stessa e gli altri (LAR, ELM, BEE)). Tutto questo restituisce un **profondo stato di stress e stanchezza**. (ELM, OLI, HOR).

**Situazione affettiva:** avverte probabilmente la **mancanza di condivisione sia dell'amore che della gestione della quotidianità**. Condividere la casa con altri inquilini l'aiuta a colmare questa mancanza.

**Situazione spirituale:** la senziante ha sensibilità e capacità di osservazione della realtà, al contempo capacità di connessione con l'Universo, soprattutto esprimibili quando ammorbidisce il suo lato razionale e pratico, lasciando spazio al lato intuitivo e creativo.

Penso che la scelta di aver fondato un coro Gospel (God Spell, parola di Dio) possa essere stata per lei un'esigenza di libera espressione e comunicazione della sua spiritualità, che forse è stata nel corso della vita limitata dall'educazione familiare e formativa-professionale che l'hanno spinta a sviluppare maggiormente la parte razionale-analitica.

E' come se la musica, la direzione del coro, l'arrangiamento di brani in musica e parole, possano rappresentare l'espressione della sua profonda espansione creativa e possano permettere a Grazia un modo per armonizzare, allineare i due emisferi cerebrali.

Non è un caso che Grazia abbia accompagnato al lavoro di psicologa-psicoterapeuta, quello di musicoterapeuta e direttrice corale, facendo in modo che tra queste due parti vi fosse quanto più possibile un equilibrio di impegno, di tempo e di espressione.

I Ching, osservando l'occulto, ci parlano in questo momento di una **difficoltà alla trascendenza**, probabilmente dipeso da una difficoltà nella consapevolezza e da uno stato di appesantimento e di energia inerziale tamasica che tende ad ottenere le capacità sia fisiche, che mentali-spirituali di Grazia, apportando uno stato di difficoltà a far emergere la sua potenzialità spirituale. Attualmente alla domanda quanto sia importante la vita spirituale, la senziante ha risposto 7/10.

## PROBLEMI, SINTOMI SALIENTI

La senziante riporta i seguenti principali problemi/affezioni:

- **ipertensione arteriosa** (140/95 mmHg) da molti anni, corretta con assunzione di farmaco giornaliero scende a 115/75 mmHg. Presenza anche di **aritmie e fibrillazione atriale (Stasi Yang di Fegato, Inversione del Qi di Bile, Eccesso Calore Patogeno e Perverso)**;
- **ipercolesterolemia** (HDL < min range; LDL > max range) dal 2020 ca., adesso in terapia farmacologica. (Lipoproteine a bassa densità in eccesso, cellule di grasso che tendono ad aggregarsi favorendo una più semplice ossidazione del colesterolo, con ripercussione sulla salute epatica);
- **dolore zona epatica** dal 2022 post anestesia totale per intervento chirurgico (sotto descritto) (da riferirsi probabilmente ad un'infiammazione dell'endometrio che provoca disbiosi, **Eccesso di Calore in Intestino Crasso e Deficit Yin di Intestino Crasso**), tra i sintomi ha citato infatti anche **diverticolite**;
- **ipotiroidismo** dal 2021 in cura farmacologica (si vedano le considerazioni fatte successivamente nel corso del report);
- **polipi uterini endometriali** rilevati da ecografia transvaginale ed asportati nel 2018 e nel 2022 mediante intervento chirurgico. Attuale presenza ancora di **cellule anomale nel collo dell'utero**. (Concrezione solida creatasi nell'utero e derivante da una **Stasi di Fegato, Calore Patogeno di Fegato, Eccesso di Legno su Acqua** per pregresso **Ipercontrollo di Metallo su Legno**, possibile la lettura di una femminilità che non ha trovato l'espressione che desiderava attraverso la procreazione).

La senziante riporta i seguenti ulteriori disturbi, oltre a quanti sono già emersi ed emergeranno nel corso del report:

- **rigidezza al collo e spalle in concomitanza di sovraccarico mentale (ELM, zona del meridiano di Vescica Biliare in specifico nei punti GB20, GB21);**
- **frequente formicolio a mani e piedi (parestesie, Stasi periferica di Sangue);**
- **frequente indolenzimento legamentoso alle ginocchia soprattutto al mattino (Stasi di Qi e di Sangue, Stasi Yang di Fegato);**
- **vertigini di fronte al vuoto (Vento di Fegato, Eccesso di Yang nella parte alta del corpo, paure di natura indefinita ASP, possibili alterazione della percezione uditiva e dell'equilibrio collegabile sempre alle orecchie e dunque alla salute dei Reni);**
- **pelle secca di mani e piedi (Deficit Yin di Polmoni, disequilibrio circolazione linfatica verso le estremità, alterazione di Vata);**
- **miopia e disturbi visivi (Stasi Yang di Fegato, Calore Patogeno di Fegato e Inversione del Qi di GB);**
- **mal di testa frontale (Stasi Yang di Fegato, Calore Patogeno di Fegato e Inversione del Qi di GB);**
- **perdita della memoria a breve e lungo termine (Deficit Yin di Reni e di Cuore);**
- **dismenorrea (Stasi di Sangue, Stasi Yang di Fegato, Eccesso di Calore).**

## SEMEIOTICA

ASPETTO GENERALE: la senziante è alta 161 cm e pesa 78 kg.

Condizione di **sovrappeso**, stato di **ritenzione idrica/appesantimento** maggiormente nella zona del basso ventre, fianchi e glutei.

Riferisce che la condizione di appesantimento/sovrappeso è emersa maggiormente in tempi recenti, in particolare dopo il compimento dei 40 anni, in associazione sia alla mancanza di movimento aerobico, sia ad un regime alimentare poco controllato e curato (cielo posteriore non curato), sia a disturbi di salute che hanno indotto un aumento del grado di astenia e calo di forza fisica.

Alla domanda come si senta esteticamente, la risposta è esaustiva dell'intenzione di voler dimagrire.

POSTURA: osservando le spalle e le anche è possibile notare un disallineamento assiale.

Pendenza posturale a dx (**Fegato in Disequilibrio**), spalla e articolazione coxofemorale di sx più alte (**Ipertrofia e scompenso della Milza, Deficit Yang di Milza**). Lordosi in zona lombare (**zona Ming Men, Deficit Yang di Reni e Jing Qi debole**).

Presenza di ritenzione idrica, zona edematosa soprattutto in corrispondenza della zona del basso ventre, glutei e cosce (**Deficit Yang di Milza, alterazioni a livello del meridiano del Chong Mai**).

Le ginocchia e caviglie denotano debolezza dei tessuti tendineo e legamentoso (tessuti della loggia Legno, da correlarsi sia al funzionamento del Fegato, che della Vescica Biliare, sia nuovamente della Milza, che emerge anche in una scarsa tonicità muscolare, soprattutto dei quadricipiti, meno evidente nei muscoli gastrocnemio, che appaiono posturalmente in tensione). La posizione delle articolazioni coxofemorali trasmette una sensazione di appesantimento, di debolezza e di rigidità al movimento, all'azione, che può indicare una debole propensione al cambiamento e la tendenza alla permanenza in condizione di staticità.

Emerge l'alterazione dell'asse naturale del rachide, sia nella lordosi lombare, sia nella cifosi dorsale, senza che vi sia una curvatura verso l'interno delle spalle.

A livello di immagine la postura di Grazia appare forte ed espressiva di una **rilevante energia Yang** (soprattutto se osservata di schiena - retro che infatti rappresenta lo Yang, rispetto alla zona frontale che rappresenta lo Yin), per la posizione delle gambe, delle braccia, del collo e testa. Denota **autorità, rigidità difensiva**, anche se, osservandola nell'insieme, descrive al contempo uno stato di **stanchezza, sensibilità e vulnerabilità** (maggiormente se la osserviamo frontalmente - lato Yin).

CAMMINATA: tendenzialmente sicura, con passi medio-lunghi, non particolarmente veloce, talvolta più morbida e fluida, talvolta più rigida.

ABITI: tendenzialmente indossa abiti congrui in relazione alla stagione in corso o talvolta più leggeri. Abiti semplici e colorati. Non rivolge particolare attenzione e ricerca stilistica, il requisito principale è la comodità.

SGUARDO: denota forza e fierezza, ma al contempo dolcezza, sensibilità di saper osservare le piccole cose; appare inoltre evidente la sua **stanchezza**.

Comparando le due immagini, risultate dal raddoppiamento della parte sx del volto (collegata all'emisfero cerebrale dx, restituisce un'immagine della sua vera natura, la parte più autentica) e la parte dx (collegata all'emisfero sx, restituisce informazioni su come la senziente desidera mostrarsi verso l'esterno), si può notare che nella prima risulta forte, autoritaria, in difensiva, con lineamenti marcati, mascella pronunciata, canti degli occhi allineati; mentre nella seconda emerge di più uno sguardo di dolcezza, il canto esterno degli occhi è verso il basso, ad indicare sensibilità, gentilezza, non particolare ambizione e forse anche cedevolezza; sembra emergere la sua di ricerca/richiesta di affetto ed amore.

TONO DELLA VOCE: è brillante, deciso ed incisivo, più acuto nella risata, nonostante Grazia abbia un'**afonia parziale** insorta a seguito di un trauma con successiva prolungata sofferenza per la brusca interruzione degli studi al Conservatorio, a causa della frattura del pollice della mano dx (collegamento a: **maschile, padre, Metallo, Polmoni, gola, tiroide**).

L'afonia appare come un'"appannatura" della chiarezza vocale, un velo che copre la limpidezza del movimento di apertura e chiusura delle corde vocali, una barriera alla libera espressione e comunicazione. Possiamo collegare questi aspetti ad un'**alterazione del Subdosha di Vata: UdanaVata**, responsabile dell'espiazione, dell'emissione della voce, della funzionalità delle vie respiratorie.

INCARNATO: carnagione tendenzialmente pallida, anche se reattiva della melanina.

Pelle normale in alcune zone più grassa (**essudazione tossinica e di Flegma sul derma**).

PELLE: mista, a tratti più grassa, soprattutto nella zona della fronte (GB14) e nella zona laterale al naso in area del punto LI20 (Stasi Yang di Fegato, Calore perverso di Fegato e Vescica Biliare, inversione del Qi di Bile, **dismetabolismo della Cistifellea alla gestione dei lipidi**, che attraverso il Sangue sopraggiungono alla pelle).

LABBRA: sono ben delineate e simmetriche, non particolarmente carnose. Livello di idratazione normale.

UNGHIE: assenza di lunette e presenza di striature a confermare la **Stasi Yang di Fegato e il Calore in Eccesso del Fegato**. Presenza anche di qualche segnetto bianco, indice di **mancanza di minerali**. Zona laterale e alla radice delle unghie denota la presenza di **Flegma**.

OCCHI E VISO: nella lettura semeiotica generale del volto le tre fasce sono equilibrate a livello di ampiezza, forse leggermente più ampia la fascia della Terra; prevalgono i fiumi.

La fronte appare evidente ad indicarci una **persona mentale, razionale**;

la zona del naso è marcata ad indicare **un'attenzione al materialismo, alla praticità**.

La punta del naso è pronunciata e un pò ricalata collegabile ad una **probabile sofferenza affettiva**.

Il setto nasale inoltre appare stretto, rispetto alla zona delle narici che sono ben aperte (potrebbe restituire l'informazione di una **difficoltà o limitata capacità di attingere e incanalare l'energia pranica ed una dispersione di energia - Subdosha PranaVata alterato**).

La zona del mento non è particolarmente accentuata, anche per la presenza di zone zigomatiche ipertrofiche ed edematose.

Procedendo ad una comparazione con la sua foto da bambina, si osserva come il mento fosse in passato più sporgente e marcato: questo potrebbe indicare come nel corso della vita la sua istintualità sia stata limitata, in virtù di un accentuato controllo mentale della realtà.

Gli occhi piccoli e stretti possono essere correlati alla **capacità di comprensione dei particolari, di familiarità con i numeri, di attenzione ad aspetti pratici**.

I canti allineati indicano un **equilibrio tra ambizione e sensibilità**.

Il canto esterno di entrambi gli occhi, specie il dx (collegato al sole, all'attività, al futuro) è spiovente verso il basso (anche in conseguenza al rilevante Deficit Yang di Milza confermato nella palpebra superiore cadente) e **denota dolcezza, ricerca di amore, probabile cedevolezza ed insicurezza**.

Rilevabili anche il **Deficit Yin di Stomaco e Deficit Yang di Reni**, rispettivamente correlabili alla palpebra inferiore edematosa e la presenza di edemi sotto orbiculari.

L'iride appare coperta in parte dalle due palpebre, ad indicare una possibile difficoltà di Grazia ad avere una visione ampia ed aperta dello scenario di vita, ma la tendenza ad una visione limitata o limitante.

La sclera ha una tendenza cromatica grigiastrea (**Stasi di Sangue, Deficit di Sangue, Deficit Yin di Polmoni**).

I canti sono leggermente arrossati ad indicarci un **Deficit Yin di Cuore**.

Le rughe nella zona della glabella sono visibili anche se non molto marcate (traumi e sofferenze rielaborate o in fase di rielaborazione e metabolizzazione, dei quali possono esservi ancora sintomi sul piano fisico).

Le rughe a zampa di gallina sono da riferirsi al **metabolismo non equilibrato della Vescica Biliare**. Presenza di rughe naso geniene (**Infiammazione intestinale, Eccesso di Calore nell'Intestino, Deficit Yin di Intestino Crasso**).

DENTI: nel corso dell'anamnesi non sono emersi sintomi dell'apparato dentale e gengivale. La dentatura appare nel complesso sana. Si osserva la presenza di spazi tra un odontone e l'altro ad indicare un probabile Deficit delle energie renali.

Inoltre per i due incisivi è visibile un inizio di consunzione della dentina operata dalla salivazione acida, riferibile a stati gastritici.

ORECCHIE: elice non regolare nella sua curvatura e tonicità, ma con tendenza ad appiattimento nella zona renale (soprattutto il dx), a conferma del **Deficit Yang di Reni e probabilmente Deficit del Cielo Anteriore** emerso anche da I Ching, mediante l'occulto.

Addirittura nell'orecchio dx la schiacciatura e deformazione dell'elice si estende anche all'antelice (zone articolari).

La radice dell'elice è poco accentuata, ad indicare una probabile **sofferenza e difficoltà nell'equilibrio di omeostasi corporea** (in quella zona si trova il Punto Zero, analogo a ST36, che per Grazia è fondamentale che sia trattato).

Nella zona soprattutto delle Emiconca Inf. (Cava), dell'Emiconca Sup. (Cymba) si nota la presenza di depositi ed impurità (**Flegma**) e di arrossamento (a conferma della **Stasi Yang di Fegato, Calore di Fegato e Vescica Biliare ed Inversione del Qi di GB**).

Lobi non particolarmente tonici, con presenza di pieghe denotano **poca energia**.

Zone trago, incisura intertragica ed antitrigo non particolarmente pronunciate e con piega alla base del trago ed in corrispondenza dell'incisura intertragica. Probabili **debolezza e disarmonia sensoriale ed endocrina. Zona talamo e ipotalamo deboli**: funzioni sensoriale-emozionale, mantenimento dell'omeostasi corporea (attraverso per esempio la regolazione della temperatura o del senso di sazietà). Ricordiamo come Grazia abbia disequilibri alimentari, difficoltà digestive e problematiche di ipotiroidismo (anche nella zona centrale del lobo è visibile una piega ad indicare un probabile **disequilibrio ipofisario**).

LINGUA: la lingua appare ipertrofica soprattutto nella parte laterale in cui sono visibili segni di masticazione che confermano il **Deficit Yang di Milza**.

L'induito non è omogeneo per distribuzione e caratteristiche, con scarsa adesione al substrato linguale, in modo particolare nella zona corrispondente al Primo Bruciatore, dove vi è una patina biancastra più spessa ed umida. Nello specifico nella zona dell'Intestino Crasso è visibile arrossamento ed un crack per secchezza da Calore (**Deficit Yin di Intestino Crasso**); nella zona dei Reni è confermato **Deficit Yang di Reni**.

La vessatura centrale, che parte dal Primo San Jiao e si estende al Secondo, è presente, anche se non particolarmente incisa ed indica un **Deficit Yin di Stomaco** o comunque una **sofferenza gastrica fisica e/o emozionale**. A tal proposito Grazia durante l'anamnesi ha fatto riferimento a diverse fasi della sua vita in cui ha avuto sintomatologie correlabili a sofferenze e disequilibri gastrointestinali, anche riconducibili ad una riflessione emozionale e psicosomatica (esempio: la senziante riferisce una ferita da ingiustizia, unitamente a tradimento subita nel 2017, della quale ha preferito non raccontare, ma tra i disturbi derivati ha citato proprio problematiche di gastrite).

Nella zona del Terzo Riscaldatore si osservano importanti arrossamento ed incurvatura concava che indicano **Calore in Polmoni e Cuore, Deficit Yin di Polmoni e Cuore**.

Lateralmente, la mancanza di patina e l'arrossamento sono da correlarsi a **Stasi Yang di Fegato e Calore in Eccesso di Fegato e Vescica Biliare**.

RESPIRAZIONE: Grazia è abbastanza attenta alla respirazione, poiché ne conosce anche tecnicamente la preziosità, ma non nega che sia durante il giorno che la notte, le capiti di accorgersi di avere una respirazione alta (Qi del Polmone che non scende, che non va a nutrire adeguatamente i Reni (Loggia Metallo che non nutre adeguatamente la Loggia Acqua, Deficit Yin del Polmone che provoca un Deficit Yin Reni e può indurre il Deficit Yin di Cuore)). La respirazione che rimane alta

non permettendo il fisiologico movimento del diaframma può essere collegato ad **un eccesso di attività mentale**, di **pensieri intrusivi**, di **rimuginio mentale** che annodano il Qi del Polmone. Grazia soffre di **apnee notturne** dovute ad un aumento leucocitario che crea **sindrome ostruttiva che provoca ipertrofia dei turbinati** e dunque una ridotta sezione utile al passaggio dell'aria nelle mucose respiratorie. Questa aspetto denota uno squilibrio ed alterazione del Subdosha PranaVata (inspirazione) da parte di Kapha, come già emerso precedentemente nel report.

MANI: si analizza in modo particolare la mano sx, che nella donna, restituisce informazioni sulla vita attuale. Il biotipo è **Terra, Legno, Fuoco**. Sin dalla prima osservazione appare evidente un'ipertrofia, leggermente anche delle dita (collegabile a **sindrome ostruttiva da Umidità e Calore**, come confermato anche dalla zona alla radice e laterale alle unghie dove è visibile **Flegma**).

Data la distanza tra pollice ed indice è confermata una non elevata capacità ad assorbire ed incanalare l'energia pranica (**Subdosha PranaVata alterato**).

Il pollice, che rappresenta il Metallo (il padre, l'archetipo maschile, l'autorità, la società, il proprio maschile, la zona del Polmone, della gola, della tiroide), è rilevante, forse più edematoso rispetto alle altre dita, ma anche rivolto leggermente verso l'interno per la falange distale (probabile debolezza dell'autostima).

La zona corrispondente alla gola, alla tiroide, al V chakra e dunque alla capacità comunicativa e di espressione libera, è segnata da una piega incisiva nel dorso e da diverse croci nel palmo a denotare la sofferenza energetica di questa area e relative funzioni.

Data la conformazione e posizione del dito medio (se stessa) è possibile indicare una tendenza ad allontanarsi dalla madre e dal padre (con atteggiamento di attaccamento da parte della madre), tendenza a mantenere distanza anche da altri membri della famiglia e dal sociale.

Buona l'attitudine al **problem solving**.

Le due eminenze Tenar ed Ipotenar sono ipertrofiche a conferma di quanto già espresso quali sindromi correlabili al Fegato ed alla Milza. Nell'eminenza Ipotenar si nota anche un punto incavato ed arrossato che indica un **Vuoto di Sangue**.

La **linea della vita** inizia con una biforcazione leggera che potrebbe indicare una positiva espansione energetica. Poi prosegue, separata da quella della testa, indicando una buona energia e vitalità, ma con punti riconducibili a traumi (che infatti sono stati raccontati da Grazia nel corso dell'anamnesi e che corrispondono anche a livello di età e cronologia). All'età circa di 40-45 anni vi è un affievolimento del tratto e questo indica un sopraggiunto indebolimento energetico, in aumento sino ai 70-75 anni ca., in cui si ha un'interruzione e ripresa sfalsata della linea, ad indicare un importante calo energetico e probabilmente un cambiamento significativo.

La **linea della testa** inizia debole e con un'isola che rappresenta una stasi energetica, che potremo collegare ad uno disequilibrio psicologico e ad una probabile **carezza delle capacità di memoria, concentrazione ed assimilazione cognitiva nella prima parte della vita (Deficit della Jing Qi)**.

La linea della testa separata da quella della vita segnala una **forte inclinazione alla razionalità** ed a comprendere, sin da piccola, che nella sua vita doveva cavarsela da sola. Inoltre si evince una **tendenza malinconica ed alla depressione**, dato l'andamento verso il monte della Luna.

La **linea del successo, destino** è delineata sin dalla zona iniziale, sale diritta e centrata su PC8, ma rimane sotto alla linea della testa, ad indicare un possibile **condizionamento/freno dell'affermazione di vita per un eccessivo controllo mentale e razionale**.

La **linea dell'amore/cuore** è molto marcata ed incisiva, soprattutto nel tratto iniziale, denotando una **possibile tendenza alla nevrosi**. Procede poi e sale biforcandosi (espansione energetica positiva) verso lo spazio interdigitale tra il monte di Giove e Saturno, indicando una buona predisposizione spirituale ed inclinazione alla trascendenza (su cui certamente varrebbe la pena lavorare, come anche per altri punti o andamenti delle linee e dermoglifi, attraverso la tecnica di riequilibrio chirognomico con tratti tracciati mediante pennarello rosso ogni 21 gg per 6 mesi).

La **rascetta nel polso** appare caratterizzata da segni soprattutto nella zona corrispondente all'apparato genitale, più lineare nella zona dell'apparato urologico.

PIEDI: non è stato per adesso possibile rilevare dati sui piedi.

APPETITO: sempre presente. Non emerge la tipica caratteristica associabile al Deficit Yang di Milza, dell'inappetenza mattutina. Lamenta invece una fame eccessiva che potrebbe essere correlabile ad uno stato gastritico, oppure ad una condizione di nervosismo.

DIGESTIONE: avverte pesantezza dello Stomaco post prandiale e difficoltà digestive soprattutto assunzione grassi e fritti (**Agni debole, Vata alterato, difficoltà nel metabolismo della Cistifellea**). Grazia ha sofferto dal 2018 per circa due anni di gastrite, risoltasi a seguito di cura omeopatica (Nux Vomica in gtt) e fitoterapica (antiacido tipo Bianacid), educazione alimentare e atteggiamento durante i pasti (masticazione più lenta e senza la reperibilità telefonica per pazienti in terapia).

CIBI e STILE ALIMENTARE: dalla descrizione dell'alimentazione di Grazia emerge un **consumo elevato di proteine soprattutto di carne animale** che potrebbe sovraccaricare il metabolismo epatico. **Elevato consumo di salumi. Consuma in modo eccessivo carboidrati**, non giovando alla Milza, in particolare i **cereali sono quasi sempre non integrali** e come dolcificanti prevalentemente **zucchero bianco** (carboidrato vuoto, che crea un repentino picco glicemico che poi cala velocemente, inoltre contribuisce alla deplezione della cianocobalamina - vit. B12\*). Tra i grassi privilegia l'olio di oliva (che contiene omega 6 e dunque andrebbe consumato, ma non in modo eccessivo) e **burro** che sicuramente va a gravare, con gli altri lipidi, sulla funzionalità della bile e dunque della Cistifellea. Come formaggi mangia solo parmigiano sulla pasta o riso, non beve latte, utilizza il burro e i latticini privati del lattosio, poichè fa **fatica a tollerare il lattosio (legame con la madre, archetipo femminile)**. **Il pesce non è particolarmente presente** nelle sue abitudini alimentari, così come i legumi (mangia solo lenticchie). Privilegia **verdure crude** alle cotte (non agevolando lo Stomaco ed il Fuoco Digestivo). Come frutta consuma solo banane. Sente il bisogno di concludere i pasti con qualcosa di dolce (necessità di serotonina, per compensare l'umore e stabilizzare il SNC).

\* Dagli esami ematici periodici la B12 risulta talvolta < minimo range, denotando un possibile Deficit del fattore intrinseco dello Stomaco e, considerando anche un talvolta basso livello di Fe, la tendenza ad un **Deficit Yin di Fegato e Sangue**, confermato anche, tra gli altri sintomi, dalle accentuate fragilità e caduta consistenti di capelli (Sangue solido).

Inoltre la senziente afferma di **mangiare velocemente** (la rapida ed insufficiente masticazione nuoce in generale al primo processo digestivo, soprattutto per i carboidrati), anche se ultimamente sta più attenta a questo aspetto, unitamente a concedersi un tempo esclusivo per il pasto (in passato univa il mangiare a telefonate comprese quelle di pazienti).

BEVANDE: acqua spesso consumata a temperatura ambiente, ca. 1 litro al giorno. Alcolici non presenti all'interno delle sue abitudini, se non la birra raramente. Caffè non somministrato.

NO FUMO

FECI: possono essere secche e dure (**stipsi, Calore, Infiammazione in Intestino Crasso, Deficit Yin di di Intestino Crasso**; a monte **Stasi Yang di Fegato e Calore Patogeno di Fegato**) oppure morbide (a denotare sempre una **disbiosi intestinale e un Deficit Yang di Milza**). Stipsi e diarrea occasionale. Non costante regolarità intestinale (possibile colon irritabile e diverticolite). Feci che vanno a fondo: denotano **presenza di Ama** (tossine, cibo indigerito). Anche il dolore che Grazia riferisce all'altezza del Fegato è da correlarsi alle problematiche infiammatorie a carico dell'Intestino, così come altri sintomi annoverati quali: sensazione di dover defecare spesso associata a stipsi, eruttazione e flatolenza (**disbiosi fermentativa**), frequenti dolori all'articolazione coxofemorale sx (Stasi di Qi e di Sangue, collegata al meridiano di GB, alla peristalsi, all'archetipo femminile, allo Yin, all'emisfero cerebrale dx, che risulta meno libero nell'espressione e nel movimento fluido, rispetto allo Yang).

URINE alla mattina: generalmente regolari o tendenti al chiaro ed abbondanti (Eccesso di Yin).

LIVELLO DI ENERGIA PERCEPITO: Grazia ha parlato più volte durante il nostro colloquio di astenia, stanchezza, facile affaticabilità, sonnolenza diurna post prandiale (tutti indici di disequilibrio generale del corpo, **alterazione dell'omeostasi, negativizzazione principalmente del Dosha Vata, debolezza delle energie renali**, confermato anche dalla mancanza di concentrazione, e perdita della memoria a breve termine). Questi aspetti sono peggiorati nel corso degli ultimi anni, in conseguenza sicuramente al fisiologico aumentato stress ossidativo e probabilmente a seguito della vaccinazione antiCovid e contrazione del virus sia prima che dopo le vaccinazioni. Oltre a tale peggioramento, Grazia segnala un aumentato scompenso tiroideo e ipofisario, con la necessità di implementare il dosaggio ormonale farmacologico terapeutico. Grazia collega alla sua astenia, la mancanza di spinta fisica e psicologica ad una maggiore dinamicità, attività, serenità ed allegria. Tra gli obiettivi annoverati in anamnesi riferisce: stato di salute migliorato, resistenza fisica migliorata, maggiore forza.

UMORE: ha talvolta **alterazioni umorali** dovute principalmente ad **ansie o a stati di nervosismo, collegabili principalmente al sovraccarico lavorativo, allo straripamento e alla mancata percezione di quando arrivi la saturazione delle forze fisiche, mentali ed energetiche (ELM, OLI)**.

La riflessione è che a Grazia piaccia il suo lavoro da psicologa-psicoterapeuta e che si senta appagata da esso, ma maggiormente a livello economico, piuttosto che emozionale e spirituale. E' come se non vi fosse un totale allineamento tra ciò che fa e ciò che vorrebbe fare ed essere, e di questo aspetto non ne è completamente consapevole, oppure se lo è, non è propensa a cambiare per paura, timore e non accettazione del rischio (MIM, WAL). Tali aspetti possono essere collegati ad un mancato discernimento (WOA).

FARMACI ASSUNTI ATTUALMENTE

Levotirsol 0,25 mg (al mattino);

Bivis 20 mg/5mg (per compensare l'ipertensione e l'ipercolesterolemia);

Fitomariano (a pranzo e cena, sospeso sotto mio consiglio dopo l'anamnesi per i problemi di ipertensione arteriosa);

fitocomposto con T.M. Olea Europea 25 ml, T.M. Biancospino 25 ml, T.M. Tilia Tomentosa 10 ml.

In passato ha usato frequentemente: Aulin, Zimox, Aspirina. Recente reazione allergica a Ibuprofene.

#### MALATTIE E PROBLEMATICHE PREGRESSE

- a **tre anni ustione di 3° grado nella zona dell'addome e cosce**, per contatto con scarico della lavatrice in funzione. Per due mesi ricoverata in ospedale, immobilizzata e sedata (trauma che ricorda ancora con sofferenza) (SBE);
- a seguito di **tonsilliti frequenti** (correlabili a probabili stati di tristezza per situazione familiare non armoniosa), a 15 anni **asportazione tonsillare** (parte del sistema linfatico e considerate una delle prime frontiere di difesa dell'organismo);
- in adolescenza contratta **toxoplasmosi**;
- **malattie esantematiche** principali;
- insorta **improvvisa afonia** mai recuperata totalmente a seguito della brusca interruzione degli studi al Conservatorio, per frattura del pollice della mano dx (vedi considerazioni precedentemente riportate nel report) (SBE);
- a 19 anni contrazione del **colera** in Brasile; curata con un farmaco non identificabile. A seguito aumento considerevole del peso corporeo ed esami ematici alterati come emocromo e transaminasi;
- a 20 anni a seguito di un'**appendicite** (problematica di infiammazione intestinale per Eccesso di Calore), **asportazione dell'appendice** (parte del sistema linfatico, chiamata anche tonsilla addominale e dunque funzionale alla capacità dell'organismo di difesa rispetto all'azione degli agenti patogeni, parte del sistema immunitario).
- a 21 anni **intossicazione farmacologica** a seguito di **profilassi antimalarica** fatta precedentemente ad un viaggio in Eritrea.

#### MALATTIE FAMILIARI

Ramo paterno: problematiche cardio-vascolari anche gravi e mortali, compresa la nonna paterna deceduta per infarto.

Padre 73 anni: ipertensione, problematiche cardiache: infarti a 57 e 58 anni.

Ramo materno: tumore cerebrale (sorella nonna); tumore con metastasi diffuse (zio di primo grado a 21 anni); tumore alle ossa (nonno); tumore al seno (zia di primo grado).

Madre 74 anni: tumore mammario nel 2019, precedente fibroma uterino di natura benigna.

Fratelli: entrambi ipotiroidei.

A livello genetico-genealogico Grazia potrebbe possedere una vulnerabilità, in parte già manifestatasi con alcune sue sintomatologie fisico e psico-emozionali, principalmente a problematiche di eccessivo nutrimento di Legno su Fuoco, Ipercontrollo di Legno su Terra, Ribellione della Loggia Legno su Metallo, Eccesso di Legno su Acqua.

Manifestazioni prevalentemente connesse ad un Eccesso di Yang.

## SINDROMI MTC E SQUILIBRI AYURVEDICI RICONTRATI

Durante le sezioni descritte nel report, i sintomi principali rilevati nel corso dell'anamnesi sono già stati associati e correlati ad una lettura eziologica e di eziopatogenesi secondo l'MTC e l'Ayurveda. Si riportano di seguito le sindromi degli squilibri emersi e/o presenti:

- probabile Deficit del Cielo Anteriore;
- Deficit del primo Cielo Posteriore;
- Deficit Jing Qi;
- Deficit Yang di Reni;
- Deficit Yang di Milza;
- Deficit Yin Stomaco;
- Deficit Yin di Polmoni;
- Deficit Yin Reni;
- Deficit Yin Cuore;
- Deficit Yin di Intestino Crasso;
- Deficit Yin di Fegato;
- Deficit di Sangue;
- Stasi di Qi;
- Stasi di Sangue;
- Stasi Yang di Fegato;
- Eccesso di Calore Patogeno e Perverso;
- Inversione del Qi di Vescica Biliare (di bile);
- Eccesso di Yang;
- Shen alterato;
- Alterazione del meridiano Chong Mai;
- Sindrome ostruttiva da Calore e Umidità - Flegma;
- Annodamento del Qi del Polmone;
  
- Alterazione e squilibrio dei Dosha (e alcuni specifici Subdosha) in Vikrti Tridosha;
- Agni debole;
- Presenza di Ama.

## ATTIVITA' ONIRICA

La senziante ha riferito di ricordare solo talvolta i sogni (che non hanno una ripetitività) e non ha mai incubi (scarsa memoria a breve termine **Deficit Yin Reni**).

## INFORMAZIONI RELATIVE AI SETTE PO

**1° Po - 0-7 - Reni-Polmoni:** in questa fase Grazia ha sofferto della **ferita di abbandono**, che riferisce principalmente alla madre per non averla coccolata, accudita con costanza e dedizione, per non aver nutrito quell'amore incondizionato che una bambina si aspetta dai genitori, in particolare dalla figura materna. Compensata dall'amore dei nonni, della nonna soprattutto che Grazia ricorda con affetto e come punto di riferimento. Inoltre in questa fase Grazia ha sofferto per la figura del padre, autoritaria, rigida, del quale ha avuto paura e timore, ma che al contempo è stata assente. Queste due dinamiche genitoriali possono aver creato nella senziante uno stato caotico nei riferimenti ed impronte archetipiche. Da un lato il padre con atteggiamento duro, autoritario, può

aver generato in lei un **eccesso di rigidità, critica e autocritica e scarsa autostima**; dall'altro la madre dolce, affermativa nel lavoro, ma troppo poco presente, ha restituito in lei **insicurezza, paura dell'abbandono e sete di amore, di attenzioni ed affetto**. In questi anni Grazia ha anche avuto un trauma importante già citato in precedenza nel report.

**2° Po - 7-14 - Reni-Fegato:** in questa età evolutiva Grazia, dato il suo temperamento forte, nonostante abbia con ogni probabilità continuato a soffrire delle dinamiche espresse in precedenza, unitamente alla presa di consapevolezza di un **clima in famiglia non sempre armonioso, con frequenti litigi**, ha iniziato la sua emancipazione, affermando la sua **creatività, personalità, inventiva** tipiche delle energie espansive del Legno, iniziando a seguire la musica e lo sport. Inoltre ha visto in questi anni la nascita e crescita di due fratelli e questo ha incentivato la sua evoluzione nel ruolo di sorella maggiore.

**3° Po - 14-21 - Reni-Milza:** età di crescita nella progettualità e di organizzazione mirata a crearsi un'affermazione lavorativa, sociale, espressiva di vita futura.

Grazia ha scelto l'università che l'ha portata anche ad uscire di casa per studiare a Cesena. **Emancipazione** importante. Età anche di inizio di studi al Conservatorio. Ricerca di alimentare entrambi i suoi lati : razionale e analitico con gli studi di psicologia, ed il lato creativo attraverso gli studi musicali. Esperienze di viaggio importanti. Diversi sono stati i traumi in questi anni: asportazione tonsillare, asportazione dell'appendice, colera contratto in Brasile, afonia a seguito dell'obbligata interruzione degli studi di Conservatorio.

**4° Po - 21-28 - Milza-Cuore:** in questa fase Grazia ha iniziato la direzione corale, aprendosi maggiormente alle relazioni sociali ed ai rapporti affettivi. Ha concluso l'università e ha iniziato l'attività lavorativa.

**5° Po - 28-35 - Cuore-Fegato:** fase di bilancio tra ciò che si è e ciò che vorremmo essere, tra ciò che si fa e ciò che vorremo fare e di giudizio personale del proprio percorso fino ad allora condotto, come se vi fosse un'azione di riassunto dei precedenti Po e di ascensione verso lo Shen.

In questa fase Grazia ha fondato un coro Gospel di cui è sempre stata ed è tutt'ora direttrice artistica. Il bilancio della sua vita è stato con ogni probabilità fatto, ma forse Grazia non è giunta a decisioni di cambiamento che potessero portarla ad un totale appagamento e felicità, per timore, per poca propensione a mettere in discussione alcuni aspetti di sé e delle sue scelte, o forse perchè lavorarvi prevedeva il dover riaprire alcune ferite del passato o alcuni aspetti che non gradiva e forse non gradisce tutt'ora osservare di sé.

**6° Po - 35-42 - Cuore:** fase di ricerca della propria indipendenza e completezza spirituale, cercando tempo e spazio per ritornare in se stessi.

Forse questi aspetti Grazia li ha affrontati e sviluppati solo parzialmente, per gli stessi motivi detti sopra. Sono stati anni in cui ha intensificato la sua attività lavorativa e creativa, con progetti nuovi, successo e soddisfazioni, cimentandosi in opere ammirevoli e talvolta più grandi delle sue forze disponibili, arrivando a stati di stanchezza e sfinimento fisico-psicologico, anche perchè al contempo l'organismo ha superato i 40 anni e dunque è entrato in una fase di indebolimento energetico e aumentato stress ossidativo.

**7° Po 42- Shen:** fase caratterizzata da un graduale abbandono dell'attaccamento ad aspetti materiali ed esperenziali e apertura verso la trascendenza, la spiritualità, l'amore verso gli altri, per giungere alla saggezza, completezza e consapevolezza.

Grazia in questo periodo ha avuto una **ferita che ha collegato ad ingiustizia e tradimento**, della quale non ha desiderato raccontare, ma che ho intuito possa essere collegata alla sfera sentimentale ed affettiva.

In posizione ed atteggiamento di totale assenza di giudizio, mi sentirei di esprimere l'ipotesi che Grazia si trovi, da un punto di vista evolutivo secondo i sette Po, tra il 5° e 6° Po.

## **COSTITUZIONE SECONDO L'MTC**

La costituzione di Grazia secondo l'MTC potrebbe essere: **Terra, Metallo**, in minor percentuale probabilmente anche Fuoco. A livello di indole emergono anche lati **Legno** collegati alla creatività fantasiosa e talentuosità artistica spiccate.

## **PRAKRTI**

Anche dall'osservazione della sua foto da piccolina, che comunque si riferisce al periodo scolastico, nel quale vi erano state già tonsilliti frequenti, eventi traumatici che potevano aver influenzato la costituzione energetica di origine e la sua eventuale alterazione, l'ipotesi più probabile è che la Prakrti di Grazia fosse **Pitta-Vata**.

## **VIKRTI**

Con probabilità la sua attuale costituzione energetica Vikrti è di **Tridosha**.

**Kapha** in difficoltà per problematiche linfatiche, per problematiche respiratorie, di emissione della voce, per apnee notturne, per concrezioni, per ostruzione indotta da Flegma, per disequilibrio tiroideo.

**Vata** in squilibrio per problematiche collegate alla stanchezza, all'astenia, alla stipsi, alla diarrea, alle alterazioni a livello del Primo Bruciatore, per la difficoltà peristaltica, il dolore alle gambe, algia all'articolazione coxofemorale, la debolezza dell'area lombare, per la mancanza di movimento e spinta al cambiamento, per le problematiche di flusso inspiratorio ed espiratorio, ipertensione e ritmo cardiaco irregolare.

**Pitta** in squilibrio per i disequilibri metabolici a carico principalmente del Secondo Bruciatore, difficoltà digestive, nevrosi, agitazione, impazienza, irritabilità, perdita di memoria e scarsa capacità decisionale, disturbi della vista.

## **SUBDOSHA COLPITI E/O ALTERATI**

I subDosha maggiormente alterati sono:

**Prana Vata** (inspirazione, battito cardiaco, percezione e il movimento. Insonnia, ansia, anomalie respiratorie);

**Udana Vata** (espirazione, eruttazione, fonazione, memoria. Affaticamento generale);

**Samana Vata** (digestione irregolare, diarrea, meteorismo, tensioni allo Stomaco);

**Apana Vata** (gas intestinali, mestruo, diarrea, stipsi, meteorismo, disordini genitourinari, colite);

**Vyana Vata** (ipertensione, ritmo cardiaco irregolare, squilibri nervosi dovuti a stress);

**Pachaka Pitta** (digestione irregolare);

**Sadhaka Pitta** (disturbi emotivi, perdita di memoria e scarsa capacità decisionale);

**Alochaka Pitta** (diminuzione della vista).

## STATO DI AGNI

Agni è il fuoco digestivo, fuoco della vita che ha il compito di trasformare (digestione, assorbimento e assimilazione) il cibo, gli aspetti emozionali ed i pensieri.

In Grazia al momento risulta **debole**.

## PRESENZA EVENTUALE DI AMA

Vi è presenza di **tossine sia di tipo fisico-metabolico, che emozionali**. Tali possono interferire negativamente sulla circolazione dell'energia negli Srotas.

## I GUNA

Le **energie tamasiche aumentate** nel corso della vita tendono ad ostacolare l'equilibrio fisico e le capacità psico-emozionali, inibendo le altre due qualità. Si mostra necessario **ridurre il Tamas, a favore di Savvta e Rajas** che caratterizzano, quali virtù, la sua Prakrti. La riduzione del Tamas predisporrà Grazia ad avere più energie, volontà e coraggio di uscire dallo stato inerziale e di permanenza in condizioni stagnanti ed ostacolanti e di aprirsi al cambiamento.

## DATHU MAGGIORMENTE COLPITO/I E/O ALTERATO

**Rasa, Meda, Majja**

## LO STATO DEGLI SHEN E GLI PSICHISMI DELLE LOGGE

**SHEN:** appare **alterato**, nonostante una buona luminosità dell'iride, lo **Shen appare incerto**, come se qualcosa ostacolasse o **limitasse la capacità di avere una visione ampia e definita della realtà**. Si vedano anche le considerazioni fatte nella sezione dei sette Po. Possibile tendenza agli stati d'ansia, irritabilità, nevrosi, sbalzi umorali.

**YI:** **rimuginio mentale** presente (WCH), **brillantezza di intelletto, costanza nell'organizzare con precisione, puntualità ed abitudine alla vita**.

**PO:** per l'educazione familiare ed il percorso di studio e lavoro fatti, il Po è stato sicuramente nutrito. Attenzione al **materialismo, accentuato rigore e senso del dovere, talvolta eccesso di critica e autocritica, di rigidità ed intolleranza verso gli altri, con mostrato scetticismo**. Talvolta avvertita **tristezza e tormento interiore**.

**ZHI:** buona la **capacità volitiva d'indole**, ma emergono **paure specie di natura conosciuta**. **Ansie** che tendono a frenare l'azione ed il coraggio decisionale.

**HUN:** **debolezza talvolta del coraggio e della capacità decisionale**. Espressione dell'energia eterea attraverso la creatività in musica. Mediante quest'ultima, che Grazia non manca di ricordare essere il linguaggio universale, le è permesso anche di sviluppare una maggiore umanità, apertura agli altri ed apertura alla spiritualità.

## **PROPOSTA DI TRATTAMENTO DI RIEQUILIBRIO GENERALE**

Prima di definire una proposta di trattamento finalizzato all'equilibrio generale, è proficuo fare alcune considerazioni generali, che si aggiungono a quelle emerse nel corso del report, sin dall'esito della consultazione de I Ching.

Osservando Grazia, in tutti i suoi dettagli semeiotici, nell'ascolto attivo mostrato durante l'anamnesi e cercando di fare una lettura trasversale di tutti i dati emersi, sembra che la libera espressione dell'energia autentica, animica, d'essenza di Grazia sia stata e tutt'ora sia compressa.

Considerando la lettura dell'individuo come microcosmo nel macrocosmo, in cui le energie sono embrionate nell'equilibrio espresso dal Tao, nel caso di Grazia in questo momento i Chakra femminili sono alterati, con prevalenza di forza dei Chakra maschili; lo Yin è ridotto rispetto allo Yang che è in Eccesso, che è patologico.

Questo disequilibrio nasce probabilmente da problematiche con gli archetipi femminile e maschile, in modo particolare con l'interazione avuta con la madre ed il padre.

E' necessario considerare che ciascuno dei due archetipi femminile e maschile deve possedere in modo e "quantità" proporzionata sia l'amorevolezza, che l'autorevolezza.

Il contrasto ed il mancato riconoscimento armonico con e nel padre avuto nell'infanzia ed adolescenza, ha indotto in lei la necessità di ricostruirsi un maschile che le piacesse, del quale non avere timore, che la rappresentasse di più.

Se Grazia riesce a scoprire, anche grazie alle tecniche ed i rimedi di riequilibrio proposti, amorevolezza nel maschile, potrebbe guarire il suo maschile e procedere nel suo cammino di consapevolezza verso il riconoscimento della propria autonomia d'Essenza, a prescindere da tutti i condizionamenti ed influenze che la circondano. Dunque anche a prendere decisioni di vita che la rappresentino, che liberino la sua energia contenuta e compressa.

A livello di trattamento predisporrei una serie di soluzioni di sblocco da un punto di vista fisico ed emozionale, al fine principale di ridurre le energie tamasiche, esaltando le virtù (Guna) di Sattva, Rajas.

Nel massimo rispetto della situazione di salute di Grazia, considerando le cure attualmente in corso, le sue peculiarità caratteriali e di predisposizione (es. non ama i massaggi, non ama prendere troppi rimedi al contempo, anche perchè il suo atteggiamento è quello di voler comprendere i dettagli di tutto), ritengo proficuo procedere per step nella struttura della proposta di riequilibrio, in modo da non sovrapporre troppi nuovi input rischiando poi anche una non totale chiarezza nell'interpretazione dei risultati di efficacia degli strumenti messi in atto.

Tempistiche: proporrei un incontro ogni 15 gg di media. Da contestualizzare durante il percorso, sulla base anche della capacità di autotrattamento. Durata stimata per il riequilibrio: 32 settimane.

- qualsiasi rimedio o scelta operativa e soprattutto la combinazione e la sinergia tra esse, andranno di volta in volta valutati;
- consigli per **migliorare l'alimentazione** (come da indicazioni espresse successivamente nel corso del report);

- invito a ricavarsi uno **spazio proprio**, attraverso un lavoro volto ad una **maggiore introspezione**, a **nutrire profondamente l'amore verso se stessa**, attraverso la **meditazione e l'automassaggio** (in primis nella zona del petto con **olio essenziale di Rosa Assoluta** opportunamente diluito in olio vettore); questo potrà aiutarla a centrarsi maggiormente, a connettersi con la sua Essenza ed a prendere **maggiore consapevolezza**;
- concedersi **tempo e spazio per attività all'aria aperta nella Natura**, in modo da ridurre la sedentarietà, aprirsi al movimento e alla libertà;
- soffermarsi ad **ascoltare il proprio respiro**, il proprio corpo, concentrandosi sulla respirazione nei diversi flussi del Qi, del Soffio;
- **trattamento ed autotrattamento su un definito network di punti dei meridiani** (mediante digitopressione con o senza miscela di oli essenziali, uso della coppettazione in punti ove possibile ed in cui si mostra necessario la dispersione e fuoriuscita del Calore in Eccesso) e **punti Marma**, con digitopressione o con Pinda Sweda (per lavorare anche sulla sudorazione e traspirazione);
- **trattamento sul Triangolo di Buddha** (HT7, LU9, PC6), utile a contrastare la rigidità, aprirsi all'amore, alla consapevolezza, nutrire lo Yin, consiglio **l'olio essenziale di Rosa Assoluta** (nutre lo Yin, apre i canali, riduce l'ansia, mette in comunicazione Cuore-Reni, apre i portali della consapevolezza permettendoci di capire il senso profondo di ciò che ci accade e quindi di uscire dalla condizione di vittime, di autocommiserazione, di chiusura e di dolore), o **Sandalo** (nota di base, fragranza d'altare, apre il diaframma e aiuta lo stato meditativo), opportunamente diluiti in olio vettore;
- **trattamento di auricoloterapia** attraverso la stimolazione di punti mirati, mediante taping con semi di vaccaria;
- proposta di **riequilibrio chirognomico** (effettuata mediante pennarello rosso ogni 21 gg per 6 mesi) dando maggiore spinta alla linea attraverso l'estensione e il tridente (espansione energetica), rafforzando ed estendendo linee che mostrino interruzioni, tratti di debolezza energetica e proteggendo con scatoline quadrate (tetragonia, quadrato, Terra, radicamento, 4, stabilità) le zone con linee e segni che denotano debolezza, traumi, stasi energetiche.
- **miscela floriterapia** principalmente per **uso personale**, e proposte al bisogno per **uso transpersonale** e per **aspetti sintomatici**;
- **diatesi con oligoelementi**;
- **consigli fitoterapici**, etc.

Si precisa come il primo step sia la somministrazione prioritaria (da comprendere se compatibile con al contempo altri prodotti) di **Spigavir** e **Gynelact**, entrambi prodotti del Laboratorio Erboristico Di Leo, macerati floreali rispettivamente di *Triticum aestivum* e di *Lilium candidum*, con la funzione principale di favorire e riattivare rispettivamente l'archetipo maschile e femminile in entrambi i sessi.

## **PUNTI DI AURICOLOTERAPIA**

- **Punto zero**: ripristina l'omeostasi generale (corrispondente a ST36)
- **Punto Shen Men**: calma lo Shen nelle sue 5 manifestazioni (Hun, Po, Yi, Zhi, Shen), seda il Cuore (corrispondente a HT7)
- **Punto allergia** (corrispondente a KI1)
- **Punto endocrino**: aiuta a ripristinare l'equilibrio ormonale
- **Punto cerebral**: per aiutare in caso di rimuginio mentale, paure, perdita di memorie

- **Punto Talamo** (antitrango)
- **Punto Ipofoisi** (centro del lobo)
- Zona delle **Emiconche**, in particolare il punto dei **Reni**, del **Cuore** e del **Fegato**, punto del **Tubercolo di Darwin** (correlabile allo Yang del Fegato).

## **PUNTI DEI MERIDIANI**

Vaso Concezione (Ren Mai): **CV4, CV5, CV6, CV12, CV17** (con possibilità di associazione al **punto Extra di Fegato**), **CV22**

Vaso Governatore (Du Mai): **GV4, GV20**

Rene: **KI1, KI3**

Vescica Urinaria: **BL60, BL62, BL67**

Milza/Pancreas: **SP1, SP2, SP4, SP6, SP9**

Stomaco: **ST9, ST18, ST25, ST36, ST43**

Fegato: **LR2, LR3, LR10, LR11, LR12, LR13** (punto Mu di Milza, punto focale per l'inversione del Qi di Vescica Biliare)

Vescica Biliare: **GB1, GB14, GB20, GB21, GB30, GB34**

Polmone: **LU6, LU9, LU11**

Intestino Crasso: **LI1, LI4, LI11, LI20**

Pericardio: **PC5, PC6, PC7, PC8**

Triplice Riscaldatore: **TE5**

Cuore: **HT1, HT4, HT7**

Sui punti utili a lavorare sull'**energie renali** consiglieri **olio essenziale di Mandarino Rosso** diluito in olio vettore di **Sesamo**

Sui punti utili quale **GV20** e **punti Demone** consiglieri **olio essenziale di Incenso** (che favorisce lo Yin e sottomette l'eccesso di Yang. Aumenta inoltre la capacità introspettiva, la capacità di cicatrizzazione delle ferite emozionali e dei traumi) diluito in olio vettore.

### Punti Demone (Sun Simiao)

**SP1, PC8, LI11, LU11, BL62** per bilanciare l'equilibrio tra lo Hun (anima eterea) e il Po (anima materiale), per evitarne la dissociazione.

### Punti Shu

punti del dorso (polarità Yang) sono fondamentali per andare a tonificare in modo diretto gli organi corrispondenti. Costituiscono un pannello di controllo diretto degli organi e visceri (ZangFu).

dato che Grazia non ama esser trattata soprattutto sulla schiena, proporrei di trattare i punti Shu del dorso attraverso la **riflessologia Zu** (riflesso Shu dorsale), in particolar modo mi concentrerei sui punti corrispondenti a BL13 (Shu LU), BL14 (Shu di PC), BL15 (Shu di HT), BL17 (Shu diaframma), BL18 (Shu LR), BL19 (Shu GB), BL20 (Shu di SP), BL21 (Shu di ST), BL23 (Shu di KI), BL25 (Shu di LI), BL27 (Shu di SI).

### Punti dei meridiani LUO

sono classificati tra i meridiani secondari; sono una rete di meridiani molto profondi che costituiscono una frontiera di difesa dell'organismo e di liberazione del Calore in eccesso. Quando

infatti l'organismo ha la necessità di liberarsi di un Calore eccessivo, attiva, proprio grazie a questi meridiani, azioni ad esempio di sanguinamento, come estremo tentativo di liberazione. La loro stimolazione ha lo scopo di rinforzare quest'azione di difesa in profondità e al contempo placare e dissolvere il Calore interno verso l'esterno.

**LU7, ST40, SP4, SI7, PC6, HT5, CV15, ST18**

**Punti Marma: utili per lavorare su tutti i 7 Dhatu:**

**Adhipati, Ansa , Indravasti, Gulpha**

## **BLEND DI OLI ESSENZIALI DI RIEQUILIBRIO**

Formula A: **Arancio Amaro, Lavanda Vera, Patchouli** per favorire il movimento discendente dell'energia, calmare, equilibrare, rasserenare il SNC, stimolando un'azione depurativa sul Fegato, attivando l'attività della Milza e promuovendo la trasformazione ed il cambiamento lento e profondo, tipico dell'azione del Patchouli e delle note di base degli o.e.

Formula B: **Bergamotto, Ylang Ylang, Zenzero** per favorire un'azione tonica e rilassante, antispasmodica e digestiva, per bilanciare lo Yin e lo Yang, per nutrire lo Yin, per un'azione ipotensiva, per placare il cuore e il SNC, per un'azione analgesica, diaforetica, antiossidante, stimolante del respiro e fluidificante del sangue.

## **SETTING DI CRISTALLI**

1° chakra: **Quarzo Fumè e Ossidiana**

2° chakra: **Corniola**

3° chakra: **Quarzo Citrino**

4° chakra: mandala o griglia con **Rodonite, Rodocrosite, Malachite, Quarzo Rosa**

5° chakra: **Sodalite, Acquamarina**

6° chakra: **Fluorite**

7° chakra: **Quarzo Ialino**

**Ametista** su GB14 e poi massaggio da fronte a retro della testa fino ai punti GB20-21.

## **FORMULA FIORI DI BACH di base (uso personale) secondo il PROFILO TIPOLOGICO**

**SBE, LAR, MIM, AGR, VER, VIN, BEE, ELM, IMP, ASP, HOL, WIL, WOA, CHI, WCH, OLI, WAL**

## **FORMULA FIORI DI BACH collegata ad ASPETTI SINTOMATICI**

**ELM, CHP, HOL, AGR, VER, IMP** (per le sindromi dolorose), aggiungere **VIN** se è presente situazione riconducibile a liquido in tensione

**WIL, CHI, VIN, AGR, CRA** per i problemi di colite/stipsi

## **FORMULA FIORI DI BACH collegata agli ASPETTI TRANSPERSONALI IN UNA CREMA NEUTRA da applicare sul corpo**

**AGR, RWA, CRA, SBE** per la tiroide e le alterazioni del metabolismo endocrino

### **FIORI AUSTRALIANI**

**Old Man Banksia** (coadiuvante nel riequilibrio della funzionalità tiroidea)

**Boab** (lavora su nessi, legami, lacci genetici, ereditari, genealogici)

**Alpine Mint Bush** (sensazione di sovraccarico emozionale, coadiuvante nel ripristino del Deficit Yang di Reni)

**Macrocarpa** (sposatezza fisica, fatica, coadiuvante nel ripristino del Deficit Yang di Reni)

### **FIORI CALIFORNIANI**

**Alpine Lily** (blocco nell'espressione della femminilità)

**Calendula** (inclinazione alla polemica, alla litigiosità, all'uso di parole taglienti e pungenti)

**Sunflower** (senso dell'ego in squilibrio, per lavorare sul rapporto archetipico con il padre)

### **CONSIGLI SU STILE ALIMENTARE**

- Ridurre i carboidrati, in modo particolare le farine raffinate, lo zucchero bianco, preferendo cereali integrali e lo zucchero di canna;
- ridurre i latticini, i grassi idrogenati, sostituire al burro, il Burro Ghee;
- aumentare il consumo di cibi nutrienti e preferibilmente caldi, ridurre il consumo di verdure crude;
- aumentare il consumo di proteine del pesce e di alcuni legumi quali i fagioli cannellini (aiutano le energie renali);
- inserire Olio di Lino crudo di origine biologica ricco di Omega3 antiossidanti;
- inserire il consumo di capperi, pere e uva di origine biologica;
- evitare il consumo di cibi contenenti alcol, di solanacee, caffè, cioccolato, di brodi;
- acqua bollente con Limone e Zenzero fresco per pulire lo stomaco entro le 7.00;
- colazione preferibilmente proteica (crema Budwig) entro le 9.00;
- pranzo preferibilmente proteico e cena leggera con carboidrati entro le 20.00 (evitare pasti abbondanti a cena).

### **OLIGOELEMENTI**

**Au-Cu-Ag** (diatesi Anergica o A-reattiva, Loggia Acqua, Deficit energetico dei Reni, astenia fisica e psichica, mancanza vitalità, riduzione facoltà intellettive come la memoria)

*Al mattino prima di colazione per uso prolungato*

**Mn-Cb** (diatesi Diatonica o Dis-reattiva, Loggia Fuoco, Yin tonico, azione vasodilatatrice, disturbi della circolazione anche periferica, azione antispasmodica, astenia, anemia, alterazioni metaboliche, problematiche cardio-circolatorie, ipertensione, disturbi dell'apparato digerente per scarso nutrimento del Fuoco su Terra. Scarsa modulazione del Fuoco sul Metallo)

*Alla sera prima della cena per 45 gg*

**Selenio** (potente antiossidante, combatte i radicali liberi derivanti dallo stress e dalla fatica, mantiene elastico il tessuto connettivo)

*Prima del pranzo*

## **RIMEDI**

**Tisana di Tarassaco, Carciofo e Boldo** (per favorire e sostenere il metabolismo epatico e della Cistifellea)

*Prima dei pasti*

**Tisana di Calendula, Malva e Camomilla** (per favorire l'azione emolliente e antiinfiammatoria sui tessuti interni, per aiutare il colon irritabile, la difficoltà digestiva, l'acidità di stomaco e la dismenorrea)

**Triphala Guggul** (per favorire azioni depurativa, detossificante, drenante e diuretica, l'eliminazione tossinica, la riduzione della Flegma, la perdita di peso (se associato a dieta ipocalorica ed attività fisica), per l'azione chelante)

*Per 6 mesi, 2 compresse dopo i pasti con caffè d'orzo*

Da associare alla **Zeolite** per la sua azione assorbente e depurativa

**Ashwagandha** (tonico, adattogeno, antiossidante, rilassante)

*2 compresse per 3 volte al dì prima dei pasti*

**Astragalo** (proprietà adattogene, yang tonico per le ghiandole surrenali e per la Milza)

*1 compressa a colazione*

Entrambi questi due ultimi rimedi dovranno essere valutati preliminarmente per l'interazione con il piano terapeutico dei farmaci di sintesi che attualmente Grazia assume.

**Cordyceps** (rimedio micoterapico con proprietà tonico-rinvigorenti utili per aumentare le energie corporee, stimolare il sistema immunitario, migliorare la resistenza fisica. Sostenere le energie renali, aiutare l'equilibrio dei livelli pressori)

**Spigavir Di Leo** (si veda sopra)

**Ginelact Di Leo** (si veda sopra)

**Vitamina C 2000 Plus Di Leo** (durante le manifestazioni influenzali)

**Vitamina D3**

**Vitamina B12** (data la carenza talvolta risultata dagli esami ematici)

**Cloruro di Magnesio** (per l'azione di purificazione del Sangue, per contrastare l'astenia, per aumentare la produzione di ATP, per ridurre la Flegma, per mantenere in equilibrio i livelli pressori, per migliorare la salute cerebrale, per favorire la peristalsi)

**Enterolactis** (periodicamente e durante periodi di disbiosi intestinale)

## LEGENDA ACRONIMI FIORI DI BACH

AGR – Agrimony	VER – Vervain
ASP – Aspen	VIN – Vine
BEE – Beech	WAL – Walnut
CEN – Centaury	WVI – Water Violet
CER – Cerato	WCH – White Chestnut
CHP – Cherry Plum	WOA – Wild Oat
CHB – Chestnut Bud	WRO – Wild Rose
CHI – Chicory	WIL – Willow
CLE – Clematis	RES – Rescue Remedy
CRA – Crab Apple	RES + WAL + SCH + ELM + WCH – Tetra-Remedy Plus
ELM – Elm	
GEN – Gentian	
GOR – Gorse	
HEA – Heather	
HOL – Holly	
HON – Honeysuckle	
HOR – Hornbeam	
IMP – Impatiens	
LAR – Larch	
MIM – Mimulus	
MUS – Mustard	
OAK – Oak	
OLI – Olive	
PIN – Pine	
RCH – Red Chestnut	
RRO – Rock Rose	
RWA – Rock Water	
SCL – Scleranthus	
SBE – Star of Bethlehem	
SCH – Sweet Chestnut	

## **LEGENDA DESIGNAZIONE INGLESE MERIDIANI**

BL – Vescica urinaria

KI – Rene

GB – Vescica biliare, Cistifellea

LR – Fegato

ST – Stomaco

SP – Milza-Pancreas

SI – Intestino tenue

HT – Cuore

TE – Triplice Riscaldatore, San Jiao

PC – Pericardio, Mastro del Cuore

LI – Intestino crasso

LU – Polmone

GV – Vaso Governatore, Du Mai

CV – Vaso Concezione, Ren Mai



DIPLOME DE 1 ER NIVEAU EN  
SCIENCES NATUROPATHIQUES

Barbara Pigno  
Annè 2023