

Milena Simeoni e Valentina Procopio

Prefazione di Lorenzo Del Moro

e
BOOK

LA MEDICINA TRADIZIONALE EUROPEA E MEDITERRANEA

Tra presente e passato. Tra filosofia e scienza.



ESTRATTO DI CONSULTAZIONE



LUMEN SCUOLA DI
NATUROPATIA
OLISTICA

LUMEN edizioni
bioshop.naturopatia.org

Introduzione

*“Da quando te ne sei andata, mi manca la Terra sotto i piedi...
che Malinconia!”*

*“Non ho più un briciolo di pazienza,
il Fuoco divampa in me e brucio dalla Collera!”*

“Ho bisogno di cambiare Aria, qui mi ribolle il Sangue!”

*“Che Flemma che ha! Arriva sempre in ritardo
e si perde in un bicchier d’Acqua...”*

Quante volte ti sei trovato ad utilizzare gli umori⁹ e gli elementi¹⁰ per descrivere il tuo o l’altrui stato; senza saperlo hai fatto riferimento all’antichissimo sapere che da Ippocrate (470-377 a.C.) è giunto fino ai giorni nostri, attraversando e influenzando l’epoca romana, il Medioevo e il Rinascimento.

Oltre a citare umori ed elementi nel parlar comune, probabilmente ti sarà anche capitato di osservare un nesso tra comportamento e temperamento (cap. 5). Anche se non ricordi non importa; immagina ora di essere seduto al solito bar con un gruppo di amici. State parlando di vacanze, dei costi, dei tempi e dei luoghi.

Mario, uomo robusto e simpatico, con il suo bicchiere di vino in mano e le gote rosse, afferma: “Quest’anno voglio proprio godermi un mese di vacanza, senza stress, mangiare e bere ciò che mi piace, girare in macchina

9 Umori: la Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea utilizzava questo termine per indicare i fluidi presenti all’interno del corpo, generati da organi precisi e espulsi in luoghi corporei peculiari. Essi erano il Sangue, raccolto dal cuore, la Bile Gialla, raccolta dal fegato, La Bile Nera, raccolta dalla Milza e infine la Flemma, raccolta dal cervello. Il temperamento caratterizza la fisiognomica, la fisiologia, la reattività alla vita e il comportamento a tutti i livelli (fisico, emotivo, psichico e spirituale), la costituzione corrisponde alla modulazione che lo stile di vita determina sul temperamento iniziale.

10 Elementi: con il termine elementi si intendono i principi cardine che compongono intrinsecamente tutto ciò che esiste in natura. Essi sono irriducibili ad altro e sono quattro: Aria, dalle qualità Caldo e Umido, Fuoco, dalle qualità Caldo e Secco, Terra, dalle qualità Freddo e Secco, ed Acqua, dalle qualità Freddo e Umido.

e vedere posti sempre nuovi!”.

Gaetana, secca e alta, risponde con volto serio: “Io non so se farò le vacanze, prima devo valutare i costi e i tempi. Magari andrò via solo pochi giorni, per il resto starò a casa tranquilla”.

Filippo, agile e scattante, con voce impetuosa, non ha dubbi e rincalza: “Gaetana, ma sbloccati! Si vive una volta sola! Vieni con me a buttarti dalle rapide, a lanciarti col paracadute e ad attraversare il deserto... organizzo tutto io, poca spesa, tanta resa!”.

Michela, guarda tutti con occhio languido mentre trangugia l’ennesimo dolcetto e dice con voce morbida: “Che paura mi viene, al sol pensiero di lanciarmi da un’altezza! Per quanto mi riguarda andrò nello stesso posto di sempre, dove andavo coi miei genitori da bambina. I luoghi che conosco mi donano sicurezza!”.

Hai notato che i tuoi amici massicci e sodi sono tendenzialmente come Mario, più giocosi ed estroversi, ma anche spendaccioni e volubili? Che quelli più secchi e longilinei sono come Gaetana, più parsimoniosi, metodici, ma anche calcolatori e pessimisti? Che quelli muscolosi e normolinei, come Filippo, sono più rapidi nel pensiero e nell’azione, ma anche intransigenti e impetuosi? Ed infine, che quelli più rotondi e poco tonici, sono accondiscendenti e morbidi, ma anche più apatici e paurosi?

Sia che tu abbia già osservato questa relazione, sia che tu non l’abbia mai vista, questo libro è l’occasione per imparare a vivere più felice e in salute, conoscendo meglio te stesso e relazionandoti più armoniosamente con gli altri, consapevole dei reciproci talenti e debolezze.

Queste osservazioni preziose non sono invenzioni dei giorni nostri, bensì sono parte di una conoscenza millenaria che prende il nome di teoria dei quattro temperamenti che, insieme alla precedente teoria umorale, e con le dovute modifiche e successivi approfondimenti, ha condizionato e caratterizzato la salute in Occidente e nel Mediterraneo fino alla metà del XVIII secolo: è la nostra Medicina Tradizionale!

Più di 2000 anni di esperienza a cui i nostri antenati hanno fatto riferimento per salvaguardare la propria salute, per curarsi quando erano malati e per provare a vivere più felici. La visione della Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea (da qui in poi indicata con l’acronimo MTEM) rappresenta un sapere prezioso che, ancora oggi, ha molto da insegnarci, perché si basa su principi di equilibrio e salute applicabili concretamente

da chi desidera migliorare la qualità della propria vita. Uno dei capisaldi più importanti è riassumibile con la massima “riduci gli eccessi e colma le carenze”, considerati reali cause delle diverse sofferenze che affliggono uomini e donne.

Lavorare, mangiare, bere, dormire, amare:
tutto deve essere fatto con misura.

- Ippocrate -

Per esempio, nel passato, laddove veniva riscontrata depressione, sfiducia nella vita, eccessiva sedentarietà, esclusivo consumo di alimenti crudi e cronica introversione, veniva proposto, a compensazione o sostituzione del “regime¹¹” precedente, l’inserimento quotidiano di specifici esercizi fisici, l’uso di alimenti cotti al forno e di spezie, il canto e la preghiera. Il nuovo regime aveva lo scopo di ridurre l’eccesso degli umori di natura più Fredda (Bile Nera e Flemma) e aumentare quelli di natura più Calda (Sangue e Bile Gialla). La soluzione proposta era quella di aumentare o diminuire quantità e intensità di un preciso stimolo per giungere a un equilibrio interno che si ripercuotesse positivamente su tutti i piani (fisico, emotivo, mentale e spirituale).

Come abbiamo appena detto, quello che Ippocrate chiamava regime, oggi definibile stile di vita, è l’insieme delle abitudini quotidiane che nutrono l’unità corpo-spirito nel senso più ampio del termine, compresi tutti gli aspetti qualitativi e quantitativi. Dal cibo alle bevande, dal movimento al riposo, dalla meditazione al canto, dalla lettura al ballo, dall’abbigliamento al taglio di capelli, dal bisogno di uscire alla necessità di rimanere in casa, dall’aver molti amici o pochi, ogni tua scelta nutre qualità ed elementi specifici.

Oggi la scienza moderna riconferma l’influenza dello stile di vita sulla salute e il valore dell’antica Medicina Tradizionale¹² fatta scomparire negli

11 Con il termine regime Ippocrate definiva il rapporto tra alimentazione e movimento: se esso fosse stato equilibrato lo stato di salute sarebbe stato mantenuto, ma se uno dei due avesse prevalso sull’altro, vi sarebbero stati degli squilibri. Il Regime è anche il titolo di una sezione del Corpus Hippocraticum, opera omnia che racchiude il pensiero riconducibile al nome di Ippocrate, ma che, come sappiamo, era probabilmente frutto del lavoro collettivo dei suoi allievi.

12 Luigi Fontana, *The path to longevity, how to reach 100 with the health and stamina of a 40 year old*, Hardie Grant Books; 1° edizione 2 aprile 2020.

Cfr. World Health Assembly (WHA62.13) del 22 May 2009, Riconoscimento della Medicina Tradizionale
<https://apps.who.int/>

WHO - Benchmark for training in Naturopathy (2010)

<https://www.who.int/medicines/areas/traditional/BenchmarksforTraininginNaturopathy.pdf>;

ultimi 200 anni a favore di un approccio esclusivamente riduzionista¹³. È il momento di ricordare con umiltà che le Medicine Tradizionali avevano ben chiaro il rapporto tra stile di vita, salute e malattia e che fondavano i loro interventi di cura in primis su questo. A tale proposito, negli ultimi decenni, diversi studi [1] hanno confermato che un'alimentazione più ricca di cereali integrali, legumi, vegetali, semi oleosi e più povera di proteine animali, come la dieta¹⁴ mediterranea tradizionale proponeva, aumentano la longevità sana e riducono l'incidenza delle patologie cronicodegenerative; altri studi [2-5], hanno confermato l'efficacia dell'attività motoria quotidiana nella medesima direzione. E al di là dell'alimentazione e dell'attività motoria molte sono le pratiche che oggi sono state rivalutate dalla scienza. Meditazione [6] e tecniche di respirazione [7], yoga [8-11], sane relazioni [12], tecniche manuali [13, 13a], canto [14-16], arte [17], terapie naturali [18], sono solo alcuni degli strumenti di promozione della salute. Uno stile di vita sano, oltre a essere utile nella fase di prevenzione primaria, ricopre un ruolo interessante nella cura di numerose patologie, da quelle cardiovascolari alle tumorali, da quelle metaboliche a quelle psichiatriche, da quelle dermatologiche a quelle neurologiche: fa bene all'individuo che, con le sue scelte quotidiane, può migliorare o peggiorare la qualità della sua vita! Tutto ciò è coerente con i famosi risultati del progetto ENCODE, pubblicati nel 2012 sulla rivista scientifica *Nature*. Lo studio dimostrò che la grande maggioranza del DNA, oltre il 90 %, non è deputata alla sintesi di proteine, bensì alla regolazione dell'attività di quella piccola parte del DNA che viene trascritta in proteine. Ciò significa che la maggior parte del DNA, svolgendo il ruolo di modulatore dell'espressione genetica, può fare una grande differenza. Questa parte del DNA, che precedentemente a questa scoperta era chiamata "junk DNA", è influenzata dallo stile di vita che diviene quindi una sorta di interruttore capace di accendere o spegnere una precisa attività genetica:

WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023

https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/;

Resolution n. 75 European Parliament 29th may 1997 "On the status of non-conventional medicine"

<https://www.europarl.europa.eu/>;

WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine (2019)

<https://www.who.int/traditional-complementary-integrative-medicine/>;

Inoltre la medicina complementare è citata nell'art.118a della Costituzione della Confederazione Svizzera.

13 Il pensiero riduzionista spesso viene considerato l'antagonista del pensiero olistico: il primo sostiene che lo studio delle parti consente di comprendere l'insieme, il secondo che l'insieme è molto di più della somma delle parti. Dal nostro punto di vista questi due modi di guardare alle cose sono complementari.

14 Il termine dieta, utilizzato in vari luoghi di questo testo, indicava l'alimentazione e seguiva principi precisi relativi alle quattro qualità; vedi capitoli successivi.

per esempio vi sono stili di vita che “attivano” oncogeni¹⁵ e stili di vita che li “silenziano” o “attivano” oncosoppressori. Non ultima, l’epigenetica¹⁶ conferma che le abitudini e lo stile di vita possono interagire con la salute dell’individuo stesso e della prole modulando l’espressione genetica e trasferendo alle successive generazioni tale competenza.

“Non appena siamo stati capaci di leggere tutto il DNA umano abbiamo scoperto che non basta, che la natura scrive sul DNA ulteriori istruzioni epigenetiche. Il nostro cibo, il nostro stile di vita, la nostra mente possono accendere o spegnere i nostri geni. Oggi, che stiamo decifrando i codici dell’epigenetica, tutto riparte nell’illusione che un giorno la vita sarà del tutto comprensibile. Poi forse scopriremo che esistono energie sottili che governano l’epigenetica, energie che magari ereditiamo dai nostri antenati o riceviamo dal nostro clan o dall’ambiente. Non ricordo più chi ha scritto che la natura è un’opera d’arte, e poiché la scienza non può spiegare l’emozione che risveglia un’opera d’arte, non può sperare un giorno di coglierla interamente e farla appassire come un fiore che non ha più vita¹⁷”.

Ippocrate, opponendosi alla visione della malattia come punizione divina o come sfortuna della sorte, ci viene incontro dal passato con alcune stimolanti riflessioni che, se da un lato ci obbligano a prendere in mano la nostra vita, dall’altra ci donano strumenti per fare meglio e ci sgravano da quel senso di impotenza e di afflizione che accompagna l’esperienza difficile e dolorosa. Oggi la MTEM, anziché spingere a domandarsi “perché proprio a me?”, ci accompagna lungo il sentiero del “cosa posso fare per stare meglio?”.

Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare.

- Ippocrate -

15 Oncogeni: geni che favoriscono la proliferazione incontrollata (tumore).

16 Dal libro *Naturopatia Olistica* - LUMEN Edizioni: L’epigenetica insegna che i geni possono esprimersi o rimanere silenti per tutta la vita e che la loro espressione è intimamente connessa alle funzioni da svolgere, alla fase della vita, alle caratteristiche dell’ambiente e al nutrimento (per es. vi sono alimenti che favoriscono l’espressione di oncogeni, altri di oncosoppressori).

17 Franco Berrino, Prefazione al libro di Milena Simeoni, *Naturopatia Olistica, Natura e scienza al servizio della salute*, San Pietro in Cerro, LUMEN Edizioni, 2016, p. 14.

CAPITOLO II

LE QUATTRO QUALITÀ

Qui porremo le basi per poi imparare a valutare, attraverso lo studio delle qualità, gli elementi, gli umori ippocratici, le costituzioni e la natura delle manifestazioni sintomatiche.

Per la nostra trattazione questo sarà il capitolo più importante, poiché getta le basi dell'argomentazione di tutto il libro. Leggilo con molta attenzione!

Nella MTEM, le quattro qualità, **Caldo, Secco, Freddo e Umido**, sono concetti relativi e soggettivi utilizzati per descrivere i molteplici aspetti della vita naturale e il modo in cui la percepisci. Ippocrate, in merito alla loro reciproca relazione e alla difficoltà di definirne una senza il confronto con l'altra (legge della relatività), scriveva:

“Io non riesco davvero a capire in qual modo coloro che professano quella teoria e allontanano la medicina dalla sua via attuale, traendola verso un postulato, riescano a curare gli uomini secondo i loro postulati. Non hanno infatti scoperto, penso, alcuna sostanza che in sé sia “il Caldo”, “il Freddo”, “il Secco”, “l'Umido”, e che non comunichi con nessun'altra forma. Al contrario io penso che essi dispongano degli stessi cibi e bevande di cui tutti ci serviamo, ma che attribuiscono ad uno l'esser Caldo, a un altro Freddo, a un altro Secco, a un altro infine Umido. Sarebbe pertanto assai futile prescrivere a un malato di prendere qualche cosa di Caldo: subito infatti domanderà: “che cosa?”¹”.

Il successivo Aristotele, nel *De Caelo*, enumerava le coppie di qualità contrarie (*Caldo-Freddo, Secco-Umido, pesante-leggero, duro-molle, vischioso-friabile, rugoso-liscio, spesso-sottile*); esse, fatta eccezione per l'irriducibile e pri-

¹ Ippocrate, *Opere*, a cura di Mario Vegetti, Torino, UTET, 2000, p. 178.

maria coppia Caldo e Freddo, si risolvevano tutte nell'Umido e nel Secco.

«Si dice quindi Umido (o fluido) ciò che non è limitato esteriormente da limiti propri e che è facile a limitarsi; Secco (o solido) ciò che è nettamente limitato da limiti propri e che è difficile a limitarsi. Essi costituiscono la coppia passiva che ha estensione e densità e che consta di molta materia. Quanto al Caldo, riunisce le cose che hanno la medesima natura, mentre il Freddo riunisce indifferentemente le cose e di uguale natura e contraria. Essi costituiscono la coppia attiva, che ha intensità e rarità e che consta di poca materia [...] ²».

“Nella fisica qualitativa di Aristotele, tutte le sostanze percettibili possedevano almeno una delle qualità primarie (Caldo, Freddo, Secco e Umido) o una combinazione di esse. Tutte le altre qualità, per esempio l'odore, il sapore e il colore erano considerate derivate. Le qualità primarie identificavano i quattro elementi. Nella tarda Scolastica³, la fisica qualitativa di Aristotele cominciò a cedere il passo a un'istanza nuova, di natura quantitativa, secondo cui tutte le differenze qualitative percepibili in Natura potevano essere ridotte a differenze di quantità. [...] Alla questione se le relazioni delle cose fossero sempre esprimibili in termini matematici, «Platone avrebbe risposto affermativamente [...]. Aristotele negativamente⁴».

Ancora Aristotele insegnava che le quattro qualità si dividono in due gruppi, uno generatore e l'altro distruttore:

“Delle quattro qualità prime il Caldo e l'Umido sono generativi e per le loro virtù ogni cosa cresce e attecchisce. I due rimanenti, il Secco e il Freddo, sono distruttivi e per le loro virtù ogni cosa si risolve e deperisce⁵”.

2 Aristotele (384 a.C. - 322 a.C.), grande pensatore di poco successivo a Ippocrate.

3 Con il termine Scolastica si definisce la filosofia cristiana medievale, in cui si sviluppò un metodo di pensiero detto scolasticismo o scolastico. Ebbe diversi momenti storici a partire dall'VIII secolo fino al XVII secolo, con espressioni di Nuova Scolastica nel XIX secolo.

4 <https://www.treccani.it/enciclopedia/la-rivoluzione-scientifica-i-domini-della-conoscenza-qualita-primarie-e-qualita-secondarie>.

5 Aristotele, *Della Generazione degli animali*.

I principi generativi (Caldo e Umido) e distruttivi (Freddo e Secco), come il principio maschile (Caldo) e quello femminile (Freddo) interagiscono grazie ad una “terza forza” che possiamo chiamare “principio di relazione”. Prima di cominciare ti ricordiamo che le qualità:

- ➔ **non si trovano isolate, bensì sono compresenti con rapporti quantitativi differenti;**
- ➔ **sono il fondamento per comprendere meglio umori, elementi e costituzioni,** argomenti che scoprirai nelle pagine successive.

In questo capitolo, la descrizione di ogni qualità sarà preceduta da una storia introduttiva nella quale verrà presentato un personaggio; questa breve narrazione è funzionale alla comprensione delle qualità: non si troverà mai infatti un soggetto solo Caldo, solo Freddo, solo Secco o solo Umido, così come non si troverà mai una costituzione pura.

Nei paragrafi seguenti uniremo all’antica conoscenza alcune riflessioni più attuali e, pur con le normali eccezioni, **scoprirai di ogni qualità che:**

- ➔ quando “**si accasa**” al tuo interno **imprime le sue caratteristiche creando condizioni simili alla sua natura** (per esempio se hai fatto tuo il Caldo, ti muovi velocemente e sei agitato). **Caldo e Umido** si accasano in te quando assorbi calore e umidità attraverso alimenti e liquidi oppure quando li produci con precise reazioni (vissuto interiore). **Freddo e Secco** si accasano in te quando cedi calore e umidità, quando assorbi alimenti e liquidi con scarso calore e umidità oppure quando li produci con precise reazioni. Ricorda che ogni qualità può accasarsi in te quando materialmente o spiritualmente la fai tua.

“Ed invero se il Freddo è mediocre e continuato nella sua azione, osservasi generalmente che i suoi effetti sono sempre corrispondenti alla sottrazione d'uno stimolo della vita, né questi effetti sono mai per solito seguitati da risalto arterioso né da incalorimento. Così pure se il Freddo è intensissimo e continuato, cosicché possa giungere a sottrarre il calorico gradatamente apparecchiato dalle forze della vita, le funzioni illanguidiscono e si sospendono senza che ombra di stimolo o di reazione si manifesti⁶”.

6 M.G. Levi, *Dizionario Classico di Medicina Interna ed esterna*, Prima Traduzione Italiana, Tomo 38, p. 477-478, Venezia Giuseppe Antonelli Editore.

- quando Caldo e Freddo **“ti avvolgono” dall’esterno** (clima, buio o luce, ambiente di vita) **innescano reazioni contrarie alla loro natura** (per esempio se reagisci al Caldo, che proviene dall’esterno, ti muoverai lentamente e rimarrai quieto per evitare, con il movimento, di aumentare il calore. Ricorda che ogni qualità può stimolare la reazione contraria quando materialmente o spiritualmente rimane fuori di te.

“La reazione nasce al contrario assai frequentemente allorché il Freddo agisce parzialmente, quando è intenso, ma non estremo, e sopra tutto se è di breve durata e susseguito dall'azione del Caldo[...].”

“[...] ad un periodo di Freddo o di generale abbattimento più o men lungo succede il Caldo smodato⁷.”

“Se si pensano le proprietà come poteri nella materia si capisce perché Aristotele adotti un linguaggio impostato in termini di particelle, indicativo di componenti che non cambiano, ma si trasformano⁸. Egli sta prendendo in considerazione il congiungersi degli elementi semplici, in questo caso dell’Acqua e del Fuoco, asserendo a tale proposito che il Freddo dell’Acqua e il Secco del Fuoco sono distrutti, mentre il calore del Fuoco e l’Umido dell’acqua restano⁹.”

Ti consigliamo, mentre leggi le 4 qualità, di sottolineare con le matite colorate (per es. il rosso per il Caldo, il blu per il Freddo, il giallo per l’Umido e il marrone per il Secco) le domande la cui risposta ti corrisponde. In questo modo al termine dei quattro paragrafi potrai avere una prima indicazione sulle qualità che in te dominano e su quelle che sono carenti.

7 M.G. Levi, *Dizionario Classico di Medicina Interna ed esterna*, op. cit., Tomo 38, p. 16.

8 Aristotele, *Sulla generazione e la corruzione*, 331b14- 24.

9 Anna Marmodoro, *Potenza, materia e forma nella metafisica di Aristotele*, p. 92.

Caldo e Freddo

Caldo e Freddo sono le qualità primarie che gli antichi utilizzavano, oltre che per definire la temperatura di un corpo o di una stagione, per descrivere il comportamento umano, i sintomi, il cibo, il suo sapore, l'odore e, in poche parole, tutto ciò che ci costituisce e ci circonda¹⁰.

La MTEM, come le altre medicine tradizionali, insegna che il Caldo è una qualità associata all'energia maschile, mentre il Freddo a quella femminile. A tal proposito Ippocrate affermava:

“Maschi e femmine si formano, per quanto possibile, nel modo seguente: le femmine, essendo più acquose, si sviluppano mediante cibi, bevande ed un tenore di vita Umido e molle; i maschi, tendendo più al Fuoco, si sviluppano mediante cibi e regime Secco e Caldo¹¹”.

In sintonia con quanto detto, oggi sappiamo che gli uomini, fisiologicamente dotati di maggiore massa muscolare e di un metabolismo più veloce, sono tendenzialmente più di natura calda e soffrono meno il Freddo. Per fornirti un quadro introduttivo del Caldo e del Freddo ti proponiamo la seguente tabella riassuntiva.

<p>Il Caldo è ... (calore assorbito fino a quando non si attiva un cambio di stato)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • più attivo • più veloce • più agitato o turbolento • più dinamico • aumento della temperatura (fino alla specifica temperatura del cambio di stato) • maggiore disponibilità di energia (che consente di far partire il movimento e mantenerlo) • maggiore capacità di attivare trasformazioni (relazione interna) • maggiore capacità di trasferire calore (relazione esterna) • maggiore quantità di luce • più leggero e innalza
<p>Il Caldo genera... (cosa accade quando il calore assorbito genera un cambio di stato partendo dalle caratteristiche precedenti)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • temperatura costante • dilatazione • apertura • rarefazione (perché allenta i legami o vincoli) • sblocco • fluidificazione • aumento della sensibilità
<p>Quando il Caldo si accasa in te, come il Caldo, sei caratterizzato da...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • velocità • azione • movimento • disponibilità di energia • capacità di attivare trasformazioni e trasferire calore e più luminosità <p>Sei una tipologia calda! (Calore vero¹²)</p>

¹⁰ In quanto qualità primarie, è possibile esercitare un paragone con la medicina cinese, che indica con lo yin il Freddo e lo yang il Caldo .

¹¹ Ippocrate, *Opere*, op. cit, p. 513.

<p>Analogicamente, come nel corpo così nel comportamento, sei caratterizzato da...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • contrazione muscolare (che produce calore) e tonicità (perché il movimento è contrazione e aumento di tono) • dinamicità • vitalità • rumorosità • odori intensi • impulsività • aggressività • passione • determinazione • espressività • solarità
<p>Quando reagisci al Caldo che sta fuori di te, sei caratterizzato da qualità contrarie ad esso, come..</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rallentamento • passività • rilassamento muscolare e riposo <p>Stai compensando l'eccesso di calore! (Falso freddo¹³)</p>
<p>IL Freddo è</p>	<ul style="list-style-type: none"> • più passivo • più lento • più quieto • meno dinamico • abbassamento della temperatura (dispersione di calore) • minore disponibilità di energia • minore capacità di attivare trasformazioni • maggiore capacità di assorbire calore • minore quantità di luce • più pesante e abbassa
<p>IL Freddo genera...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • contrazione perché rafforza i legami e i vincoli • chiusura • blocco • viscosità • stabilizzazione • riduzione della sensibilità
<p>Quando il Freddo si accasa in te, come il Freddo sei caratterizzato da...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lentezza • scarso movimento • riposo • minore disponibilità di energia • conservazione dell'energia • accumulo e risparmio <p>Sei una tipologia fredda! (Freddo vero¹⁴)</p>
<p>Analogicamente come nel corpo così nel comportamento, sei caratterizzato da...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rilassamento muscolare • scarsa tonicità (perché lo scarso movimento è ridotta contrazione e scarso tono) • sedentarietà • silenzio • scarsità di odori e colori • pacificità • riflessività • introversione • incapacità di trovare soluzioni e comunicare chiaramente • natura lunare
<p>Quando reagisci al Freddo che sta fuori di te, sei caratterizzato da qualità contrarie ad esso, come</p>	<ul style="list-style-type: none"> • accelerazione • movimento • azione • contrazione muscolare • aumento della sensibilità e dello stato di allerta • aumento della massa grassa (riserva energetica) <p>Stai compensando l'eccesso di freddo! (Falso calore¹⁵)</p>

12 Calore vero: manifestazioni Calde nelle dominanze di Caldo.

13 Falso Freddo: manifestazioni Fredde compensative in una dominanza di Caldo oppure manifestazioni Fredde nelle carenze di Caldo (Freddo relativo).

14 Freddo vero: manifestazioni Fredde nella dominanza di Freddo.

15 Falso Calore: manifestazioni Calde compensative in una dominanza di Freddo oppure manifestazioni Calde nelle carenze di Freddo (Caldo relativo).

LUMENedizioni

www.bioshop.naturopatia.org