

Milena Simeoni e Davide Maria Pirovano

e
BOOK

MEDICINA ANALOGICA



IL LINGUAGGIO DEI SINTOMI:
COME NEL CORPO, COSÌ NEL COMPORTAMENTO



ESTRATTO DI CONSULTAZIONE



LUMEN SCUOLA DI
NATUROPATIA
OLISTICA

LUMEN edizioni
bioshop.naturopatia.org

PREMESSA

Anima e corpo sono le due polarità, reciprocamente complementari, e vicendevolmente influenzabili, che costituiscono l'inscindibile dimensione umana.

21 giugno 2021

A distanza di undici anni, Medicina Analogica cambia veste. Dopo le due edizioni con Tecniche Nuove, eccoci alla nuova pubblicazione con LUMEN edizioni, la casa editrice che ha pubblicato numerosi scritti frutto di ricerche e scoperte fatte in seno all'esperienza di LUMEN Network. In occasione di questa staffetta, oltre al cambio della casa editrice, ho sentito la necessità di rivisitare ed integrare il lavoro precedente riorganizzando il materiale in due testi. Questo processo di rinnovamento ha fatto riaffiorare in me i passaggi che mi hanno accompagnato fino a qui: esperienze lavorative e formative, studi, convegni, collaborazioni e progetti di ricerca che, da un lato, mi hanno fatto crescere e, dall'altro, sono stati profondamente influenzati dal modello interpretativo proposto qui dalla Medicina Analogica.

Nella prima edizione del libro, inoltre, molti erano i riferimenti alla Medicina Tradizionale Cinese (MTC); oggi, a distanza di tempo e a seguito delle nuove pubblicazioni relative alla Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea (MTEM) è stato naturale integrare il lavoro proposto undici anni fa con riferimenti relativi ai quattro elementi e alle quattro qualità derivanti dal modello ippocratico¹.

Era la fine del secondo millennio, già da diversi anni lavoravo come naturopata. Una professione straordinaria che mi ha insegnato *in primis* a vivere meglio la mia vita, ad osservare la relazione tra salute e scelte quotidiane, a guardare alla manifestazione sintomatica come frutto di un

1 Milena Simeoni, *Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea*, LUMEN edizioni, Piacenza, 2021.

preciso individuo e dell'interazione tra i diversi mondi (fisico, emotivo, mentale e spirituale) che lo costituiscono e lo circondano. Da un lato amo e approfondisco alimentazione, attività motoria, tecniche del respiro e meditazione, dall'altro faccio mia l'interpretazione analogica proposta da diversi pensatori del passato; è così che inizio a costruire le fondamenta di quella che più tardi chiamerò Medicina Analogica.

Le colonne portanti di queste fondamenta sono rappresentate, senza ombra di dubbio, dalle Medicine Tradizionali che, grazie al pensiero analogico, mi hanno insegnato a scorgere l'intima relazione tra "cose" profondamente diverse (clima, colori, fasi della vita, organi, emozioni, ecc).

Yin e Yang e i *Cinque Movimenti*², i principi cardine della Medicina Cinese (MTC), sono stati i primi strumenti analogici che ho incontrato. Mi hanno insegnato a riconoscere l'unità nella diversità, a costruire una visione olistica e sistemica nel senso più ampio del termine. Anche la Medicina Tradizionale Ayurvedica e la Medicina dei Nativi Americani sono, anche se in misura minore, parte preziosa di queste fondamenta. Ultima in ordine temporale, ma prima per interesse nell'ultimo decennio, è quella che abbiamo poco sopra definito "Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea (MTEM)"; anch'essa profondamente radicata nel pensiero analogico, mi ha permesso di ritrovare, all'interno della nostra cultura, principi che pensavo appartenere solo a ricercatori di terre lontane. Già il leggendario Ermete Trismegisto³, considerato tre volte grande (sacerdote per lo spirito, filosofo per l'intelletto e re per la gestione della materia), insegnava il pensiero analogico e la reciproca influenza tra grande e piccolo, tra alto e basso, tra dentro e fuori; le sue parole, a volte complesse, come la citazione qui richiamata, lasciano trasparire, senza ombra di dubbio, tali sue consapevolezze:

"L'anima e la materia, che la natura abbraccia, sono mosse con la varia e multiforme qualità di tutte le immagini, di modo che, nella discontinuità delle loro qualità, si conosce che le specie sono infinite⁴, sebbene unite perché possa essere evidente che l'uno è tutto e che il tutto deriva dall'uno".

2 5 movimenti nella Medicina Tradizionale Cinese: Albero o Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua.

3 Ermete Trismegisto: figura divina e mitologica comune alla tradizione latina, greca ed egizia. L'appellativo Trismegisto, ossia tre volte grande perché sacerdote (spirito), filosofo (intelletto) e re (materia), è il leggendario fondatore delle discipline ermetiche o esoteriche.

4 Tutto ciò che esiste in natura ha una sua peculiarità specifica, ma è emanazione della stessa forza creatrice.

Tra i pensatori dell'antica Grecia, Platone⁵, il cui lavoro speculativo, unitamente a quello di Socrate e di Aristotele, costituisce la base del pensiero filosofico occidentale, aveva ben compreso l'inscindibilità dei diversi costituenti dell'uomo e così la descriveva:

«Non bisogna cercare di guarire gli occhi senza la testa né la testa senza il corpo, allo stesso modo il corpo senza l'anima, ma questa sarebbe anche la causa del fatto che molte malattie sfuggono ai medici greci, perché trascurano il tutto, di cui bisognerebbe aver cura; e se il tutto non sta bene, è impossibile che la parte stia bene. [...] Dall'anima nascono tutti i beni e i mali, per il corpo e per l'uomo intero, e da qui fluiscono come dalla testa agli occhi: bisogna dunque curare l'anima in primo luogo e in massimo grado, se vuoi che anche le condizioni della testa e del resto del corpo siano buone. E l'anima, mio caro, va curata con certi incantesimi⁶». - Carmide⁷ (156d - 157c)

Aristotele, allievo di Platone,

“Tra corpo e anima vige un rapporto materia-forma, come se l'anima fosse la vera forma del corpo. Chiedersi se corpo e anima siano la stessa cosa è una domanda priva di senso: è come domandarsi se sono la stessa cosa la cera e la forma della candela”.

Non è da meno Ippocrate di Co⁸ che insegna:

“L'anima dell'uomo si produce sempre fino alla morte; se l'anima si abbraccia alla malattia, essa consuma il corpo⁹”; “una buona disposizione spirituale garantisce la bontà della prognosi¹⁰”;

Santa Ildegarda, celebre badessa medievale appassionata di rimedi naturali e cure spirituali, con il suo approccio mistico, ci ricorda che anda-

5 Platone: filosofo e scrittore dell'antica Grecia, 428/427 a.C. - 348/347 a.C.

6 Con il termine incantesimi, Platone si riferisce all'uso della filosofia e alla creazione di un modo di pensare. Cfr. Alfredo Vanotti, Fabio Gabrielli, Fausta Clerici, *Il corpo in vetrina: cura, immagine, benessere, consumo tra scienza dell'alimentazione e filosofia*, Springer Science & Business Media, 2010, p. 42.

7 Dialogo platonico giovanile.

8 Ippocrate di Co (460 a.C.- 377 a.C.) fu un medico greco antico, ritenuto il padre della medicina mediterranea. Per la prima volta si iniziò a pensare, grazie a lui, che la malattia non fosse una punizione divina, bensì il frutto di scorrette abitudini alimentari e di movimento. Le sue opere sono raccolte nel Corpus Hippocraticum.

9 Èmile Littré, *Hippocrate. Oeuvres Completes*, VOL. I, Paris: J.-B. Baillièrre, 1839, p.48.

10 Ippocrate, *Aforismi*, Palermo, Sellerio, 1999.

re contro i propri principi dell'anima è un veleno per il corpo; e ancora al medico e alchimista svizzero Paracelso¹¹, considerato il primo botanico sistematico¹² e l'ideatore della spagiria¹³, è attribuito questo aforisma "Quando la mente soffre, anche il corpo è malato".

Anche la psicosomatica e la bioenergetica, di cui Wilhelm Reich¹⁴ e Alexander Lowen¹⁵ sono considerati fondatori, sono parte, seppur in misura minore, delle fondamenta del paradigma proposto dalla Medicina Analogica, più che per il pensiero analogico vero e proprio, per il tentativo di rendere scientifica la relazione corpo-mente, peraltro ancor oggi poco considerata nonostante le conoscenze scientifiche attuali siano in grado di confermarla.

"La terapia bioenergetica combina il principio dell'attività a livello somatico con la pratica analitica a livello psichico. Il paziente acquisisce nuove esperienze nella motilità, che vengono poi integrate nell'Io. L'unità del metodo è assicurata dall'attenzione al carattere, che esprime gli aspetti sia somatici che psichici della personalità¹⁶".

"Nelle posture e nell'atteggiamento che assume in ogni suo gesto, il corpo parla infatti un linguaggio che trascende l'espressione verbale. L'osservazione delle diverse reazioni corporee e delle emozioni a esse collegate può diventare uno strumento altrettanto valido dei sogni, dei lapsus e della libera associazione. Non è la mente che va in collera né il corpo che colpisce: è l'individuo nella sua totalità che si esprime¹⁷".

Anche la più moderna PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI), con il suo indagare le relazioni tra attitudine psicologica, neurotrasmettitori prodotti a livello cerebrale, ormoni secreti dal sistema endocrino e attività

11 Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, detto Paracelsus o Paracelso (Einsiedeln, 14 novembre 1493 - Salisburgo, 24 settembre 1541), è stato medico, alchimista e astrologo svizzero. Studiò all'Università di Ferrara nell'epoca in cui si laureò Niccolò Copernico.

12 Hefner Alan G, *Paracelsus*, su themystica.com.

13 Spagiria: ramo dell'alchimia che utilizza le piante per le preparazioni galeniche.

14 Wilhelm Reich 1897-1957, medico, psichiatra e psicoanalista austriaco, fu allievo di Sigmund Freud.

15 Alexander Lowen 1910-2008, paziente e allievo di Wilhelm Reich, è ritenuto il principale successore dell'approccio psicocorporeo.

16 A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli Editore, 2003, pag. 39 - Traduzione di Paolo Di Sarcina e Maura Pizzorno.

17 *Ibidem* - quarta di copertina

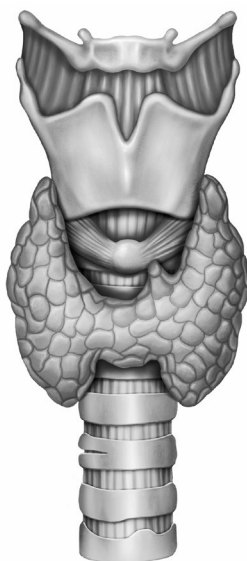
immunitaria, va nella medesima direzione, avallando con un linguaggio più logico che analogico quanto intuito dalle antiche medicine tradizionali.

Non ultimi, T. Dethlefsen¹⁸ e R. Dahlke¹⁹ rappresentano, nel mio processo formativo, una voce rilevante. Mi sento particolarmente vicina alla relazione, da loro proposta, tra salute, malattia e processo di autoconoscenza; condivido appieno l'idea dell'indispensabilità di mettere in discussione ciò che si pensa di se stessi per aprirsi al sintomo e ai suoi insegnamenti. Ciò nonostante, "l'asma significa questo, il mal di stomaco quello, il mal di testa quell'altro" ... è un approccio che, pur definendo una linea generale, mi sta un po' stretto. La proposta di un rapporto causa-effetto così diretto, non mediato dalla specificità dell'individuo è, per me, un modello interpretativo ancora troppo riduzionista che riconosce poco l'unicità di ogni individuo come radice delle sue diverse manifestazioni sintomatiche. È così che insieme all'esperienza cresce in me la necessità di uno strumento che mi aiuti a riflettere sulle analogie della fisiologia e che supporti gli allievi nell'andare oltre il significato metaforico della patologia, tenendo presente che sintomi uguali raccontano storie differenti inscindibili dall'individuo che li ha generati. Ed è proprio questo il grembo che ha consentito al paradigma proposto in questo testo di germogliare. Non si tratta di un nuovo modello interpretativo. *Medicina Analogica* propone l'osservazione analogica della fisiologia partendo dal principio "come in alto, così in basso..." di Ermete Trismegisto, poi ridefinito dalla tradizione cristiana con il famoso, "come in cielo così in terra".

18 Thorwald Dethlefsen, *Il destino come scelta: psicologia esoterica*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1984.

19 Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke, *Malattia e destino*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1986.

TIROIDE



La tiroide è una ghiandola endocrina disposta alla base del collo, nella regione anteriore, ha una forma simile a una farfalla, con il corpo appoggiato sulla laringe e le ali sulla trachea. È di grandi dimensioni ed è costituita da due lobi, sinistro e destro, con una parte centrale che li unisce denominata istmo tiroideo. La tiroide è una ghiandola di tipo follicolare, ossia costituita da piccole cavità dove vengono immagazzinati gli ormoni tiroidei (sottoforma di tireoglobulina) per poi essere rilasciati in base alle esigenze corporee. Gli ormoni prodotti dalla tiroide (Triiodotironina, Tiroxina e Calcitonina) sono indispensabili per il metabolismo e lo sviluppo corporeo.

Un requisito indispensabile per la sana produzione ormonale della tiroide è la presenza adeguata di iodio.

Laterali alla tiroide vi sono le quattro paratiroidi, piccole ghiandole disposte a coppie (2 superiori e 2 inferiori) situate nella parte posteriore dei lobi tiroidei. Le paratiroidi secernono il Paratormone che, antagonista della Calcitonina, regola il metabolismo di calcio e fosforo.

FUNZIONI FISILOGICHE TIROIDE

<p>Produzione di ormoni tiroidei</p>	<p>Gli ormoni tiroidei (T3 o triiodotironina e T4 o tiroxina) ricoprono un ruolo basilare nell'accrescimento, nello sviluppo organico, nel metabolismo e aumentano la risposta dei tessuti alle catecolamine (noradrenalina, adrenalina, dopamina).</p> <p>Comunicano la velocità di utilizzazione dell'energia disponibile e, così facendo, regolano le diverse funzioni organiche (come per esempio la forza muscolare, il ritmo cardiaco, il peso corporeo, l'entità della forza muscolare, la pressione, lo stato degli annessi cutanei, la vivacità mentale, l'eloquio, ritmo mestruale, la vista).</p> <p>Un eccesso di produzione d'ormoni tiroidei (ipertiroidismo) genera un'accelerazione del metabolismo (magrezza, occhi sporgenti, ansia, tendenza ad avere caldo, diarrea) mentre un'insufficiente produzione provoca un rallentamento (ipotiroidismo).</p>
<p>Produzione di calcitonina</p>	<p>Prodotta dalle cellule C della tiroide, la calcitonina è l'ormone antagonista del paratormone che, insieme a esso, regola il metabolismo del calcio e ha funzioni ipocalcemizzante, infatti riduce la concentrazione plasmatica di calcio, accelera l'attività osteoblastica, inibisce il riassorbimento osseo da parte degli osteoclasti, aumenta l'escrezione di calcio a livello renale e inibisce l'attivazione della vit. D.</p>
<p>Regolazione del metabolismo Insieme di processi chimici e fisici che rendono possibile la vita.</p>	<p>Regola i processi metabolici corporei sostenendo lo sviluppo di molti sistemi (tra cui: osseo, muscolare, cardio-circolatorio e nervoso) e controllando molteplici funzioni.</p>
<p>Crescita</p>	<p>Favorisce lo sviluppo armonico del corpo regolandone la crescita. La mancanza di produzione di ormoni tiroidei nel bambino può influire sulla sua intelligenza da adulto (cretinismo).</p>
<p>Differenziazione dei tessuti</p>	<p>Coopera alla differenziazione dei tessuti e allo sviluppo del sistema nervoso.</p>
<p>Controllo della concentrazione plasmatica di calcio e fosforo</p>	<p>Influenza il metabolismo di calcio e potassio riducendone la concentrazione plasmatica.</p>

Funzione calorigena	Grazie al catabolismo metabolico si ha la produzione di energia che in parte viene ceduta all'organismo sotto forma di calore e in parte riutilizzata per processi di costruzione.
FUNZIONI FISIOLOGICHE PARATIROIDI	
Produzione paratormone	<p>Attraverso il paratormone le paratiroidi regolano il metabolismo del calcio e del fosforo, mantengono in equilibrio la presenza di calcio nel sangue e svolgono funzioni ipocalcemizzante.</p> <p>Il paratormone, antagonista della calcitonina, accresce la calcemia aumentando l'assorbimento intestinale, favorendo il riassorbimento osseo e diminuendo l'eliminazione attraverso l'urina.</p> <p>L'insufficienza del paratormone può produrre rigidità e spasmi, mentre l'eccesso di questo ormone può produrre depositi di calcio (reni, ossa) e flaccidità muscolare.</p>

TIROIDE	
ANATOMO FISIOLOGIA	ANALOGIE COMPORTAMENTALI
<p>Produzione ormonale T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina) per la quale necessita di iodio</p>	<p>La produzione di ormoni utili alla crescita e allo sviluppo organico è analogicamente collegabile al saper produrre una sana comunicazione interna capace di favorire l'attivazione dei processi di trasformazione interiori e, così facendo, permettere un'armonica evoluzione nella propria vita, divenendo quel cambiamento che desideriamo vedere nel mondo. Tale riflessione è supportata anche dalla relazione tra alterazione della funzionalità tiroidea e aumento di cortisolo (stress cronico), che mette in luce il rapporto tra perdita di salute e scarsa adattabilità agli stimoli.</p>
<p>Immagazzinamento degli ormoni</p>	<p>La capacità della tiroide di conservare gli ormoni prodotti per utilizzarli all'occorrenza è sinonimo del saper accumulare strumenti che consentono di trasformare l'esperienza in materiale da utilizzare per vivere al meglio la propria vita.</p>
<p>Produzione ormonale della calcitonina (antagonista del paratormone)</p>	<p>Ciò che nel corpo collabora alla solidità strutturale, nel comportamento è associabile alla condizione psico-emotiva flessibile e stabile, lontana dalla rigidità e generata da una sana capacità di adattamento.</p>

<p>Regolazione dei processi metabolici</p>	<p>Ciò che nel corpo regola i processi metabolici, nel comportamento è analogicamente associabile alla capacità di utilizzare la propria energia dinamica per attivare i processi di trasformazione della propria vita.</p> <p>Come fisiologicamente i processi metabolici creano un terreno idoneo alla crescita, analogicamente la sana metabolizzazione della vita permette l'armonico sviluppo dell'individuo.</p>
<p>Regolazione della crescita e dell'armonico sviluppo del soma</p>	<p>Come le cellule continuano a riprodursi nell'organismo, l'essere umano, finita la creazione della materia (crescita fisica), dispone di energia creativa da spendere nella sua vita; questa energia, se inespressa, rimane ingabbiata all'interno influenzando i diversi organi che collaborano alla crescita e allo sviluppo.</p> <p>La possibilità di favorire l'armonico sviluppo corporeo è collegabile alla capacità di saper esprimere la propria creatività nei vari settori della vita generando, in questo modo, lo sviluppo del "territorio" nel quale si è inseriti.</p>
<p>Cooperazione alla differenziazione dei tessuti e allo sviluppo del sistema nervoso</p>	<p>L'espressione armonica della propria creatività favorisce lo sviluppo del sistema nervoso e, analogicamente, la specializzazione delle diverse potenzialità dell'individuo.</p>
<p>Influenza, attraverso gli ormoni tiroidei, dell'attività cardiaca</p>	<p>Questa relazione fisiologica mette in stretta relazione l'aspetto emozionale del cuore con il sano uso della parola, una delle forme concrete di creatività.</p>
<p>Funzione calorigena</p>	<p>Ciò che nel corpo regola la respirazione cellulare, e la conseguente produzione di calore, nel comportamento è associabile alla capacità di portare calore emotivo-affettivo nella propria vita.</p> <p>L'incapacità di liberare calore nella propria vita, in particolar modo attraverso la parola (gola - tiroide), finisce con influenzare negativamente l'attività tiroidea.</p>
<p>Posizione Anatomica</p>	<p>Posizionata nella gola, la tiroide ha una stretta relazione con la capacità di comunicare e di "creare", attraverso il sano utilizzo della parola (comunicazione vera, non menzognera), ciò che si desidera profondamente.</p> <p>Essendo nella gola, strettoia pericolosa e delicata, può essere influenzata da stati di paura irrisolti. A tale proposito, è interessante osservare gli occhi sbarrati dell'ipertiroideo, i piedi freddi e il panico dell'ipotiroideo.</p>

PARATIROIDI	
ANATOMO FISILOGIA	ANALOGIE COMPORTAMENTALI
Produzione Paratormone	<p>Ciò che nel corpo controlla il metabolismo del calcio regolandone l'assorbimento nell'intestino e il riassorbimento a livello renale e osseo nel comportamento è associabile al sapersi rinnovare rimaneggiando anche i propri schemi comportamentali più irrigiditi.</p> <p>Calcitonina e paratormone, oltre ad essere indispensabili per la salute di ossa e denti, hanno un ruolo importante nella contrazione muscolare, nella trasmissione degli impulsi nervosi e nella coagulazione del sangue, funzioni analogicamente associate all'espressione della propria forza e delle proprie intenzioni e alla capacità di sanare le proprie ferite esperienziali (emostasi).</p>

MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO



Il tuo raffreddore cosa ti vuole dire?

“Mi sono raffreddato”, “Stammi lontano che ho il raffreddore!”, “Sono costipato”, “Questo raffreddore mi sta uccidendo!”, “Non ce la faccio più!”, “Sono a pezzi!”... sono modi di dire che, oltre ad esprimere un disagio fisico, palesano la condizione interiore dell’essere umano che, solitamente in autunno, esprime il suo malessere attraverso le malattie da raffreddamento.

Ma quando ci raffreddiamo? È interessante osservare che non tutti si raffreddano in conseguenza allo stesso stimolo: ognuno di noi si raffredda

solo quando il freddo esterno entra in risonanza con il freddo interiore⁷⁰, quando nella vita abbiamo perso l'entusiasmo o la passione per qualcosa o per qualcuno, quando il lato buio e freddo di noi sovrasta il lato luminoso e caldo, quando siamo distruttivi anziché propositivi... allora, e solo allora, il freddo esterno bussa alla nostra porta e noi, *esclusivamente noi*, siamo i diretti responsabili del suo passaggio e del suo ingresso.

L'autunno è un momento particolare in cui è facile "raffreddarsi", poiché il sostegno del calore esterno, dato dalla stagione estiva, dal sole caldo, dai colori vivaci, dai suoni allegri, viene meno e quindi o si è in grado di scaldarsi con il proprio cuore, con la propria passione, con la propria fede, con il proprio mondo interiore o ci si raffredda. Buffo è osservare che, attraverso il raffreddamento, grazie al processo acuto, se viene permesso, ci si surriscalda (febbre), per poi ritrovare un giusto equilibrio e riprendere a percorrere la via della salute e della crescita personale.

Il raffreddore, la tosse, l'influenza, la bronchite, come ogni manifestazione infiammatoria, esprimono un disagio acuto, un conflitto, un momento di difficoltà presente nella vita quotidiana che, anziché essere risolto consciamente, viene portato a livello inconscio e poi esplicitato a livello fisico. Infatti, la manifestazione sintomatica è spesso il tentativo di ottenere comunque ciò di cui abbiamo bisogno, in particolar modo quando non riusciamo a esprimerlo o quando addirittura non ci è noto. Il bisogno di attenzione, di cure, di riposo, di silenzio e di isolamento spesso sono bisogni che non riconosciamo e che non rispettiamo. Un uomo in salute, che quindi possiede energia disponibile, è in grado di innescare questi meccanismi e di soddisfare comunque le sue esigenze. Un uomo con poca energia disponibile, oltre a non esprimere consciamente i suoi bisogni, non li esprime nemmeno indirettamente con il risultato che la problematica rimane silente fino al danno lesivo, sia esso cronico o degenerativo.

Questa affermazione è un punto d'incontro tra il pensiero analogico e l'approccio naturopatico: le manifestazioni acute, a livello fisico, come a livello psico-emotivo, sono da considerarsi utili per la salvaguardia della salute globale dell'essere umano in quanto permettono l'eliminazione

⁷⁰ Per approfondimenti: M. Simeoni, V. Procopio, *La Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea*, cap. 2, LUMEN edizioni, 2021.

di tossine accumulate e favoriscono il recupero dell'equilibrio fisiologico. Allo stesso modo in cui le manifestazioni catarrali, tossine fisiche, devono essere fluidificate per poter essere eliminate, le tossine psichiche sono disagi che per poter essere risolti necessitano di un'elaborazione: la manifestazione acuta, generando una trasformazione su tutti i livelli, consente e favorisce questi passaggi che, come è ben visibile nei bimbi, sostengono la crescita e lo sviluppo armonico dell'essere umano.

L'uomo moderno è poco abituato a valutare come agente scatenante del raffreddore o dell'influenza uno stato psico-emotivo. Generalmente pensa di aver preso freddo, colpevolizza gli spifferi, cerca di ricordare quando non si è coperto abbastanza e quali cambi repentini di temperatura ci siano stati. Così facendo, trascura di osservare eventuali disagi o conflitti intimi che, "influenzando" il suo stato interiore, hanno modificato l'equilibrio omeostatico e generato una minore efficienza del sistema immunitario.

Quindi l'invasione batterica o virale conseguente all'inefficienza immunitaria è paragonabile, in linea generale, all'incapacità del soggetto di interagire armonicamente con lo stimolo che lui stesso ha considerato "negativo". Ognuno di noi vive nel quotidiano situazioni che, a seconda della personale reattività, possono determinare un'alterazione dello stato psico-emotivo: ciò che per un individuo può essere banale, per l'altro può essere motivo di conflitto interiore che, se non viene risolto a livello cosciente, si rivolgerà al soma attraverso l'eliminazione dell'accumulo tossinico.

Potenziare il sistema immunitario, da questo punto di vista, significa riuscire a vedere nello stimolo considerato nemico o aggressore il migliore amico capace di favorire quella crescita indispensabile per la salvaguardia dell'equilibrio olistico: colui che preme il mio punto debole mi permette di allenarlo e, così facendo, domani potrò essere migliore di oggi.

Cercando di comprendere meglio cosa le malattie da raffreddamento hanno da suggerire, è prima di tutto importante osservare quali sono gli organi e le funzioni colpite. Gola, naso e tonsille, insieme a deglutizione, respirazione e scambio esprimono un disagio nella comunicazione e nel contatto. Basti pensare allo starnuto o alla tosse per riconoscere in loro, quando il soggetto li esprime liberamente, efficaci strumenti di allonta-

namento. Colui che starnutisce o che tossisce tiene a debita distanza il mondo circostante e, in questo modo, costruisce il suo spazio protetto. Egli, essendo raffreddato, quando non si isola per l'ipersensibilizzazione prodotta dal malessere, tende a rinforzare verbalmente l'allontanamento con frasi tipo "Stai lontano sono raffreddato", "Non avvicinarti potresti ammalarti anche tu", "Ho bisogno di silenzio assoluto", "Quando sono in questo stato non sopporto di stare in mezzo alla gente" ...

Il naso chiuso e gocciolante, le orecchie otturate, gli occhi lacrimanti, il rossore cutaneo, la parziale impossibilità di parlare, il freddo interno, l'ipersensibilizzazione ai rumori e alla luce sono l'espressione della chiusura, del bisogno o del desiderio di isolamento; lo scambio è momentaneamente limitato all'indispensabile e anche quello costa sforzo, basti pensare alla respirazione orale, alla difficoltà di concentrarsi e di stare in piedi per comprendere quanto il corpo stia richiedendo con tutte le sue forze un momento di distacco dalla realtà che lo circonda.

Rispettare la propria fase di raffreddamento, anziché soffocarla con prodotti chimici, significa permettersi di soddisfare un'esigenza che finalmente si è fatta sentire!

A conferma di quanto detto, ricordo che, per la cultura indiana:

- la gola è legata al quinto chakra, alla comunicazione e all'espressione della creatività;
- il naso è collegato al sesto chakra (terzo occhio), alle capacità di andare oltre la visione duale, "oltre il proprio naso", ascoltando e rispettando la propria intuizione.

Secondo questa visione, quando il naso è bloccato perdiamo la nostra guida istintiva, capace di condurci al posto giusto nel momento giusto.

Anche la MTC, collegando il naso e le vie respiratorie all'elemento metallo, sottolinea quanto queste strutture possano soffrire per le problematiche connesse con l'interiorizzazione dell'energia, all'incapacità di prendersi uno spazio intimo con se stessi e alla difficoltà di comunicare con il mondo.

Grazie alle manifestazioni sintomatiche possiamo scoprire, con l'osservazione e l'ascolto, chi siamo e cosa stiamo cercando e, in questo modo, salvaguardare la nostra integrità e, di conseguenza, lo stato di salute.

Quando sei raffreddato hai...	Domandati se...
Stati infiammatori.	Hai rimosso delle situazioni che ti generavano conflitto interiore?
Naso e seni paranasali pieni.	Sei chiuso e bloccato? Hai trattenimenti che ti impediscono il libero scambio con il mondo esterno?
Raffreddore.	Ti sei raffreddato nei confronti di qualcosa o di qualcuno?
Starnuto.	Vorresti rifiutare e allontanare qualcosa o qualcuno?
Tosse secca.	Hai rabbia trattenuta?
Tosse produttiva.	Hai rimosso delle situazioni che ti generavano rabbia?
Tosse violenta.	Hai bisogno di buttare qualcosa in faccia all'interlocutore?
Irritazione alla gola.	Hai qualcosa da dire che non dici e che ti sta irritando?
Bruciore o infiammazione alla gola.	Ciò che non hai detto ti brucia così tanto da infiammarti?
Orecchie tappate.	Vuoi chiuderti e non sentire più il mondo?
Difficoltà di deglutizione.	C'è qualcosa che non va giù?
Nodo in gola.	C'è qualcosa che non riesci né a digerire né a esprimere?
Naso chiuso.	Stai rifiutando lo scambio sottile con il mondo?
Tonsille ingrossate.	Hai difficoltà nella gestione della difesa nei conflitti?
<p>Tenendo conto che ogni essere umano è unico e irripetibile e che ogni momento è nuovo, questo schema è da considerarsi solo un insieme di ipotesi che poi assumono una serie di mutamenti e di sfumature a seconda del momento e dell'individuo considerato.</p>	

LUMENedizioni

www.bioshop.naturopatia.org