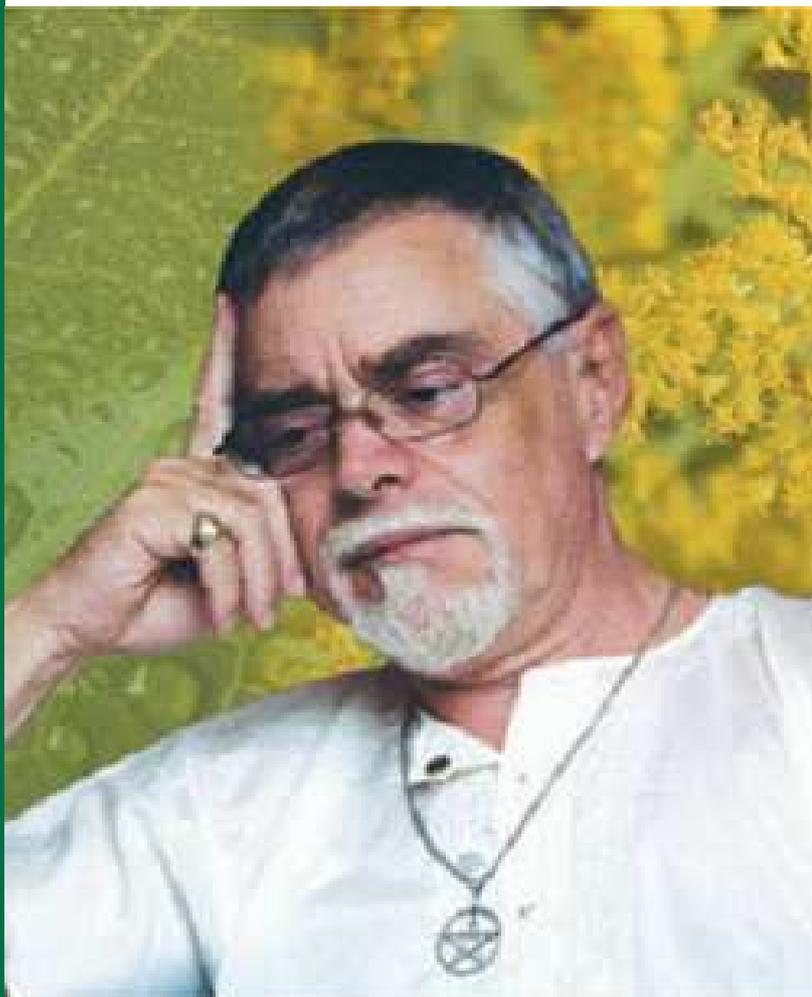


I CONSIGLI DEL NATUROPATA

Claudio Bargellini







benessere non mi sento niente

collana

© CREMERA

A mio padre 1999



Il dott. Claudio Bargellini

Nasce a Pisa il 30 di agosto del 1948

La sua vita, in parte descritta nel libro, oscilla continuamente tra scienza e parascienza;

Viaggia per il mondo, tra Africa, India America ed Europa, sempre alla ricerca di tecniche terapeutiche valide e di tradizioni antiche, mettendo continuamente avanti un sano scetticismo e una personale sperimentazione.

L'importante incontro con un grande Maestro francese, incontro protratto per oltre venti anni, segnerà in modo sostanziale la sua vita.

Alcune tappe indicative :

- *Master Reiki eTeacher Reiki*
- *Master Karuna Reiki*
- *Master radiestesista*
- *Naturopata*
- *Erborista*

Frequentazioni universitarie alle facoltà di Biologia, Facoltà di Farmacia, Facoltà di Agraria, con acquisizione: di laurea e attestati in varie discipline.

Oggi presidente della ANTEL Associazione Nazionale Tecnici Erboristi Laureati, e della ABEI Associazione Bioenergetica Italiana, direttore della Scuola Superiore di Naturopatia in Pisa e Lucca, iscritto al SIHeN sindacato italiano Heilpraktiken e Naturopati,.

Scriva su vari giornali e riviste del settore, ha inoltre in programmazione altri libri tra cui " In viaggio con il pendolo" in collaborazione con la giornalista Jolanda Pietrobelli, e "Un amore di Reiki" in collaborazione con la Naturopata e grafica Silvia Cozzolino e un piccolo manuale do botanica..

La grafica e le fotografie sono state realizzate da
Silvia Cozzolino

€ 11,00
Iva inclusa

Claudio Bargellini

I CONSIGLI DEL NATUROPATA



Cristina Pietrobelli

Edizioni

© Copyright Claudio dott. Bargellini "I Consigli del Naturopata"

Cristina Pietrobelli Edizioni



Vietata qualsiasi forma di riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione dell'editore.

Finito di stampare da nell'anno 2005 d.c. nel mese di novembre

Si

Si....mi fa piacere scrivere per Claudio Bargellini.

Non ci sono scambi di favori tra noi anime del tempo infinito: spesso ci presentiamo a vicenda, ci spalleggiamo, polemizziamo con le incomprensioni!

Ho letto *l'opera prima* tutta d'un fiato; mi ha presa, mi ha insegnato, mi ha coinvolta, mi ha anche divertita.

E' un libro fuori dalle righe, questo, scritto in modo *popular* perché il messaggio in esso contenuto vada diritto al cuore umano e non solo al super cervello.

La sensibilità dell'autore ed anche la sua competenza profonda attitudine alle argomentazioni, sono in questo compendio, a disposizione di quanti sapranno far buon uso di ciò che è scritto, senza l'inganno della cesellatura linguistica.

L'autore, preparato, ironico, graffiante, sanamente polemico, gioca con il lettore, che vuole sì attento, ma non affaticato, annoiato. Lo vuole coinvolto, interessato, certo ma anche giocoso, come lui è giocoso.

Un racconto scorrevole, sereno, non modesto e nemmeno falso, non arrogante ma sicuro; l'autore ha provato amore nello scrivere questo trattato e con amore lo propone.

Il Naturopata (e non un Naturopata) non ha la vita facile, perché la sua via è difficile e quando decide di percorrerla, lui questo lo sa.

Scegliere tra una Ferrari Testa Rossa ed una longeva 500 intellettuale è difficile. Ma il buon senso spirituale per la luce, a volte porta a scegliere anche il carretto, sicuro, onesto e anche bello se dipinto bene, con i colori dello spirito.

Il naturopata, per chi non capisce, per il negligente nel pensiero, è solo un pazzarello oppure un magio; un poveraccio che si è inventato il giochino acchiappa citrulli...

Il naturopata è ben altro più complesso e ammirevole personaggio: è la salvezza nell'Età dell'Oro. Il Kali Yuga l'era più buia delle quattro yuga è in fase di transizione, siamo in prossimità dell'Età dell'Oro e il naturopata fa bene al cuore e allo spirito. Quando è sana l'anima, il corpo fisico non ci abbandona.

Jolanda Pietrobelli

,

Premessa

Questo libro è nato da una semplice esigenza, quella di esistere prima di essere scritto.

Amici, miei pazienti, e sconosciuti entravano in libreria chiedendo il libro del dott. Bargellini, ma di libri non ce n'erano, e allora mi son detto, lo scrivo! (anche se non sono uno scrittore)

Porterò le mie esperienze frutto di anni di professione e di ricerca nel settore della “Naturopatia”; parlo di ricerca perché proprio di questa si tratta, nata dall'osservazione, dallo studio e dalla deduzione, ma più di tutto dalla passione.

La mia ricerca è fondata su molte delle cosiddette “medicine alternative”; i viaggi per il mondo, che ho fatto alla scoperta d'altre culture e d'altri metodi di cura, hanno in qualche modo arricchito le mie nozioni di modesto ricercatore. Ho acquisito un bagaglio di conoscenze, piuttosto vasto, che mi ha aiutato notevolmente.

Mi ritengo un Naturopata occidentale, in altre parole, sono legato alla nostra cultura, anche se, e non me ne sono stupito, ho potuto rilevare che quasi tutte le tecniche curative orientali si ritrovano anche in occidente, cambiano solo il nome e in molti casi l'enfasi con cui sono presentate.

Ho inserito nei miei metodi di riequilibrio: il Reiki, tipicamente orientale, il perché è semplice; dopo anni di prove e di

sperimentazione, lo ritengo una tecnica molto valida e adatta al tipo di “cura” che può applicare il Naturopata.

Siamo chiari e in modo definitivo, il Naturopata non è un medico e non lo deve fare, non ne ha le conoscenze, non ne ha il titolo; è tassativo non si deve far passare per lui, ma non è neanche il suo nemico, anzi con esso deve stabilire un rapporto di stima e fiducia reciproca; d’altro canto il naturopata ha delle conoscenze che il medico non ha quindi..... possiede il suo bel “posto” nella società d’oggi.

La prima parte di questo libro cercherà di far comprendere chi è il Naturopata che scrive, e ciò, con una breve descrizione della mia strada del mio personale percorso, in altre parole, come sono arrivato a fare il naturopata; nella seconda parte racconterò alcune esperienze personali, userò, come mi sembra ovvio, nomi fittizi e tutte quelle attenzioni affinché i veri soggetti non possano essere individuati, probabilmente neanche loro si riconosceranno; questa per me è una condizione indispensabile, se non fosse stato possibile avrei rinunciato al libro.

Fra il naturopata ed il suo paziente vi è un tacito accordo, il secondo racconta le sue cose al primo, sapendo che il primo non le dirà mai a nessuno; tutto ciò fa parte della “*fiducia*” che deve instaurarsi tra i due soggetti.

La terza parte, ed ultima, sarà dedicata a piccoli consigli affinché il proprio equilibrio rimanga sempre tale.

Nel momento in cui ho parlato di questo libro, ad alcuni miei amici pazienti, ho avuto una bella sorpresa, volevano essere citati, e non per mettersi in mostra, ma perché erano felici di aver risolto il proprio problema e lo volevano raccontare agli altri

Dedico questo libro in primis a mia moglie Silvia che mi accompagna, pazientemente, sopportandomi nelle mie scorribande intellettuali, ma anche ai miei vari “maestri” che con i loro insegnamenti mi hanno dato la spinta a saperne di più, ma prima di tutto ad essere cosciente, di non sapere, in ogni caso, niente o quasi.

Buona lettura

Dott. Claudio Bargellini

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is written in a cursive style and appears to read "Bargellini Claudio".

Capitolo Primo

Parlare di naturopatia non è facile, è un campo così vasto che si rischia di perderci, cercherò di non annoiarvi con molte nozioni tecniche, attingerò qualche dato dalle mie lezioni tenute nella Scuola Superiore di Naturopatia A.BE.I che insieme con altri miei validi collaboratori conduco in quel di Pisa e Lucca.

I nostri corsi si rifanno alla classica naturopatia occidentale, s'insegna: anatomia, fisiologia, chimica, biochimica, botanica farmaceutica, farmacologia, erboristeria, ma anche materie diverse come il Reiki, la cromoterapia, i fiori di Bach, i massaggi, l'idroterapia, la medicina dell'Habitat, la radiestesia diagnostica, la fisiognomica ecc..

Per chi volesse mettere in contatto scrivere a:

bargellini@a-bei.it oppure a info@a-bei.it , vi consigliamo inoltre il nostro sito WWW.a-bei.it



Durante una pausa alla nostra scuola di naturopatia.

Un po' della mia storia

Leggevo in un bel libro di Roberto Zamperini “Energie sottili”
come si approccia al lettore dicendo:

Sono uno statistico, non un medico.

Mi è piaciuto quest’inizio, tanto che ho voluto copiarlo o quasi,
io, infatti, affermo:

Sono un naturopata non un medico.

Sono nato più di mezzo secolo fa a Pisa, o meglio direi a San
Piero a Grado, oggi periferia avanzata, anche in pò “in”, ma ai
miei tempi un paese e poco più.

Nacqui in casa, come si usava nei paesi, con tanto di balia al
capezzale di mia madre e di strega del paese, ai piedi del letto.

Il parto fu difficile, non volevo uscire (chi me lo faceva fare)
ma poi arrivai e la strega, subito dopo la balia urlò:

Ha il nodo di Salomone è protetto dall’alto!

Nessuno sapeva cosa era e la strega non disse altro, uscì dalla
stanza con reverenza scusandosi, con chi non si sa, per il
disturbo.

Vi ho voluto raccontare questo fatto (quello della strega)
perché mi è rimasto sconosciuto fino all’età di venti anni o
poco più.

Fin da bambino avevo delle strane percezioni, che per me
erano cosa naturale, vale a dire di tutti.

Percezioni inerenti allo stato di salute delle persone; sentivo se stavano bene o male e in quest'ultimo caso dicevo anche dove era il male.

Non avevo nessuna nozione d'anatomia, neanche in ambito familiare, quindi non poteva esserci una suggestione, io sentivo qualcosa e lo dicevo, ma il bello era che ci prendevo.

Per il ragazzino Claudio era un divertimento, anche se qualche volta mi accorgevo che le persone sbiancavano, ma lo ripeto: ero convinto che tutti potessero farlo.

Gli anni passarono e, con un pò d'aiuto, divenni cosciente che questa era una mia capacità, la sperimentai anche su altre cose, con eccellenti risultati.

Durante il mio primo periodo universitario mi chiamavano " quello dell'asso di picche", infatti, riuscivo a trovare un asso di picche su tre mazzi di carte, era un gioco, ma senza trucco, facevo scorrere le mani sulle carte distese sul tavolo e dopo un pò individuavo l'asso, nel più grande stupore di chi assisteva.

A venticinque anni l'incontro con un grande Maestro francese; mi ero da poco trasferito in Liguria, nelle vicinanze del confine, e nella logica del Karma ci fu l'incontro, è stato ed è uno dei miei Maestri più importanti, l'incontro che si è protratto per oltre venti anni.

Appresi diverse tecniche curative e non, ed iniziai anche a studiare le grandi energie e le culture che parlavano di esse:

L'Egizia, la Cinese, l'Indiana, tecniche di guarigione dell'Africa nera o del continente Americano ed altre.

Lo studio e la sperimentazione, furono le mie mete fino ai quarant'anni, poi, decisi che non mi bastava, dovevo andare sul posto e visitare quei paesi che mi avevano "raccontato" cose così importanti.

Il mio primo viaggio lo feci in Africa, e non fu a scopo educativo, ma per lavoro, ne rimasi affascinato, dopo pochi mesi mi ritrovai nel deserto a parlare con i Berberi o con le guide Tuareg.

Mi appassionai all'uso che delle piante fanno questi popoli per curarsi (e pensate, siamo nel Sahara) e delle tecniche di guarigione che applicano, molto semplici un pò magiche, ma per questo ancora più affascinanti.

I viaggi si susseguirono (ho perso il conto di quanti ne ho fatti); incontrai anche un Maestro Sufi, questi m'insegnò la meditazione sull'energia viva. (facile meditare nel deserto al calar del sole)

Ne appresi la tecnica, ma rimase fine a se stessa per molti anni, non riuscivo ad applicarla senza determinate condizioni.

Oggi sentiamo persone che per aver sborsato venti euro o più e aver avuto sulla testa la mano di uno dei tanti santoni, per un paio di minuti, dichiarano:

Mi sento illuminato!

Se fossi presidente dell'Enel gli farei pagare la bolletta.

Non è così che vanno le cose, il lavoro è lungo, in salita, e non sempre riesce, non fatevi prendere per i fondelli.

Ho passato settimane nel Sahara, e vi posso garantire che se non crediamo nell'Altissimo, lì è obbligatorio convertirsi, è troppo grande è “un sacco bello”!

Qualsiasi santone o pseudo tale, non può dare quello per il quale occorrono anni, solo per riuscire ad intuire che cosa sia; l'illuminazione è cosa divina e se si posa, si posa solo su chi veramente ne sia degno.

Da ogni mio viaggio riportavo nuove nozioni, nuove emozioni, nuove esperienze e anche nuove **Iniziazioni**, era quasi di pragmatica, che lo Stregone o lo Sciamano o il Bramino, che incontravo, mi iniziassero alle loro conoscenze medico-esoteriche .

Tutto ciò portava la mia mente a spaziare alla grande, ma anche il mio corpo fisico a vacillare, sempre alla grande.

Non mi sentivo a posto, mi mancava qualcosa, e partii per questo verso la grande India; nuovo incontro con un Maestro (più di uno) quindi nuove conoscenze, ma anche conferma delle vecchie, cambiavano i nomi ma non la sostanza.

Fu proprio nel periodo Indiano che approfondii le tecniche radiestesiche, usavo il pendolo per ogni cosa, accorgendomi che era ottimo per la diagnostica energetica; devo essere

sincero la ricerca radiestesica era partita in Italia come appurerete fra i vari racconti.

Appresi la terapia dei colori (cromoterapia), ma anche quella dei profumi (aromaterapia), le tecniche di guarigione con il Prana e tante, tante altre cose.....ma io ero in completa confusione.

I viaggi continuarono, passando per le isole caraibiche e fino ai paesi dell'est e dell'ovest europeo, sempre con lo scopo di trovare quei "segreti" che poi segreti non lo erano, m'accorsi che ero tornato nella mia città natale..

Avevo incamerato un bel bagaglio di conoscenze, in molti settori, guarda caso tutti i settori della naturopatia, sia occidentale sia orientale, ma io rimanevo, sempre, fuori asse, fuori equilibrio, non riuscivo ad applicare quelle conoscenze su di me, e se lo facevo, lo facevo solo in parte.

L'incontro con la mia compagna di vita, Silvia, è stato molto importante, lei mi ha dato quello che io cercavo altrove, lei è la mia metà mancante, il mio yang del suo yin, il mio yin del suo yang.

Questo incontro mi ha portato ad una responsabile consapevolezza, ad archiviare ciò che non poteva essere compreso dagli altri, e ad espandere ciò che poteva essere d'aiuto per me e per gli altri.

Negli anni novanta incontrai la mia Maestra Reiki Jolanda Pietrobelli, che mi fece conoscere questa stupenda disciplina curativa, tanto che divenne anche mia Maestra Karuna Reiki, ed infine dopo avermi dato il master in tutte e due le discipline, a suo gran cuore, volle farmi anche Teacher Reiki.

Ora si che potevo applicare le tecniche conosciute per il mondo, assieme al Reiki ed al Karura Reiki, erano una vera e propria forza della natura, a questa mia metodica terapeutica ho imposto il nome di Sanareiki®

Sempre negli anni novanta, insieme con un gruppo d'amici e con la super visione del prof. Giorgio Celli dell'università di Bologna (noto per le varie trasmissioni in Rai) ho realizzato quattro video didattici per le scuole; video che parlavano di natura (flora e fauna) erano, infatti, intitolati "CONOSCERE LA NATURA ITALIANA"

A cinquant'anni sono tornato all'università e mi sono laureato in Tecniche Erboristiche (direi, anche piuttosto bene).

Oggi mi sono proposto di aggiungere altre cose alla mia vita, diceva il Budda "*Noi siamo oggi quello che abbiamo pensato ieri*", ebbene io voglio pensare giusto oggi per essere giusto domani.....provateci anche Voi

Capitolo secondo

Una breve storia della naturopatia:

Nasce probabilmente nella notte dei tempi, ma cercherò di darle date certe.

La naturopatia tiene in considerazione l'utilizzazione del potere curativo della natura. Quando si parla di naturopatia si fa riferimento alle erbe, vale a dire all'erboristeria, ma anche alla sana alimentazione, al movimento, ed ad altri naturali rimedi, oltre all'utilizzo di prodotti provenienti dal mondo vegetale, si uniscono, anche prodotti dei mondi minerale ed animale

Parlare di naturopatia, comunque, implica anche l'utilizzo d'altri metodi, certe volte, molto antichi ed utilizzati da civiltà e culture lontane alla nostra.

Un esempio è l'idroterapia, o le terapie bioenergetiche come il Reiki, il prana Reiki, od anche altri metodi come la cromoarmonia e la cromoterapia; negli ultimi sessanta anni si sono aggiunte tecniche curative quali i fiori di Bach e la floroterapia in maniera più ampia.

Da quanto sopra si evince che la naturopatia non è certamente una moda, da sempre l'uomo è alla ricerca di metodi naturali per curare i propri malanni.

Una corretta alimentazione, l'uso razionale delle piante officinali, tecniche curative non invasive, tutto questo, è

sempre stato alla portata dell'uomo, ma purtroppo per lungo tempo se ne è dimenticato.

Dovremo imparare, osservando il mondo degli animali, questi si astengono dal cibo e si riposano quando non sono in salute; guardiamo i nostri amici cani e gatti, con cui viviamo, sanno perfettamente quando mangiare la tal erbetta, sarebbe veramente bello fare come loro, ma abbiamo perso, o meglio dovrei dire barattato, con la tecnica e il benessere, quel sesto senso che ci apparteneva, e allora meglio, appoggiarsi a professionisti preparati come i Naturopati.

Il naturopata deve mettere a disposizione il suo sapere, la sua esperienza, al fine di riportare l'uomo al suo perfetto equilibrio energetico e quindi, anche, psicofisico.

Sì proprio d'equilibrio dobbiamo parlare, per il naturopata non è importante il concetto di patologico, questo serve al medico, al naturopata serve più il concetto di vitalismo, (energia) di casualismo (causa), d'umorismo (umori).

Spinosa affermava che non è la malattia che deve essere curata, **ma lo stato d'insania**; l'insano potrebbe anche essere, per la medicina allopatrica, scusate il gioco di parole, sano, per il naturopata no! E' una persona da riequilibrare.

Giornalmente combattiamo con grandi e piccole cose, ma non è la dimensione che importa, è il danno che queste lotte arrecano al nostro equilibrio.

Ci avete mai pensato, ma certo che si: *non mangiate in modo adeguato?*

Ci avete mai pensato, ma certo che si: *non fate movimento sufficiente?*

Ci avete mai pensato, ma certo che si: *a prendere un po' d'echinacea, per prevenire il raffreddore, anziché gli antibiotici, quando ormai è troppo tardi?*

Ed allora poiché ci avete già pensato perché caspiterina non l'avete fatto?

Già, voi (il minuscolo è in senso dispregiativo) siete impegnati, “ci” avete da fare, vi manca il tempo, siete sempre di corsa, gli altri non vi seguono, è faticoso, lo faccio domani, ora non posso ho troppi problemi, mia moglie non vuole, mio marito è contrario, sono solo mode, inizio lunedì....., quest'ultima è la scusa più demoralizzante per un “povero” naturopata come me. Ma poniamoci, o meglio dovrei dire, ponetevi la domanda: *da uno a dieci quanto mi voglio bene?* Non il bene del vestito nuovo, o del nuovo telefoninoquanto voglio bene al mio corpo fisico e perché no! Al mio corpo spirituale o energetico, a secondo di come lo volete chiamare.

Riuscite a darvi almeno una sufficienza?

Ricordate che fanno parte del punteggio, in negativo s'intende, lo stato delle vostre arterie, la quantità di tessuto adiposo che deborda dalla vostra pancia o dai vostri fianchi, il tempo che

impiega il vostro sedere per uscire dalla scena dopo di voi, lo stato di salute del vostro cuore, dei vostri polmoni, il tutto com'è?

Siete insufficienti vero? Me lo immaginavo, altrimenti perché avreste dovuto comprare il mio libro!

C'è però chi ha un fisico buono, niente grasso, o solo un poco, fa movimento ma.....è là fra le meningine, è dentro la materia grigia che si nasconde il problema, è subdolo, criptato ed anche se il resto va abbastanza bene, lì non va bene per niente, anche questo è un caso d'insania vero e proprio.

Noi naturopati parliamo d'approccio Olistico alla "malattia", la guardiamo in maniera aperta non specifica è sicuramente legata al nostro io interiore, alla nostra anima; conoscendo quella forza vitale che ogni individuo ha, conosciamo anche suoi risvolti negativi nel caso di una sua forte carenza.

Si può parlare in certi casi d'effetti psicosomatici e se analizziamo bene la parola ci risulta evidente il significato:

Psico = Psyche = mente, anima

Soma = corpo

Bisogna, lo ripeto, considerare il corpo e l'anima come cosa unica, cioè olisticamente, perché cosa unica sono.

Certe volte mi chiedono: ma tutti possono diventare naturopati?

La risposta può essere duplice:

Sì, se parliamo dello studio e delle conoscenze tecniche

No, se guardiamo la sensibilità; un naturopata deve immedesimarsi nei problemi del paziente, deve sentirli propri, deve agire sull'altro come agirebbe su se stesso; chiaramente modificando l'approccio terapeutico a seconda del caso.

Tutto questo dovrebbe essere (condizionale d'obbligo) obbligatorio anche per altre professioni.....e sappiamo quali, fortunatamente qualche volta ciò avviene.

Prima di addentrarmi nelle esperienze personali e in qualche nozione di teoria, credo sia importante portare qualche informazione storica, perché come comprenderemo, niente è nato per caso e niente è stato inventato.

LA STORIA

SI LEGGE FIN DAI TEMPI LONTANI

“Il Signore fa produrre i rimedi dalla Terra;

l’Uomo di buon senso ne farà uso.”

(Ecclesiaste)

“Dio non ha fatto scendere sulla terra le malattie senza avere, nello stesso tempo, fatto scendere i rimedi”

(Maometto)

Una delle branche più importanti della naturopatia cioè l'erboristeria risale certamente alla notte dei tempi; in tutte le culture si parla d'erbe e rimedi: in località preistoriche dell'Iraq si sono trovati reperti che mostrano come 60.000 anni fa gli uomini di Neanderthal usavano l'achillea millefoglie, l'altea, e altre erbe officinali; cinquemila anni fa si scoprì l'uso dell'efedra come decongestionante.

Più recentemente “solo” 5000 anni fa s'iniziò ad usare un decongestionante la pseudoefedrina (costituente di sintesi analoga all'efedra)

Dobbiamo considerare che la fitoterapia (terapia con le erbe) include quattro grandi tradizioni fondamentali: cinese, Ayurvedica, Europea (Egizia compresa) e Indiana d'america.

L'erboristeria cinese appare ufficialmente circa 3400 anni A.C., l'Imperatore Shen Nung scoprì che molte piante avevano valore medicinale, sembra che avesse compilato il primo erbario cinese il "Pen Tsao Ching" con ben 237 prescrizioni erboristiche. Molti secoli passarono prima di arrivare alla pubblicazione del "Pen Tsao Kang Mu", per merito di Li Shih-chen, quest'erbario era composto da ben 52 volumi con 1094 piante e 11.000 formulazioni erboristiche (1590 D.C.)

La tradizione erboristica ,e quindi naturopatica, in India si legava o meglio sarebbe a dire si lega all'Ayurveda, che si sviluppa dai Veda; quattro libri, fra cui, il più antico il Rig Veda, risale a 4500 anni A.C., e contiene, oltre a dettagliate descrizioni di medicina oculistica, 67 erbe curative. Ricordiamoci l'introduzione, in esso, di una delle erbe dalla quale si estrae la resperina – la Rauwolfia serpentina, usata tutti oggi per l'ipertensione arteriosa.

Dal 600 D.C. l'Ayurveda incominciò ad influenzare la medicina araba, che aveva integrato le pratiche mediorientali e grecoromane, furono gli arabi a diffondere in occidente le pratiche ayurvediche.

Nel vecchio mondo, al quale abbiamo fatto appartenere anche l'Egitto, l'erboristeria e la naturopatia sono sempre state presenti; ed è proprio dall'antico Egitto da cui traiamo i primi testi.

Nel 1874 nella valle delle tombe presso Luxor è rinvenuto un papiro lungo venti metri, risalente al 1500 A.C., il cosiddetto Papiro "Eberis" che contiene 876 formule erboristiche con più di 500 piante, e la cosa veramente sorprendente è che più di un terzo sono sempre nella farmacopea occidentale .

Si ricorda che gli Egizi, amavano molto alcune erbe, Erodoto li chiama "I fetidi" per il loro uso smodato d'aglio e cipolla, tanto smodato che nella tomba di Tutankamon ne furono trovati cinque spicchi; questi pensavano, a ragione, che preservassero dalle malattie.

In Europa il percorso, conosciuto, erboristico, inizia con Dioscoride; tra gli anni 60 e 78 dopo Cristo il medico greco Dioscorides scrive un trattato sulle sostanze con effetti benefici per la salute dell'uomo, chiamato in seguito generalmente "***De Materia Medica***" o solo "***Materia Medica***". Il titolo originale dell'opera in greco antico fu "***Peri hyles iatrikes/Perí haplón pharmákon***" (La Foresta Medica/ La Materia Medica).

L'opera fu dedicata al medico Areios, amico e collega di Dioscoride. Comprende composti medicinali da tutti e tre i regni naturali, quello vegetale, quello animale (compreso l'uomo) e quello dei minerali. Sono i vegetali a prevalere con l'enumerazione di ben ottocentotredici piante medicinali, mentre i prodotti d'origine animale sono centouno e quelli

minerali centodieci. In tutto si tratta dunque di circa 1000 sostanze, previste per 4740 applicazioni terapeutiche diverse.

All'inizio del millennio il più importante erborista, e forse l'inconsapevole fondatore della naturopatia moderna, fu una donna Hildegard da Bingen, badessa del convento benedettino di Rupertsburg nella Renania tedesca; il suo libro, un ricettario: "La medicina di Hildegard", nonostante alcuni rimedi un po' strani, molte delle indicazioni date dalla Santa Ildegarda, sono tutt'oggi sempre valide. Ildegarda era un'antesignana della scuola Naturopatica, a tutti gli effetti, oltre alla cura delle erbe raccomandava una sana alimentazione, l'attività fisica oltre all'uso dei bagni terapeutici.

Verso il 900 D.C. fu commissionato ad un certo Boldo, dal Re inglese Alfred, il primo erbario (Leek Book of Bald) del Nord Europa: vi si trovava l'erboristeria sassone, celtica e grecoromana, con 500 piante anche note, come la verbena ed il vischio che sappiamo erano venerate dai Druidi..

Certamente più recente è il lavoro sulle erbe officinali del Pier Andrea Mattioli (1501-1577) medico e naturalista, dovrei dire anche naturopata? Esercitò la professione a Siena, Roma, Trento e Gorizia, divenendo medico personale di Ferdinando e Massimiliano II. Attento studioso di botanica, (descrisse ben 100 nuove piante), coordinò tutte le conoscenze di botanica medica del suo tempo nell'opera "*Pedanii Dioscoridis de*

materia medica libri sex” (1544), nota come *Commentarii a Dioscoride*, che ebbe molte edizioni in latino, italiano, francese, tedesco e boemo.

Da non dimenticare la scuola Salernitana che è stata considerata come la prima Università dell’Europa medievale e come uno dei centri di medicina più avanzati (si ricordi che la medicina e le erbe officinali erano quasi sinonimi): anche se, spesso, si tende a sottolineare l’importanza della Scuola nei secoli XI, XII, XIII, in realtà rimase in vita fino al 1812, partecipando con varia intensità al dibattito scientifico, ricordiamo che la leggenda ci dice che la scuola fu fondata da un Cristiano, da un Arabo, un Greco e un Ebreo, che misero insieme il loro sapere.

In Inghilterra Culpeper fu l’erborista più influente, medico audace, si attirò l’odio della classe medica, avendo messo a disposizione un testo facilmente consultabile da tutti, nel 1652 pubblica “*Complete Herbal and English Physician*”; questo testo ad oggi ha avuto ben 100 edizioni e dopo la Bibbia è il libro più venduto al mondo.

Nel nuovo continente, l’America, abbiamo notizie del primo erborista solo alla fine del 1700 con Samuel Thomson (1760-1843), combattuto, come al solito, dalla classe medica riuscì, però, sempre a spuntarla; anch’egli fu un novello naturopata, attinse a piene mani dalla tradizione erboristica dei nativi

americani. Al culmine della notorietà riuscì ad avere tre milioni d'adepti e dopo la sua morte alcuni rimasero fedeli fra questi il dott. Kellog, naturopata ed inventore dei famosi fiocchi.

Ma la cosa che dovrebbe sorprendere, quei Signori scienziati, che parlano dell'erbe officinali come di prodotti con scarso o nessun valore farmacologico (definiti acqua fresca), a meno di scatenarsi, quando il prodotto è palesemente efficace, con le controindicazioni; dicevo ciò che dovrebbe sorprendere è che prima che "il" Cristoforo Colombo scoprisse il continente, in questo, erano usate, dagli indigeni, erbe che contemporaneamente erano usate in Europa e per le stesse patologie:

Angelica e liquirizia - affezioni respiratorie

Luppolo e menta – calmante stomachico

Rovo e Lampone – contro la diarrea

Uva ursina – diuretico

Salice Bianco – antidolorifico e antinfiammatorio

I primi colonizzatori del nuovo mondo portarono con se ricercatori d'ingegno, come ad esempio Nicolò Monardes che nel 1565 scrisse un testo sugli usi che facevano le popolazioni indigene, delle erbe officinali (*De las drogas des las Indias*); fra l'altro scoprì l'effetto del sassofrasso (*Sassofras officinale*): antisettico, batteriostatico antinfiammatorio.

Vi sono altre piante usate dai nativi del nuovo mondo, che si trovano oggi nella nostra fitoterapia come: l'Idraste (*Hidrastis canadensis*), o l'Escoltzia (*Escholtzia californica*), l'Amamelis (*Hamamelis virginiana*) e tante altre.

Sempre in America nei primi dell'ottocento un gruppo di terapeuti thomsoniani, tutti erboristi carichi di nozioni dei nativi americani, crearono la Reformed Medical Society questi adottarono il nome di "eclettici" perché combinavano assieme, tutte le nozioni delle varie erboristerie del mondo.

Erano tutti erboristi con una forte impostazione scientifica, analizzando le erbe anche da un punto di vista chimico, e estraendo anche i principi attivi.

Il programma degli eclettici rimane vivo oggi nel programma delle scuole di medicina naturopatica americana (National College of Naturopathic Medicine)

Esistevano, però, già dei precursori di questi concetti, nella storia della terapia naturale, sia in America sia in Europa.

Le prime metodiche di cura associate con il termine naturopatia implicavano una combinazione d'igiene e d'idroterapia. Il termine fu coniato nel 1895 dal dottor John Scheel di New York, per descrivere i suoi metodi terapeutici. Benedict Lust (allievo di Kneip) cominciò ad utilizzare il termine "naturopatia" nel 1902 per definire l'eclettica raccolta di teorie della terapia naturale che, avrebbero rappresentato il

futuro ambito della medicina naturale e più precisamente ciò che oggi è noto come dieta naturale, fitoterapia, omeopatia, manipolazione vertebrale, ginnastica correttiva, idroterapia, elettroterapia, riduzione dello stress e terapie legate alla natura. In una delle sue pubblicazioni: "The principles aim and program of the nature cure" così descriveva la naturopatia: *"Il sistema curativo naturale si basa su un ritorno alla natura mediante un'alimentazione equilibrata, la respirazione, l'esercizio fisico, i bagni e l'utilizzo di varie tecniche energetiche atte ad eliminare le sostanze tossiche dall'organismo, aiutando in tal modo il paziente ad ottenere uno stato di salute adeguato"*.

Dal 1920 agli anni 60 le erbe e la naturopatia furono pressoché abbandonati.

Quanto fin qui esposto è solo un piccolo cenno del percorso, spazio temporale, dell'erboristeria e della naturopatia; ho cercato di mettere in evidenza che l'uso delle erbe officinali, e d'altre tecniche naturopatiche, è sempre stato presente nella cultura dell'uomo, a prescindere dal paese d'origine, anzi è proprio comparando le diverse culture che notiamo invece come il prodotto officinale usato rimane lo stesso.

E' importante non trascurare che alcune tecniche naturopatiche, ad esempio come l'uso delle erbe officinali deve essere sempre affidato a persone esperte; i naturopati "fai da te" o peggio

ancora il comune cittadino che si vuol curare in modo armonico, deve sapere che potrebbe correre determinati rischi; un esempio viene dalle erbe officinali, sono a tutti gli effetti delle “mini medicine” a tale scopo porterò un piccolo esempio storico:

Siamo in Nuova Guinea nella tribù dei Sipsep, questi nativi accolsero un gruppo d’antropologi europei con una bevanda nera e amara ma gradevole, loro dicevano che era un dono degli dei affinché rimanessero forti e sani; la bevanda era chiamata NOOMBA. Gli antropologi bevvero il nooamba ed avvertirono un bel miglioramento delle capacità fisiche e di resistenza, correvano più velocemente senza sentire la fatica, procurava solo un po’ d’insonnia se bevuto prima di coricarsi.

Lo portarono in Europa e scoprirono subito che era una droga che con il tempo dava assuefazione, provocando anche crisi d’astinenza, con stipsi, cefalea, sonnolenza e la ricerca d’altri stimolanti.

Il nooamba causava: insonnia, ansia, irritazione, anemia, diarrea, bruciore di stomaco, disordini gastrici, tensione muscolare, e scoppi d’ira. Con cinque tazze al giorno aumentava il colesterolo nel sangue, e la pressione sanguigna, raddoppiando i rischi d’infarto. Anche la fertilità poteva essere compromessa, e poteva portare ad anomalie congenite.

Il nooamba è il caffèsi dovrebbe dire:

Barista mi fa un caffè!

Ha la ricetta signore?

No purtroppo l'ho lasciata a casa.

Peccato se era una benzodiazepina avrei potuto, ma un caffè proprio no!



Capitolo terzo

Le storie

L'approccio naturopatico, non è proprio del tutto semplice, occorrono diverse tecniche per individuare un corretto percorso da consigliare al paziente; la situazione peggiora quando vi è già in atto un disequilibrio, qui le tecniche per individuarlo sono molto importanti e particolari, ed ancora di più le tecniche per "SANARLO".

Di solito eseguo, prima di tutto, un'analisi fisiognomica: la stretta di mano, l'incedere, il modo di sedersi, il colorito, l'odore e tanti altri fattori; fattori, badate bene, che i vecchi medici di campagna conoscevano benissimo.

Dopo questa prima analisi uso la radiestesia diagnostica, parto dai principali punti d'energia (chakra) per individuare (secondo un mio personale metodo) i blocchi alla circolazione e "la motivazione" di tali blocchi, se è volontaria o involontaria; è importante tutto ciò, perché mi permette, a seconda del caso, d'intervenire nel modo più opportuno.

Per comprendere come possa avvenire un blocco energetico volontario o involontario, vi racconterò quanto successe ad una mia paziente molti anni fa.

Chiamiamo il soggetto, da me analizzato, Maria:

Maria è una giovane ragazza di venti anni commessa in un negozio del centro commerciale, un negozio abbastanza “in” dove si vendono articoli firmati di abbigliamento. E’ stata assunta da poco e, oltre che per la bravura e il bell’aspetto, anche e in particolar modo, per il buon carattere: sempre disponibile; caratteristica quasi indispensabile ad un buon venditore.

Eravamo in autunno e la giornata era decisamente uggiosa, tipica della stagione, e come succede spesso, quando il tempo, è brutto le persone entrano nei centri commerciali non tanto per comprare, ma quanto per ripararsi e curiosare, insomma, passare il tempo.

Fra queste persone vi era anche una signora di mezza età, benestante, lo si notava dal vestiario, tutto griffato e all’ultima moda, lo si notava anche dal modo di camminare e atteggiarsi, un modo tipico, di chi ha quasi tutto (di ciò che è materiale) e la vita, per quanto riguarda il lato economico, non le ha fatto mancare niente.

La Signora, chiamiamola Cinzia, dopo aver girovagato un po’ tra le vetrine, decide di entrare nel negozio dove era commessa Maria .

- (Maria) Buon pomeriggio Signora
- (Cinzia) Non lo è per niente! E’ un tempo infernale, ma bando alle ciance, non ho tempo da perdere IO, mi dia una

maglietta, come quella in vetrina, ma mi raccomando verde.

- Certo Signora, la prendo subito.....desidera un verde particolare? (il grande errore di Maria)

- Sì, certo, vorrei quel verde che sfuma un po' sul blu, devo abbinarla al colore della mia auto, sa ho una C.....
(auto da molte migliaia d'euro) che uso per fare compere, ma è così maledettamente country, che qualunque cosa indosso, stona.

- Guardi signora qui vi sono quattro maglie che sfumano al blu, veda se possono andar bene. (secondo grande errore)

- Signorina non ci capiamo, IO ho detto che sfumi al blu, non che sia blu.

- (timidamente).....ma signora queste sono verdi, aspetti ne ho altre.

Maria tirerà fuori una ventina di maglie, ma com'era facile capire alla signora non ne andava bene nemmeno una.

- Signorina ! ha presente l'attricenel film.....
del 64 prese anche l'oscar, ecco lei ne aveva una del verde che interessa a me, credo di essere stata chiara o no?

- Beh Signora io non ho visto il film, e per essere sincera non conosco neanche l'attrice, sa non ero ancora nata (terzo errore), ma sono certa che troverò il colore che a lei interessa.

- Lei signorina è una gran maleducata, ha sottolineato che è troppo giovane perché possa conoscere quell'attrice, è come avesse detto che io sono vecchia; si tenga le sue maglie, che diciamolo pure, sono anche brutte, ma le do un consiglio: cambi mestiere! Lei è proprio negata per stare a contatto con il pubblico.

.....Ma sig (nora)lacrime.

Maria non riuscì neanche a pronunciare la parola signora perché la voce era andata via completamente.

Per quindici giorni la ragazza fu obbligata ad assentarsi dal lavoro, causa afonia totale, ma la cosa più grave è che al suo rientro la voce scomparve un'altra volta; lasciò il lavoro e venne..... dopo un po' da me.

L'analisi diagnostica radiestesica confermò un blocco totale sul quinto punto d'energia (chakra) di natura volontaria.

Mi chiederete: perché volontaria?

La risposta è piuttosto semplice, Maria blocca il suo chakra, e quindi la sua voce, per non mandare a quel paese la persona, conoscendo, per tale azione, le disastrose conseguenze.

Si usa diremandar giù il rospo, a Maria il rospo non scendeva e si fermava come.....*un groppo in gola*.

Ma cosa era successo da un punto di vista energetico?

Per rispondere a tale domanda dobbiamo analizzare prima Cinzia e poi Maria

Cinzia: abbiamo già fatto una breve analisi fenotipica, cinquantenne, ricca e senza problemi economici, ma.....con molti problemi personali, probabilmente di cultura medio bassa, con marito ricco, ma non signore, con pochissimi interessi se non quelli legati all'uso del denaro, come mezzo di acquisto.

Ebbene questa, decisamente insana persona, probabilmente non aveva nessun interesse ad acquistare la maglia, ma doveva in qualche maniera scaricare le proprie tensioni i propri sensi d'inferiorità (l'età) e perché no la propria noia, ha trovato nella povera Maria il capro espiatorio.

Cinzia ha gettato sulla ragazza energia non buona, energia sporca pesante, si potrebbe dire, ma il termine è errato, energia negativa.

Maria non ha contrastato quest'arrivo d'energia sporca, anzi l'ha facilitato assorbendola in pieno.

Il nostro corpo, visto da un naturopata, non è solo organi e carne, ma è anche anima spirito è cioè energia.

Se Maria avesse risposto per le rime alla signora, forse, avrebbe perso il posto, ma il suo chakra della gola non si sarebbe chiuso, la naturale conseguenza di ciò, dato che tutto deve risultare in equilibrio, sarebbe stato il blocco del chakra del cuore di Cinzia e sicuramente di natura involontaria (causato da Maria)

Per la cronaca, la macchina di Cinzia era nera.

Questo breve racconto è storia vera e il caso ha voluto, ma il caso esiste? Plotino diceva di no; che la signora Cinzia successivamente sia stata una mia paziente; un caso naturopatico molto complesso, che mi ha fornito tutte le conferme sul caso Maria, ma che mi ha lasciato l'amaro in bocca poiché la signora Cinzia era venuta da me solo perché faceva tendenza, e quando le ho detto che il suo problema non era esterno, non dipendeva dagli altri, ma era lei stessa, mi ha risposto:

Vuole un consiglio, cambi mestiere..... lei come naturopata non vale niente!

A me non si è chiuso il chakra della gola.....

La soluzione di un caso naturopatico si ha quando troviamo il mezzo per riportare il nostro paziente al riequilibrio; e così fu per il caso "maglia verde".

In cinque sedute di terapia energetica (sanareiki) riequilibrai Maria, e consigliai, dopo un'attenta analisi, un tritico di fiori di Bach, da prendere per almeno un mese.

Oggi Maria ha trovato un nuovo lavoro, sempre a contatto con il pubblico, e che io sappia, il suo chakra della gola non si è più chiuso.

Credo che spiegare con esempi pratici sia più efficace che parlare di tecniche, che possono essere più o meno comprensibili, ed è proprio per questo che continuerò a descrivere casi che mi sono accaduti, in questi anni di ricerca ed analisi nel campo della bioenergia e del riequilibrio.

Il secondo caso che porterò alla vostra attenzione era abbastanza comune, un tempo, nell'universo femminile, oggi, lo è, anche in quello maschile, lo chiameremo "**L'abbandono**" Vedo già gli occhi, di qualche mio lettore, che s'illuminano (forse si bagnano) ma a chi non è successo di essere per una volta abbandonati? Credo che nella vita di molte persone vi sia l'esperienza dell'abbandono sia in senso positivo sia in quello negativo.

Il caso che andrò a descrivervi è piuttosto banale, se non fosse, per il grave stato di "*abbandono*" dell'abbandonata.

Come sempre in queste cose (purtroppo) non arrivai per primo, ma per ultimo, dopo ben quattro anni dal fattaccio.

La ragazza, chiamiamola Lucia, era felicemente (sic) fidanzata, vicino alle nozze; "l'abbandonatore", in procinto del gran passo, decide di regalarsi un viaggio in un paese tropicale, ma purtroppo la fidanzata non può seguirlo, deve lavorare. **Lui**.... decide di partire da solo, o quasi, con un amico.

Tornerà dopo tre mesi fidanzato con una sud americana, portata al seguito, *dice* che gli dispiace, che è stato un colpo di

fulmine, *dice* che non sa darsi pace, per il male che sta facendo a Lucia, *dice* che forse con il tempo gli passerà, *dice...c.....te*. La “latina” è una gran bella figliola, forse non proprio innamorata, ma certamente un estimatrice del nostro paese e della sua calorosa (in particolar modo quella maschile) accoglienza.

Lucia entra in uno stato di profonda depressione, all’inizio rifiuta il cibo, non esce più da casa, lascia il lavoro (sarebbe meglio dire che la licenziano per assenteismo), come dicevo precedentemente: l’abbandonata perde voglia di vivere e si abbandona.

Genitori, sorelle, fratelli, amici parenti ecc. tutti con una soluzione al problema, tutti con l’indirizzo di un illustre cattedratico, tutti con una grande.....confusione in testa.

Lucia da principio viene portata da uno psicologo, ma la situazione è già grave e lo psicologo consiglia lo psichiatra; nessuno tiene presente un fattore importante: la famiglia non è benestante, sono operai e hanno solo la busta paga e certe parcelle non riescono a pagarle.

Altro fattore da analizzare è quello “dell’ignoranza”; per la gente comune, le malattie d’origine psicologica non sono prese molto sul serio, non c’è niente di visibile, se non solo i sintomi di natura psicologica, e questo non fa una vera e propria malattia.

Il terzo fattore è legato alla fiducia (e sarebbe giusto) che i nostri protagonisti avevano nel SSN (sistema sanitario nazionale), purtroppo fiducia non proprio ben riposta.

La nostra Lucia inizia a prendere una quantità, di tipo industriale, di psicofarmaci, che come sappiamo con il tempo ti regalano una bella dipendenza.

Dopo due anni di tutto ciò il fegato è ridotto malissimo, lo stomaco presenta un'ulcera, ma i risultati non arrivano, la famiglia decide di riprovare dallo psicanalista.

Passa un altro anno, ma niente, Lucia ora si rifiuta di vedere il professionista, rifiuta tutte le cure tranne gli psicofarmaci, perché dice la fanno dormire e non pensare.

Nel quarto anno il crollo, ha superato da un po' la fase del rifiuto del cibo, ora, troppa grazia Sant'Antonio, è la ricerca di questo che la gratifica, e nonostante che sia adulta, si comporta da bambina, ruba il cibo, lo nasconde; tutto ciò, come ovvia conseguenza, provoca un forte aumento di peso, fino all'obesità più completa.

Primo resoconto:

Nome: Lucia

Anni : 28

Altezza: 164 cm

Peso: 110 Kg

Interessi: cibo

Lavoro: mangiare

Stato di salute: colesterolo altissimo, trigliceridi alti, ulcera duodenale, amenorrea, ecc..

Non reagisce a nessun stimolo della vita, per lei vivere è solo mangiare e dormire, niente ha più valore.

Sono passati quattro anni e tre mesi da quando è ritornato l'abbandonatore dai paesi tropicali.

Un medico, amico della famiglia, conosce la naturopatia, non per averla studiata, ma in qualche modo frequentata, lui stesso è vicino all'altra medicina essendo anche agopuntore, ha sentito parlare delle mie ricerche nel campo delle bioenergie, e mi manda i genitori di Lucia.

Incomincio a lavorare sul caso, dopo una profonda analisi; ho il difetto di non farmi dire niente dalle persone che tratto, se non il minimo indispensabile, faccio ciò per non essere suggestionato, è evidente che io non ho gli strumenti che ha un medico, non vado su testimonianze scientifiche: analisi, lastre, tac ecc, queste sono cose certe e la suggestione non può certo incidervi; la mia indagine si avvale di mezzi come la radiestesìa, l'anamnesi, e la ricerca delle energie stagnanti, e tutto ciò purtroppo è soggetto alla suggestione.; sarà poi successivamente che raffronterò quanto da me scoperto con quello che il paziente mi vorrà raccontare.

La situazione era incancrenita il blocco energetico era al primo, secondo, terzo, quarto, quinto chakra, in poche parole di buono non aveva nulla.

Al quarto chakra (quello detto del cuore) il blocco era totale, Lucia aveva chiuso per non soffrire più; sul secondo un blocco quasi totale provoca la mancanza di qualsiasi stimolo sessuale, il blocco energetico comporta iposecrezione ormonale, ecco spiegata la mancanza di mestruazioni, sul terzo chakra mi risulta uno stato patologico (l'ulcera), e dal primo chakra risultava uno stato generale di malessere, badate non sapevo niente, ma tutto , dopo, riscontrai, tornava.

Iniziai con la terapia bioenergetica , una volta alla settimana e poi, successivamente, una volta ogni due settimane; la ragazza aveva, dietro consiglio del proprio medico, ridotto le dosi degli psicofarmaci, proprio per il suo grave stato di salute, ma continuava ugualmente a prenderli (è assolutamente proibito, per un buon naturopata, subentrare nei consigli medici).

Dopo tre mesi di trattamento Lucia mi chiede di sospendere la cura degli psicofarmaci, le rispondo che non posso essere io a decidere, che è un campo non di mia competenza e di rivolgersi o al professore che l'aveva in cura, e al proprio medico.

Lucia decide di chiederlo al medico, perché era l'unico che l'aveva sempre seguita, il professore non l'aveva mai vista se

non la prima volta, poi era passata da un assistente ad un altro, ecco la problematica del SSN.

Il medico, che nel frattempo avevo conosciuto, mi telefona dicendomi che si era stupito della richiesta di Lucia, poiché era stata tanto attaccata a questi farmaci (ricordate : mi fanno dormire e non pensare) e che lui aveva provato molte volte a farla smettere, ma non vi era mai riuscito, e aveva gioito quando era riuscito a far diminuire le dosi.

Mi diceva che il fegato della ragazza era in bruttissime condizioni, vicino alla cirrosi.

La conseguenza fù che il medico consiglia alla ragazza di abbandonare le medicine.

Andiamo avanti altri due mesi, , fra terapie sanareiki, qualche consiglio erboristico e un nuovo percorso alimentare, nel frattempo Lucia è tornata al lavoro, guida, anche se in compagnia (ha sempre paura a rimanere sola), riinizia a vivere.

La sua scheda a questo punto ci dice:

Peso: 74 kg

Interessi: cinema, ballo, lettura

Lavoro : impiegata

Un giorno, dovevamo avere la solita seduta, anche se avevo già consigliato alla ragazza, ormai da un po' di tempo, che forse era il caso di sospendere (ero convinto che sarebbe riuscita da sola a trovare la guarigione completa) Lucia mi

telefona scusandosi che non sarebbe potuta venire perché doveva andare “da sola” a fare compere.....”Ho visto un bel paio di scarpine che mi vanno benissimo....Sai su quel vestitino azzurro che avevo l’altra settimana?”

Non mi ricordavo il vestitino, ma ero convinto che Lucia avesse risolto il suo problema.

Risento Lucia per Natale e per Pasqua, quando mi telefona per farmi gli auguri, non ha ancora trovato un fidanzato, ma mi ha detto, l’ultima volta che l’ho sentita, che è molto corteggiata .

Il terzo caso è assai emblematico, potrei intitolarlo:

“dottore vorrei un figlio”, se il sottoscritto fosse stato un medico, forse il caso poteva essere più banale, difficile, probabilmente, ma facente parte di una routine, ma giacché sono un naturopata questa era la prima volta che affrontavo la problematica.

Chiameremo la nostra amica Roberta; Roberta è giovane trentadue anni, molto carina, in perfetta forma fisica, con un peso forma perfetto, merito di un ottimo metabolismo e poco di una corretta alimentazione (mangia malissimo), ma ha un problemanon ha un compagno o meglio c’è, ma è come se non ci fosse.

Il compagno Alberto, non è molto convinto del rapporto che ha con la ragazza....tituba, ha paura di impegnarsi, non ha voglia

di metter su famiglia, solo così per il gusto di farlo, certo, dice, se ci fosse un figlio sarebbe tutta un'altra cosa.

Roberta è innamorata e se il figlio è la soluzione, si dice....facciamo un figlio.

La cosa, però, non risulta facile, prova e riprova, ma del figlio nessun segno; si fanno analisi, tutto bene, intervengono cure di vario genere, ma del figlio nemmeno l'ombra.

Passa più di un anno e la ragazza incomincia a perdere le speranze e come al solito arriva l'ultima spiaggia, il sottoscritto.

Vengo contattato dalla madre della ragazza, la prima cosa che le faccio rilevare è che un figlio non è certamente un qualcosa che permette di catturare un uomo, un figlio, le dico, è un impegno importante per la coppia e non può essere solo un pegno d'amore, in particolar modo, se è solo da una delle parti. La brava donna mi racconta che lo ha detto alla figlia, ma quest'ultima le ha risposto che si sente pronta.

Do un appuntamento alla ragazza per la settimana successiva, ma solo dopo poche ore Roberta mi telefona per, se possibile, anticipare l'appuntamento.

É tipico, tutto ciò, di chi per molto tempo, prova tutte le strade e poi pretende, che tu, con "la bacchetta magica" risolva il problema in un batter d'occhio.

Roberta aveva un blocco energetico sul secondo chakra, e dall'analisi dei suoi meridiani riscontro un intasamento generale, anche il quarto chakra era messo male, chiedo pertanto alla ragazza se aveva sofferto o soffriva di tachicardia e senso di soffocamento; mi conferma tutto ciò.

Roberta nonostante il bell'aspetto è una ragazza insicura, mi dice che lo è sempre stata, crede d'essere bruttina e poco intelligente.

Comprendo che occorre una terapia energetica d'urto, ma che da sola non basta, dopo vari test opto per la cromo terapia e il massaggio digitoterapico sanareiki, consiglio inoltre alcuni fiori di Bach.

Dopo otto sedute (due mesi) la ragazza mi telefona dicendomi che il ciclo non è venuto.....forse è incinta?

Falso allarme le mestruazioni arrivano, e noi continuiamo con le sedute, finalmente al terzo mese, la mancanza di mestruazioni, è il sintomo che aspettavamo: Roberta è incinta.....la sua telefonata:

Claudio abbiamo un figlio!

Sul subito, non avendo riconosciuto la voce di Roberta, mi sono un pò preoccupato, poi compreso l'equivoco sono stato felice, forse, ma proprio forse, come un padre vero.

Oggi la bambina; perché è una bambina, è bellissima e cresce a vista d'occhio, ogni tanto la mamma si fa riequilibrare, ma le sue ansie sono finite, oggi sa d'essere carina e non stupida.

Sorry mi dimenticavo del padre, tutto sommato si sta comportando bene.... meglio così.

Come avrete compreso, di solito, sono sempre di più dalla parte femminile che da quella maschile, forse è perché in tanti anni ho sentito brutte storie, dove i protagonisti cattivi eravamo noi uomini, ma oggi il mondo si sta livellando e le differenze stanno pian piano scomparendo; per certi aspetti è meglio così per altrima?!

Da questi primi casi si evince che le problematiche affrontate, possono essere all'apparenza molto diverse, ma in ultima analisi poi, vanno a somigliarsi tutte.

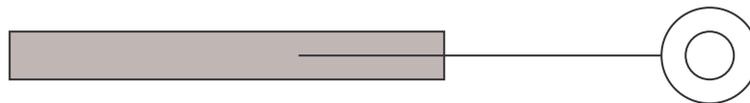
Anche nell'approccio terapeutico, intervengo sempre con due o tre metodi, già omai ben collaudati, solo in casi più complicati applico tecniche diverse.

Un pò di tecnica

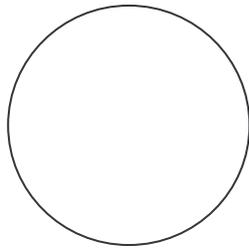
Di seguito, prima di continuare con i racconti delle mie esperienze, vi darò un breve cenno del metodo diagnostico radiestesico, che applico per individuare la carenza energetica.

L'approccio a tale metodo è semplice e per niente complicato, l'unica cosa che occorre è una buona dose d'esperienza nel campo della radiestesia, di seguito vedrete la figura stilizzata umana (poco umano molto alieno) con in evidenza i sette chakra principali.

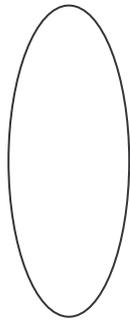
Il mezzo che uso è un biotensor , una bacchetta di metallo con inserito, un filo d'acciaio terminante con un anello.



Lo strumento può compiere diversi movimenti, ma per la mia diagnosi sono quattro quelli che interessano:



Rotondo regolare chakra funzionante



Ovale chakra in fase di chiusura

Se la punta è a destra la chiusura è volontaria, se la punta è a sinistra è involontaria.



Il punto indica il chakra in fase di confusione, lo strumento non si muove, il chakra è alternativamente chiuso e aperto.



Chakra chiuso volontariamente, lo strumento disegna una retta verso destra



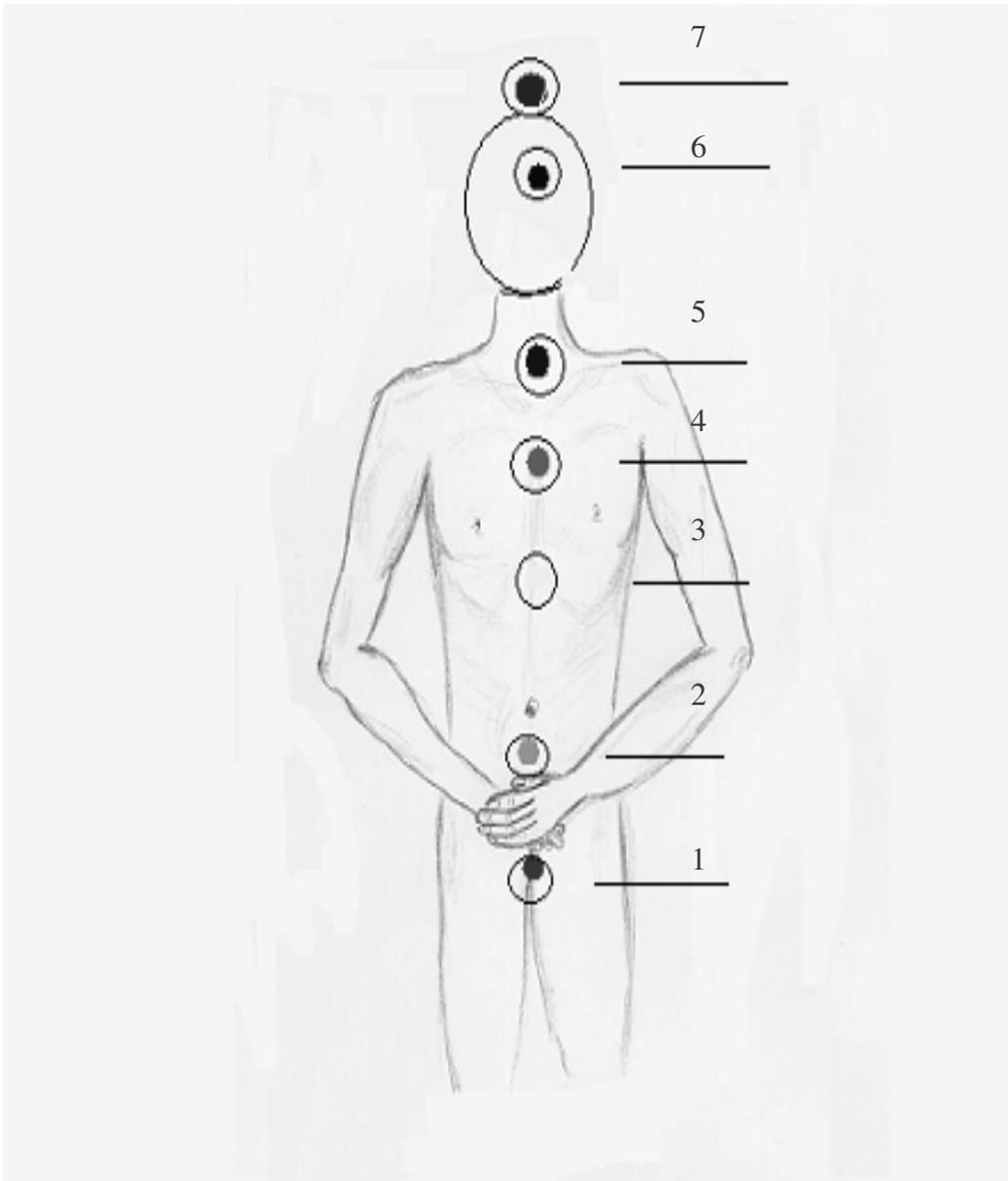
Chakra con punta a sinistra chiuso involontariamente.

A seconda di queste indicazioni posso individuare dove si trova la carenza energetica, e marcare la zona a rischio.

È evidente che la mia diagnosi energetica non si basa solo sullo stato dei chakra, ma questa analisi, ormai sperimentata per anni, non mi ha mai tradito.

In certi casi, ho quasi la certezza matematica, della carenza energetica, individuando nel paziente anche momenti particolari, ad esempio, come il ciclo mestruale (porta ad una parziale chiusura il secondo chakra).

La mappa dei chakra



I sette chakra per la medicina indiana, ma anche per quella cinese, hanno nomi particolari, ma io non voglio fare un trattato di medicina energetica, vi basti sapere che:

- Primo chakra, detto della radice, si trova tra l'ano e l'organo genitale, è di colore rosso. Nel caso di cattiva funzionalità, per me, è sintomo di una carenza generale d'energia, che potrebbe anche essere un campanello d'allarme, per problematiche più importanti (da medicina tradizionale) infatti in esso viene espressa la volontà di esistere, quindi è indispensabile per la vita.
- Secondo chakra si trova due dita sotto l'ombellico, è di colore arancione. Nel caso di cattiva funzionalità, individua una ben precisa zona, deputata, in primis alla riproduzione, ma anche alla funzionalità renale e delle rispettive ghiandole. A livello del sistema endocrino a questo chakra corrispondono sia le gonadi sia le ghiandole surrenali. Gestisce la capacità dell'individuo a penetrare o a farsi penetrare dal mondo, di percepire il piacere dei sensi in maniera ampia e sotto qualsiasi forma, ma anche e in modo particolar, comprendere se stessi.
- Terzo chakra, detto dello stomaco, si trova sul plesso solare è di colore giallo. Nel caso di una cattiva funzionalità è evidente una carenza energetica sugli organi dello stomaco, fegato, intestino, milza, la ghiandola che

influenza è il pancreas la sua parte endocrina. Qui si esprime la personalità dell'individuo, la sua libertà, i suoi sensi di colpa e le sue limitazioni

- Quarto chakra, detto del cuore, si trova in corrispondenza (davanti) alla ghiandola del timo. Nel caso di una cattiva funzionalità, individua uno stato ansioso ed una carenza energetica polmonare e sul cuore, ma questo è un chakra un pò diverso, individua uno stato d'animo particolare, ricordiamoci che il cuore è anche "la sede, ipotetica, dei sentimenti"; sembra un'affermazione azzardata, ma vi posso garantire che, quando questo chakra è chiuso, abbiamo quello che si definisce "cuore di pietra".....; chi ha subito un grosso torto (d'amore in particolare) chiude il chakra, per non soffrire più, ma in questo modo esclude anche chi vorrebbe, con buone intenzioni, entrare nel "cuore" della persona. Anche l'accettazione di se stessi e del mondo com'è, fa parte delle caratteristiche di questo punto energetico. A livello del sistema endocrino a questo chakra corrisponde il Timo
- Quinto chakra detto della gola, è di colore azzurro, la ghiandola interessata è la tiroide e le sue ancelle, le paratiroidi, è il chakra della comunicazione. Una cattiva funzionalità portaVi ricordate l'episodio della maglia verde? Ecco a che cosa porta la sua chiusura, ma

non solo questo, si potrebbe anche dire, nella sua piena funzione” io mostro cosa c’è dentro di me”.

- Sesto chakra detto il “terzo occhio” di colore indaco, è situato tra gli occhi, ed in quasi corrispondenza orizzontale, con l’ipofisi sia anteriore che posteriore, ma anche con l’ipotalamo. Una cattiva funzionalità porta a problematiche energetiche agli orecchi e ai denti ecc.. Il Chakra funzionante ha il compito di indicarti la via giusta da seguire.
- Il settimo chakra si trova all’apice del cranio, anzi spostato un po’ più in alto rispetto al corpo in corrispondenza verticale con il primo, il suo colore va dal viola all’oro, è il chakra della spiritualità, ed è quasi sempre chiuso (esclusi i bambini che nei primi sei sette anni di vita lo hanno aperto) a meno che la persona, con un percorso di vita particolare, riesca ad aprirlo, o ancora più facilmente ad aprirlo se aiutata, in detto percorso, da un maestro.

Il sistema dei chakra, se possiamo paragonarlo ad altri sistemi del nostro organismo (nervoso, endocrino, sanguigno ecc.) ha lo scopo di regolare il flusso energetico sia in entrata che in uscita, dal nostro corpo.

Bisogna anche ricordare che le energie si muovono verso oggetti, cose, ma anche persone, a minor concentrazione energetica, ecco perché quando non siete “in forma”, sembra

che tutto sia contro di voi, ed è in parte vero, voi attraete l'energia, sia quella buona che quella cattiva; è pertanto vero anche il contrario, quando siete in perfetto equilibrio, le buone energie vi si avvicinano.

C'è da dire che l'energia “cattiva” o detta anche negativa è più pesante della sua corrispondente “buona, ciò tornerà utile al naturopata quando andrà a sanare gli ambienti.

Un buon naturopata dovrebbe, e il condizionale è d'obbligo, conoscere anche le così dette “forme pensiero armoniche e non armoniche”, queste stazionano vicino a chakra e se queste non sono buone, se ne può comprendere il danno.

Come sappiamo, se un malato crede fortemente nella sua guarigione (forma pensiero buona) guarirà più velocemente, ma purtroppo è vero anche il contrario.

E' talmente vero che riusciamo a creare forme pensiero cattive, anche su malattie non ancora presenti, con la conseguenza che queste puntualmente arrivano.

Un esempio, di creazione di forme pensiero l'abbiamo nel Reiki, sappiamo che con questa tecnica, esiste la possibilità della terapia a distanza, ciò è possibile, proprio, creando una forma pensiero buona, della persona da trattare; vi posso assicurare che questa tecnica è potente quanto, e certe volte di più, della terapia classica.

Vi ho riportato qualche informazione perché possiate meglio comprendere quanto vi ho raccontato e vi racconterò.

Ritorniamo alle nostre storie

Un altro episodio particolare della mia vita di naturopata e di sperimentatore mi è accaduto, ormai, da qualche anno.

A quei tempi sperimentavo la radiestesia su tutti i campi, dalla ricerca dell'acqua (raddomanzia) alla scelta di un miglior percorso in montagna, ed altro (si veda il mio libro "In viaggio con il pendolo") e nell'invasamento più totale rompevo "l'anima" a tutti fino ad un fatidico giorno; era il sette di luglio, lo ricordo perché in quel giorno si festeggia il mio onomastico, quando appoggiando il biotensor sul chakra del cuore di un'amica, che non vedevo da un po' di tempo, questo mi segnalò uno strano movimento, non girava, ma descriveva una retta con apice a destra.

Che diavole vuol dire ? mi chiesi.

L'amica impallidita, mi domandò cosa significava quello strano movimento, aveva visto il biotensor, fino a quel momento ruotare normalmente.

Non lo so con certezza, le risposi, ma credo che il tuo chakra del cuore sia chiuso, forse hai sofferto di una grossa perdita sentimentale?

Si! Ha risposto stupita, un anno fa il mio fidanzato mi ha lasciato, e non ho più nessuna intenzione di soffrire ancora.

Questa è stata la prima conferma al mio metodo, che negli anni ho perfezionato e affinato, oggi ne parlo come di un qualcosa di normale, e credo sia, veramente, alla portata di tutti.

E' certo, che un buon naturopata, ne può fare un ottimo metodo diagnostico, senza per questo invadere il campo medico, che è altamente delicato.

Un quarto caso che vorrei portare alla vostra attenzione, ma forse, caro lettore, dovrei darti del tu, visto che, oggi, probabilmente, parliamo già la stessa lingua o la stai imparando; è evidente che potrai farlo, anche tu nei miei confronti anche se credo per te, sia un pò più difficile (manca il contatto), stavo dicendo, che vorrei raccontarti questo quarto caso, che a me, è sembrato abbastanza significativo.

Durante una mia conferenza, un'amica mi presenta una signora piuttosto giovane, e subito, al primo impatto, ho la sensazione che la Signora, che chiamerò Anna, ha dei problemi energetici al secondo chakra; problemi che, senza voler togliere nulla all'arte medica, credo vadano ad interferire con una delle ovaie; lungi da me l'idea di fare una diagnosi, anche se di natura energetica, al volo, ma come ti dicevo, all'inizio di

questo libro, certe volte, diventa una cosa più forte di me, devo in tutti i modi, esprimermi.

Anna si rende conto che probabilmente ho compreso il suo problema, anche perché l'amica che me l'aveva presentata era ed è una mia grande sostenitrice; mi guarda attentamente e poi come se volesse togliersi un peso dallo stomaco, mi chiede:

Dottore potrei venire al suo studio?, credo che qualcosa in me non vada..... *“non mi sento niente bene”*.

Alcuni giorni dopo Anna è nel mio studio; i soliti preliminari del tipo ...la sig.rami ha parlato molto bene di lei ecc... (intanto se avevano parlato male non lo avrei saputo) , mi appresto, quindi, a fare la mia diagnosi energetica.

Per alcuni minuti, lavorando con il mio biotensor, individuo diversi scompensi , in particolare, come già avevo intuito al secondo chakra, ma più in dettaglio, sul lato destro vi era una differenza di quasi 50 punti rispetto al lato sinistro (la scala che uso va da zero a 180).

Faccio presente ad Anna quanto ho rilevato, le consiglio una visita ginecologica (ad ognuno il suo mestiere) e senza spaventarla, le dico di farla prima possibile, ciò sarebbe stato utile per riequilibrarla senza problemi

Anna, mi accorgo, rimane un pò delusa , forse, aveva sperato di risolvere i suoi problemi velocemente, ma lo ripeto ad ognuno il suo mestiere, non si può scherzare con la salute.

La veloce diagnosi però non mi aveva impedito di comprendere l'origine del disequilibrio energetico, era come un blocco alla costruzione di una famiglia (non decideva di sposarsi); blocco quasi certamente causato da una situazione nell'ambito parentale, un pò particolare.

Dopo quasi un mese Anna mi telefona chiedendomi un appuntamento.

Dottore aveva ragione, il ginecologo mi ha trovato un fibroma piuttosto grosso, ma per il momento non è ancora da operare, lo devo tenere, però, sempre sotto controllo.

Le rispondo che ora avrei potuto lavorare con la “mia” naturopatia bioenergetica.

Dal primo appuntamento , inizio tutti i passaggi di un completo protocollo naturopatico:

Analisi radiestesica

Analisi fisiognomica

Mappatura dei chakra

Analisi verbale

Ricerca di problematiche sociali

Ricerca di problematiche familiari

Ricerca di problematiche personali.

Alla fine, ho un quadro assai esaustivo sulle condizioni bioenergetiche di Anna, ho la “certezza” , come avevo già supposto, che il suo problema nasce in casa, in ambito

familiare (genitori molto anziani, la paura di lasciarli soli, la paura anche a rendersi autonoma e a crearsi una vita propria)

Decidiamo una serie di sedute Sanareiki e le consiglio anche dei fiori di Bach, le serviranno per affrontare i futuri cambiamenti.

Anna continuò a farsi controllare dalla ginecologa, che si stupì della progressiva diminuzione del fibroma; seguirono le pratiche per il matrimonio e l'acquisto di una casa.

Oggi Anna non è perfettamente in equilibrio, ma con una "ritoccatina" ogni tanto, riesce ad essere quasi in asse (modo di dire, per indicare che tutti i chakra sono in linea e in buon funzionamento).

L'esperienza di Anna mi ha insegnato che le tecniche che applico funzionano anche a prescindere dalla convinzione completa del paziente, infatti, Anna non era proprio convinta, specialmente all'inizio.

Il quinto caso che porterò alla tua attenzione, si rifà un pò al caso precedente, anche qui non vi era la completa partecipazione del paziente, anzi, questi era convinto che lavorassi su di un altro problema, ma è meglio che spieghi come sono andate le cose.

Eravamo ai primi di giugno e in quel momento stavo preparando un esame per l'università, ero un pò nervoso, anche perché, si trattava di uno degli ultimi, le mie condizioni di equilibrio non erano tra le migliori, quando, incontro, in facoltà un'amica di vecchia data (le avevo risolto un problema molto personale).

L'amica, dopo avermi raccontato le sue ultime vicende, quasi, con riluttanza, mi dice che ha nuovamente bisogno del mio aiuto, ma questa volta il caso sarebbe stato più difficile; dato che mi ricordavo perfettamente il precedente, mentalmente decido di rifiutarlo, non ero nello stato d'animo giusto.

Si fa, però, presto a dire "rinuncio" quando c'è in ballo una sfida beh.....forse potevo anche ripensarci.

L'amica mi racconta, sempre nell'androne della facoltà di farmacia, che suo marito soffre d'impotenza, ormai da più di un anno, e che le ha provate tutte, compresa la psicanalisi, ma non si riesce a capire la provenienza del blocco energetico (o psicologico ?) ; un buon naturopata sa, che se scopriamo la ragione del blocco, automaticamente esso è sulla via della risoluzione.

Era difficile, mi son detto, ma non impossibile, non avevo però ascoltato tutto; il marito ormai rifiutava qualsiasi terapia o tecnica per guarire, si era arreso, era convinto che non ci fosse più niente da fare.

Era evidente, tutto ciò lo aveva portato ad una depressione, e quindi, il problema era doppio..... No triplo mi dice l'amica, ha anche un forte dolore lombare il cosiddetto, mal di vita (ovvio il secondo chakra bloccato può portare ad una carenza energetica, provocando il dolore alla schiena in zona lombare). Dovevamo escogitare un qualcosa, affinché il marito venisse al mio studio; individuammo, nel dolore lombare, la strada giusta.

Marco, chiamiamolo così, la settimana successiva è da me è chiuso, diffidente, e senza nessuna voglia di collaborare.

Faccio ciò che di solito non faccio, sono cordiale come sempre, ma molto professionale, me la tiro un pò.

L'approccio sembra che funzioni, parliamo del suo mal di schiena tranquillamente e senza inibizioni, mi racconta da quanto ne soffre e che non ha mai trovato niente che funzionasse se non per un breve periodo.

Nel frattempo riesco a mettere a punto il mio protocollo naturopatico in tutte le sue parti, compresa la diagnosi radiestesica.

Individuo due punti completamente privi di energia: il secondo chakra (come avevo già supposto) ed il quarto, chakra del cuore, e qui mi stupisco un pò, di solito è un chakra toccato da problematiche più femminili che maschili, (nella donna vi è una maggior sensibilità.).

Anche il terzo e il quinto chakra non sono messi benissimo, hanno tutti e due una parziale chiusura di carattere involontario.

Marco mi chiede come v'è.....glisso dicendogli che effettivamente vi è un blocco energetico in quella parte, ma che anche più in alto ho trovato scompensi energetici e..... non vado oltre, ma lo rassicuro che non è niente di grave, la mia, gli dico, non è una diagnosi medica ma naturopatica.

Concordiamo un ciclo di sei sedute di Sanareiki, una alla settimana, con una revisione dello stato dei chakra dopo solo tre sedute.

Nella seconda settimana , emerge un fattore nuovo: mentre sto lavorando sul suo chakra del cuore, Marco inizia a piangere a dirotto, e mi interrompe con un frase:

- Devo dirlo a qualcuno se no divento matto, lo so che forse lei è la persona meno adatta, visto che è amico di mia moglie, ma credo di potermi fidare,HO TRADITO LAURA (la moglie)
- Voi parlargliene? Ma tranquillo, non sei obbligato, mentre io continuo a farti terapia, puoi parlare, può essere un modo per scaricare la tua tensione; per quanto riguarda i rapporti con tua moglie sono cosa tua, poi io seguo una mia etica professionale, quello che tu mi racconti rimane nel mio studio.
- Si grazie vorrei raccontartelo, ti dispiace se ti do del tu?

- Io ho già cominciato, quindi non c'è problema (quando si arriva a questo punto è evidente il rapporto che si è instaurato tra terapeuta e paziente, e il tu è indispensabile)
- Grazie, vedi....ho troppa voglia di lasciarmi andare, che non bado neanche alle formalità, ed io, sai, non sono un tipo facile, sono sempre attento a ciò che va e che non va, ma non perdiamo tempo, come ti dicevo ho tradito mia moglie, una volta sola, ma l'ho fatto; non ho scusanti, amo la mia compagna, l'ho sempre amata e continuerò ad amarla, ma è successo, lei, cioè l'altra, è bella, giovane, sensuale e ...disponibile, ed io come uno stupido ci sono cascato, ci sono andato a letto appena me lo ha chiesto, un amplesso di fuoco, il primo e l'ultimo.....in tutti i sensi.
- Cosa vuoi dirmi? (sapevo benissimo cosa voleva dirmi, ma dovevo far finta di niente, ora, era anche chiaro il perché della sua impotenza).
- Semplicemente che da quella volta io sono.....IMPOTENTE!!!!!!!!!!!!!! (lo aveva quasi urlato)
- Credo che tu voglia risolvere il tuo problema vero?
- Lo vorrei, ma non so come, e poi vorrei dire tutto a Laura.
- Se mi permetti di parlare con lei e preparartela, si può fare, e ti prometto che il tuo problema lo risolviamo in fretta.
- Aggiudicato.

Conoscevo bene l'amica Laura e sapevo che era una donna forte, si sarebbe arrabbiata certamente, ma ero sicuro che l'amore che aveva verso il marito avrebbe vinto sulla rabbia, d'altro canto il forte senso di colpa di Marco era evidente, se da più di un anno, non riusciva ad avere rapporti sessuali con la propria compagna, che amava.

Quando succedono queste cose il blocco energetico al secondo chakra è conseguenza del blocco del chakra del cuore; sono certo che un buon psicoterapeuta avrebbe potuto risolvere la problematica, ma l'impresa difficile era accattivarsi la stima di Marco, io avevo avuto fortuna, e sembrerà strano, ma il mio punto di forza era l'amicizia che avevo con Laura; Marco probabilmente ha abbinato la mia amicizia con la moglie, pensando che forse, anche le nostre idee erano simili, e quindi detto a me era come una prova generale per dirlo al lei.

Parlai con Laura, senza raccontargli del tradimento, ma preparandola alla guarigione di Marco solo se era disponibile ad un grosso sacrificio, credo che abbia intuito (non me lo ha mai detto).

Marco tornò per la terza seduta, gli raccontai del mio colloquio con la moglie, facemmo anche terapia, che andò benissimo, iniziavo a sentire lo sblocco dei chakra, il secondo era quasi perfetto, rimaneva, solo, il blocco al quarto; mi disse che in settimana avrebbe detto tutto a Laura.

Avevamo preso appuntamento per il venerdì successivo, ma Marco mi telefonò due giorni dopo chiedendomi una seduta.

- L'ho fatto l'ho detto!

- Come ti senti? E.....come si sente?

- Io bene e male, l'ho vista soffrire e non me lo perdonerò mai, ora mi pesa "solo" sullo stomaco; lei,credo, abbia bisogno di te, ti prego fai finta di nulla, ma chiamala vedrai che ti chiede di venire.

- Lo farò!

La sera chiamai Laura, e non feci nemmeno in tempo a parlare che mi chiese un appuntamento.

Laura non era messa bene, ma recuperò in fretta, non si può dire che perdonò il marito, credo che non lo farà mai, come d'altra parte anche lui non si perdonerà mai; il loro rapporto è ripartito da zero, ha contribuito anche il lato sessuale, che ha ripreso a funzionare, l'impotenza è spartita e con "lei" la depressione, ma pure il mal di schiena, tutto "semplicemente" sbloccando il chakra del cuore.

Non è detto che sia sempre così apparentemente facile, però se nella medicina ufficiale, puoi provocare dei danni, se sbagli diagnosi, nel nostro caso i rischi sono decisamente minori, tutto ciò, però, non incoraggia certo ad essere approssimativi, anzi, ti dà la possibilità di lavorare con più calma e serenità.

Solo un pochino di polemicasolo pochino

Su quest'ultimo argomento ci sarebbe da parlare molto: noi tutti (i naturopati) sappiamo che le prescrizioni sono prerogativa solo medica, e questo andrebbe anche bene, lo ripeto una diagnosi errata può portare anche alla morte, così dicasi di un farmaco errato, e poi il medico in questo modo prende le sue responsabilità; però una cosa non torna, chi prescrive deve essere di norma esperto, e se ad ordinarci un prodotto, ad esempio un'erba officinale è un medico, che di erbe non ne sa niente o quasi? Perché a lui è permesso prescriverti ciò che non conosce? E peggio ancora, tu vai dal farmacista ed acquisti un farmaco da banco, senza prescrizione si intende, se non quella tua verbale, se sbagli? Perché a te cittadino, completamente al di fuori di certe conoscenze è permesso e a me naturopata no! Si dovrebbe autorizzare il naturopata a fare prescrizioni, ad esempio sulle erbe officinali, sulle terapie energetiche, su i fiori di Bach, cioè tutte quelle tecniche nelle quali è esperto, e dovrebbe essere assolutamente proibito il fai da te, è pericoloso e il più delle volte privo di valore terapeutico.

Tutto ciò, comporterebbe però una netta diminuzione delle vendite di certi prodotti, e questo a chi lucra sulla salute dei cittadini non va bene

E se da una parte un Ministro della sanità e vari suoi colleghi professoroni, dichiaravano, che le erbe officinali, ma anche l'omeopatia, erano solo acqua fresca, dall'altra perché, allora, non permetterci di prescrivere acqua fresca? Il paradosso l'ho riportato all'inizio quando vi ho parlato del caffè, ma vi potrei parlare della nicotina, vedi sigarette, o dell'alcol, vedi varie pubblicità, anche fuorvianti, dove un bicchierino di un determinato amaro ti fa risolvere determinate situazioni.

C'è stato un momento in cui sembrava che solo i veterinari avessero il privilegio di bere quel prodotto, ma perché i veterinari? Ve lo siete mai chiesto?

Ma è ovvio sono persone istruite, molto vicine alla medicina e alla natura, quindi, se loro lo bevevano potevi farlo anche tu.

Un'altra cosa vorrei segnalarti, quando scegli il professionista naturopata a cui rivolgerti, a meno che voglia farlo tu, trovalo con l'articolo determinativo, deve essere IL NATUROPATA, non un naturopata qualsiasi, perché purtroppo, anche nel nostro settore, vi sono persone poco preparate, ma questo sta alle leggi dello Stato, perché ciò non sia più possibile; se il naturopata potesse prescrivere i suoi rimedi si prenderebbe anche le sue responsabilità e allora le improvvisazioni scomparirebbero.

Questo piccolo sfogo era dovuto, in un mondo dove una laurea in medicina permette tutto o quasi tutto, solo perché una classe baronale lo permette.

Non voglio certo scatenarmi contro quei poveri medici che si danno da fare si aggiornano continuamente, studiando come matti, ma contro chi ha 2000 pazienti mutuati, che fa le ricette per telefono senza vedere il malato, chi dovrebbe stare a casa perché non ha più la forza di lavorare, ma continua ugualmente a fare il professionista e badate, parlo con cognizione di causa, conosco e posso provarlo, situazioni di questo genere, ma sono certo, le conosci anche tu mio lettore.

Io adoro la medicina, è necessaria, qualche volta indispensabile, ma purtroppo è gestita, spesso, da chi pensa solo al lucro e non alla salute del cittadino.

Qualche anno fa, quando parlavo di terapia dei fiori di Bach, mi dicevano che erano stregonerie, oggi si fanno seminari per medici e farmacisti su i fiori di Bach; sono divenuti anche loro stregoni? No! Vi è solo un bussines.

Ed ora ritorniamo, dopo la piccola polemica, ai nostri casi, quello di cui ti parlerò lo vorrei chiamare “Il divorzio”, bada bene il naturopata non è un esperto divorzista, ci mancherebbe, (l’ordine degli avvocati si scatenerrebbe contro di noi, già ci pensa l’ordine dei medici), però può succedere che un nostro intervento provochi una separazione ed un successivo divorzio, ora vado a raccontartelo.

Era venuta al mio studio una signora, giovane di età, ma così “vecchia” sia nel portamento che nell’aspetto, che gli avresti dato dieci anni in più; ad un primo esame avevo ritenuto fosse una persona molto frustrata.

La signora, chiamiamola Alessandra, mi dice che non ha niente che non va (ed io non ci credo), ma che ha bisogno di una terapia di riequilibrio, per accettare meglio le “cose del mondo” proprio così si esprime.

Io, però, che sono un metodico, e non facile da convincere, applico ugualmente l’intero mio protocollo, individuo, così, diverse cose che non vanno:

Il terzo chakra completamente bloccato

Il secondo in fase di confusione

Il quinto chiuso

Il quarto in confusione

Aspetto, come già detto, vecchio, remissivo come chi si è già arreso alla vita (a 35 anni è un po’ presto), pensate ho conosciuto persone di oltre ottant’anni piene di vita e di energia, non certamente remissive e arrese.

Alessandra parla sottovoce come se non volesse disturbarti, però qualcosa ti fa intendere: non è certamente soddisfatta della vita, anzi al contrario, ma la mia impressione è che non abbia il coraggio di ribellarsi, purtroppo in quel momento non conoscevo la sua situazione personale.

Dopo la mia analisi, consiglio ad Alessandra, un ciclo di Sanareiki ed alcuni fiori di Bach con trattamento cromoterapico, dato che avevo individuato nella situazione familiare di Alessandra alcune ben criptate problematiche.

Era evidente, dall'analisi dei chakra, e dall'analisi familiare, anche se la paziente non si era sbottonata, che qualcosa in casa non funzionava, ma era ancor più evidente che Alessandra non scaricava le proprie tensioni, anzi le assorbiva tutte, era quello chi io chiamo un "signor Si!". Iniziai La terapia, mettendoci, come al solito, tutta la mia buona volontà, o come diciamo nel Reiki, tanto amore.

La prima seduta fu banale, l'energia fluiva, ne ero certo, però la paziente non c'era, era distratta e in tensione.

Continuai ugualmente per l'intera ora, ma alla fine non ero per niente soddisfatto, Alessandra era in una specie di catalessi, e appena si riprese, un po' sbrigativamente, mi confermò l'appuntamento per la settimana successiva ed uscì dal mio studio.

Alla seconda seduta decisi di lavorare molto sul chakra della gola, avevo bisogno di più dati, e se i fiori di Bach, durante la settimana avevano fatto il loro dovere, sarei riuscito ad aprire quella porta che la mia paziente teneva ben chiusa.

E come mi aspettavo la seconda seduta fu determinante, mentre lavoravo sul terzo chakra, quello della volontà, per intendersi,

Alessandra iniziò a parlare con tante parole come l'acqua di un fiume in piena.

Mi disse che il marito non l'aveva mai capita, che era una persona gretta, un po' come suo padre; non era mai riuscita a terminare gli studi perché "Lui" diceva che in casa basta una persona con la cultura, che sessualmente era priva di qualsiasi sensazione e stimolo, che una vita così era inutile viverla, ma... che ora era stufa, ora, diceva basta.

Mi sconvolse, non mi aspettavo tanto, aveva parlato, o dovrei dire vomitato la sua disperazione per quasi un ora, i suoi occhi avevano preso un'altra espressione, erano più giovani, brillavano, erano pieni di vita, ora aveva sì trentacinque anni, forse anche meno, stava recuperando il tempo perso.

Facemmo altre cinque sedute e all'ultima (solo però di quel ciclo) mi disse che si stava separando dal marito, e non sapeva come aveva fatto fino a quel momento; si era messa contro anche l'intera famiglia, l'unica persona che invece aveva esultato era sua figlia dodicenne, che aveva sbottato in un :
ERA ORA!

Alessandra si è laureata, oggi è una professionista apprezzata e con una bella grinta, certamente non quella che aveva quando era venuta da me.

Per arrivare a ciò, aveva lavorato duro e si era data molto da fare, senza il minimo aiuto da parte di nessuno; ma né fare la

cameriera, né la lavapiatti l'aveva scoraggiata il suo quarto chakra, quello della volontà, funzionava al meglio, ed anche il quinto, quello della gola, che non le faceva dire sempre sì, ma qualche volta anche un bel no!

Precedentemente ho parlato di forme pensiero di tipo negativo, ne ripareremo successivamente quando andrò ad applicare le terapie a distanza, un settore molto delicato e soggetto alla mala fede, ma un'altra problematica che ogni tanto rilevo in un mio paziente è la “non voglia di guarire”, in questi casi, ma non solo in questi, applico la tecnica della terapia a distanza. .

Ti racconterò il caso di nonna “Dina” che è emblematico, e che ho risolto, grazie ad un pò di ragionamento e perspicacia.

Nonna Dina viveva in un paese della piana Pisana, io in quel momento stavo facendo terapia ad un'altro familiare; il medico curante della nonna, mi propone di far terapia anche ad essa, per eliminare un fastidiosissimo prurito in tutto il corpo, la diagnosi era incerta e le cure date non portavano nessun miglioramento.

Inizio a far terapia alla nonna in casa della figlia, in quel momento era ospitata da lei, per motivi logistici; si badi bene, ed è importante, la nonna abitava, nonostante gli 86 anni suonati, da sola, a circa un chilometro dall'abitazione della figlia; era stata, qualche anno prima, una sua ben precisa scelta di libertà.

La prima seduta avevo parlato un pò con Dina, anche se era stato alquanto difficile, dato che era sorda, e l'apparecchio, dalla figlia, non lo voleva portare (???), avevamo parlato del più e del meno, niente di importante.

L'energia che mandavo sembrava uscire senza aver trovato nessun ostacolo, ma nemmeno nessun assorbimento, la cosa mi mise sul chi vive, mi chiesi il perché.

Aspettai la seconda seduta per prendere dei provvedimenti, ma anche alla seconda seduta le cose non cambiarono, l'energia non faceva effetto, usciva com'era entrata.

Noi terapeuti Reiki, ma non solo, sappiamo che certe volte la terapia non funziona, perché il malato, sembrerà assurdo, non vuol guarire; la malattia gli serve per un qualcosa, e nel suo bilancio è dalla parte dell'attività: "meglio malati ma con....."

Era indispensabile che individuassi il motivo del rifiuto alla guarigione, dovevo indagare, e qui, che il mestiere del naturopata è come quello dell'investigatore, e non dello psicologo; in questi momenti non ci interessano le motivazioni psicologiche, ma quelle pratiche.

Il mio colloquio con nonna Dina:

- Nonna ci sta bene qui da sua figlia?
- Sì proprio bene, mangiano regolare, e non fanno confusione come credevo, e poi ho la "mi" bimba ho le "su" bimbe, mi fanno un sacco di compagnia, c'è sempre qualcuno in casa.

- Non le manca la sua libertà?
- Un pòino (un pochino per i non toscani), ma proprio un pòino.
- Nonna quando le è venuto il prurito?
- Era una settimana che mi trovavo qua
- All'improvviso?
- Si vasi (quasi) .
- Non si ricorda se quel giorno si è arrabbiata per qualcosa?
- Un mi pare (non mi pare), però se ci ripenso forse avevo letiato (litigato) con la mi (mia) figliola per via di ver (quel) pentolo del su (suo) marito che mi rivoleva portà (portare) a casa mia.
- Perché voleva portarla a casa sua?
- Diceva che stavo bene e che la stanza dove dormivo gli serviva per facci (farcì) un laboratorio o quarcosa (qualcosa) der (del) genere.
- Va bene nonna grazie della chiacchierata.
- Grazie a te bimbo (per le nonne siamo sempre bimbi anche dopo i quaranta), ma ritorni a farmi piri piri (chiamava così il Reiki)
- Si ritorno, ma senza piri piri, scommettiamo che la faccio guarire?
- Oh vai, un bel poncino?

- E sia per il poncino (bevanda tipica del Livornese e del Pisano)

Avevo individuato la malattia della nonna era solitudine e paura di restare nuovamente sola, il prurito gli serviva (visto che era malata) per rimanere in famiglia.

Ne parlai da prima con il genero, e non era un pentolone, ma una brava persona, capì immediatamente la situazione, convincendosi : era meglio lasciare che la nonna rimanesse in casa con loro.

Ci mettemmo d'accordo per comunicarlo alla Dina tutti insieme, e l'occasione fu un pranzo (reso memorabile dal numero delle portate, io persi il conto, ma non l'indigestione) qualche giorno dopo .

- Nonna , dissi, ho parlato con suo genero e con la sua figliola, e mi hanno detto che lei rimane in questa casa, ma è vero?

- E che ne so io bimbo, a me un m'hanno detto niente!

- Allora glielo dice il, su (suo) genero.

- Dina con la mi (mia) moglie e su consiglio dei due dottori abbiamo deciso che lei rimane in casa con noi, io il laboratorio non me lo faccio, posso sempre lavorà (lavorare) dove lavoro ora.

- E no, sei un coglione (scusate ma ci voleva) , vendi la mi (mia) asa (casa) e ti ci ompri (compri) tutti i laboratori che voi (vuoi).

Rimanemmo allibiti, la nonna non aveva mai voluto vendere la casa era, diceva un riordo (ricordo) de (dei) su (suoi) nonni.

Passarono quattro giorni e il prurito, già quasi da subito diminuito, era completamente scomparso.

Fu un bel successo, e ancor oggi, quando incontro il medico, amico mio, ne riparlamo volentieri.

Purtroppo oggi la nonna è passata nel mondo degli amici dell'oltre, ma sicuramente, ha vissuto gli ultimi anni più serenamente.

Non sempre il lavoro del naturopata, sia per hobby o per vera professione, è piacevole, qualche volta il dovere e il buon cuore devono prendere sopravvento; parlo di quei casi drammatici, ai quali spesso, come ultima risorsa, vieni chiamato.

I malati terminali, sono loro i soggetti inconsapevoli, di un affanno, dettato certamente dall'amore, un affanno inizialmente terapeutico, poi quando ormai le speranze "mediche" sono cessate, vengono da te, come se tu potessi fare il miracolo, come se tu fossi uno stregone o qualcosa di simile.

Se da una parte questo ti può offendere, dall'altra, quella del malato, ti deve rendere felice, perché, almeno, puoi tentare di dare serenità agli ultimi istanti di vita del malato.

La prima volta, che affrontai tale problematica, ero un novello Reikista e venni chiamato al capezzale di un malato terminale, proprio come reikista , non come naturopata.

Il male ormai era evidente, uscito allo scoperto, nel vero senso della parola, visibile e raccapricciante, pieno di tutto il suo dolore, della sua forza distruttrice; al contrario il paziente era come annichilito , e più il male aumentava e più lui si riduceva....scompareva.

Che tutto ciò fosse il preambolo della fine era evidente a tutti, ma l'amica che mi aveva cercato, conoscendo il reiki, pensava che avrei potuto, con una buona dose di energia, fare in modo che il marito (Il paziente) soffrisse meno e fosse accompagnato nell'oltre da serenità e amore.

Facevo le sedute poco prima di cena, e vi posso garantire che andavo a letto digiuno; all'inizio il paziente non prendeva l'energia, credo che la ritenesse inutile, poi alla terza seduta capii che stava facendo effetto, il paziente si era addormentato (il dolore per un pò l'aveva lasciato in pace).

Riuscii, e lo dico con un certo vanto, a rendergli gli ultimi venti giorni di vita più accettabili, più sereni e un pò meno dolorosi.

Non ero presente quando è mancato, ma la moglie mi ha raccontato che sorrideva, è vero, le vie del Signore sono infinite.

Altra esperienza da manuale è quella che mi è successa con la (alta un metro e ottanta per cento chili.....Luigina?) Luigina.

Non ero in Italia in quel periodo ma in Tunisia, ospite di una famiglia mista: moglie Italiana marito Tunisino/italiano e figli.

Ero lì per il mio lavoro, in quei tempi ero dirigente di una società che si interessava di turismo, avevo preferito l'ospitalità di Luigina all'albergo perché sapevo che sarei stato come in casa mia.

Appena arrivato all'abitazione, mi ero, però accorto, che mancava una corretta circolazione energetica, qualcosa ostacolava il fluire delle correnti buone, avevo, dato poco peso, a tutto ciò, sapevo che avrei soggiornato pochi giorni, e che le mie teorie un po' Feng Shui non erano proprio ben viste in quel paese,.....ma mi sbagliavo.

Fui accolto calorosamente, come d'altro canto, in tutti i paesi arabi africani, dove sono stato, che si trattasse di una tenda Masai, o una tenda di un principe Saudita, l'accoglienza è sempre stata ottima; in questo caso, poi, lo era, se ciò è possibile anche di più, visto che la Luigina era ed è una connazionale.

Dopo i convenevoli, Luigina mi dice di brutto che ha bisogno di me come naturopata e che l'invito a soggiornare da lei non era proprio del tutto disinteressato.

La cosa in parte mi fà piacere, anche perché, così potevo ricambiare per l'ospitalità concessami; chiesi subito cosa o qual'era il problema.

- Claudio in questa casa si sta male!

- Sì l'ho sentito entrando, l'energie sono basse non circolano.

- Allora hai già risolto il problema, razza di infedele (lei è mussulmana) ?

- No, ho solo detto, che uno dei problemi è l'energia bassa che non circola, ma potrebbero esserci altre energie patogene o geopatogene, che non vanno.

- Ti prego risolvi.

- Ci posso provare, ma non ho gli strumenti appresso, quindi impiegherò di più (avevo con me solo il pendolo).

Mi misi all'opera e devo dire che ebbi una ottima collaborazione dal marito di Luigina , che fortunatamente è un architetto, questo mi fornì tutte le piante, in dettaglio, (con i mobili) della casa.

Trovai molte energie taglienti (mobili posizionati male), sugli specchi e su i piatti dorati, che arredavano le pareti, molte energie rimbalzavano o vi passavano attraverso, la stanza da letto era orientata male, la testa era a sud e non a nord, i soffitti a volta bassi davano all'ambiente aria troppo yin, mentre i colori vivaci come l'arancio, che dominava, davano troppo yang, ma c'era qualcosa, che era di più.

Avevo trovato i nodi di Hartmann e di conseguenza avevo fatto spostare mobili ed altro, ma sempre c'era qualcosa che non andava; me ne accorgevo anche la notte non riuscendo a riposare bene.

La casa era su due piani e da quanto mi aveva detto l'architetto, non era di recentissima costruzione, ma nemmeno vecchia, in ogni caso il fastidio maggiore si sentiva al piano terra.

Mi informo su eventuali fosse biologiche, ma come il mio pendolo mi aveva già indicato, queste si trovavano a più di una decina di metri dalla casa, chiedo quindi all'amico architetto notizie sul terreno, ma non sa darmele, optiamo pertanto per una visita all'ufficio del catasto.

Si ritrovano i vecchi proprietari, il lotto di appartenenza, ma niente più, se non che l'impiegato catastale era, fortunatamente per noi, un chiacchierone:

Monsiours le terrein c'est voicine au Cartagine

- Ma si ! Che stupido! Esclamo.

L'amico architetto continua a non capire, ma io avevo individuato il problema, sotto quel terreno dovevano esserci rimasti degli antichissimi resti umani, purtroppo questo non risolveva il problema agli amici Tunisini, mica potevano lasciare la casa.

La fortuna ci aiutò, le fondazioni della casa erano nell'interrato, ma scoperte, l'architetto portò una squadra d'operai che

cominciarono a scavare, senza per questo compromettere la stabilità della casa, e le risultanze storiche vennero fuori, non molte ma vennero fuori.

Avevo misurato il terreno prima dello scavo, e mi aveva dato, su di una mia personale scala, un'intensità di 145 gradi (max 180) di disturbo, dopo il ritrovamento misurai 55 gradi direi quasi accettabile.

L'esperienza fu, piuttosto, faticosa, ma piena di soddisfazioni, un pò meno quando ritornando in Italia trovai da pagare 800.000 lire di parcheggio all'aeroporto, sicuramente all'ente di gestione, arrivarono molte energie pesanti (anche parole pesanti).

Ho avuto altre esperienze, come naturopata e radiestesista, sul ripristino dell'armonia nelle case e anche nei luoghi di lavoro, e non sempre è stato possibile realizzare un equilibrio valido dell'ambiente, la causa erano manufatti irremovibili, o peggio ancora radiazioni geopatogene del sottosuolo (l'alternativa c'era: abbattere la casa.....).

Come avrai capito caro lettore, non ho fatto il naturopata solo nel nostro paese, ma anche in altri luoghi; una bellissima esperienza è stata quella che mi è accaduta in Jamaica, isola bella, ma molto misteriosa.

Mi trovavo nell'isola come agente di viaggi, e non come naturopata, a dire il vero stavo anche studiando, in quel

momento, alcuni riti particolari, decisamente magico esoterici dei nativi.

Ero alloggiato in un grandissimo Hotel, uno di quelli da turisti americani, con la formula tutto compreso, il mio lavoro ufficiale nel settore turistico mi portava ad incontrare i responsabili dell'incoming, per accordarci su prezzi e condizioni; la mia referente, sul posto, era una bella e giovane ragazza: Lucia.

All'ora dell'appuntamento arriva Lucia, tutta trafelata, dicendomi che il nostro corrispondente jamaicano stà malissimo, Lucia aggiunge, e si vede, che è molto preoccupata; il medico che ha visitato il malato, non ha riscontrato niente di particolare se non un forte stato di stress.

In quel paese vi sono tradizioni antiche, che provengono un pò dall'Africa e un poco dall'america latina, tradizioni che qualche volta sfociano in riti, direi decisamente pesanti come la macumba o il voo doo; con queste premesse dobbiamo dire che al nostro povero referente, avevano recapitato una bambolina un pò ridotta male.

Per principio non sottovaluto niente, anche perché so, come le energie o le forme mentali di cattive energie, possano far star male; "la malattia " del nostro povero amico, era, forse, parzialmente indotta da questa cattiva forma mentale che gli

avevano inviato, ma anche da una gran paura, che la stessa aveva scatenato nell'uomo.

Probabilmente non era possibile distinguere le due forme mentali, anzi, avrei detto che una si era fusa nell'altra, ma era certo che il nostro "amico" stava veramente male.

Lucia in tutti i modi vuole accompagnarmi in casa del referente, per farmelo incontrare, un'azione decisamente meritoria, avrei potuto toccare con mano.

Non ho mai visto una persona più terrorizzata del signor Smith (lo chiamerò così), il terrore era dipinto sul viso, con tinte fosche e preoccupanti.

Gli chiedo se aveva parlato al medico della bambolina ricevuta, mi risponde con un "ma lei è matto, che figura ci facevo", gli dico che invece sarebbe stato opportuno per farsi prescrivere qualche calmante.

- Signore io non so che cosa faccia lei, oltre all'agente di viaggi, ma quando nel nostro paese arriva una cosa, com'è arrivata a me, c'è solo due strade da prendere o andarsene lontano, o arrendersi alla morte sicura.

- Lei vuole scherzare, io conosco la magia e i riti che l'avvolgono, conosco, sì, la capacità che ha l'uomo di fare del male, anche solo con la mente, ma conosco anche, la sua capacità a ribellarsi e vincere la lotta, con la forza di volontà e la propria energia buona.

- Si fa presto a parlare quando non siamo coinvolti personalmente, ma vi prego lasciatemi solo.

- Neanche per idea, intanto prenda quattro gocce di questo (erano fiori di Bach d'emergenza, che mi porto sempre dietro) lo so che non avrei dovuto farlo, non sono un medico e non ho nessun diritto a somministrare prodotti terapeutici, ma in questo caso mi sembrava decisamente opportuno.

- Che cosa sono?

- Non si preoccupi, non le faranno del male.

Dopo le gocce, il soggetto sembrava un pò più calmo, anche se i segni del terrore sul viso erano sempre presenti, decido di fargli terapia (una specie di prano terapia che avevo imparato in Africa), con un pendolo improvvisato misuro lo stato di carica d'energia pesante, sul paziente, mi risulta assai elevato, anche, se avrei pensato molto di più.

Mi stava sorgendo il dubbio che la forma mentale fosse solo quella del soggetto e che non ve ne fosse nessun'altra, non percepivo alcun'interferenza nella mia operazione.

Inizio a fargli terapia e le mie mani mi confermano quanto avevo supposto, addosso al nostro soggetto vi era solo uno stato alterato d'energia, dipeso solo dalla gran paura, mi ripropongo, appena terminato, di fare delle indagini in merito.

Dopo un ora di lavoro la persona si è addormentata profondamente, e secondo la mia esperienza avrebbe dovuto

dormire per un paio d'ore, in realtà dormirà fino alla mattina successiva.

Con Lucia iniziamo le indagini, sulla bambolina, però queste, durano poco.

Un gruppo di amici di Smith, preoccupati, arrivano da noi, per confidarci che la bambolina l'avevano mandata loro: conoscendo la paura che ha Smith di queste cose, mai avrebbero immaginato che potesse arrivare fino a tanto.

Al risveglio del soggetto, che per la cronaca stava decisamente bene, gli viene raccontato tutto e il peso sollevato, fu talmente grande, che Smith non si arrabbiò neanche.

Avevo ritrovato il mio referente, ma avevo anche strappato un ottimo contratto.

Un'ultima esperienza che andrò a raccontare è sicuramente fuori dal comune, anche se, per quanto mi riguarda uso questa tecnica tutte le volte che mi è possibile; certamente non è una tecnica naturopatica tradizionale, ma in certi casi è indispensabile, e vi posso garantire che ho sempre ottenuto degli ottimi risultati, non intervenendo su di essa, nessun tipo di suggestione, né positiva né negativa, ricordiamoci che i nostri detrattori giocano molto sul fattore suggestione, in questo caso non ve n'è alcuna, se non quell'inconscia che l'operatore (io) dà al suo paziente.

In quell'anno stavo sperimentando, su alcune piante, il valore nutritivo dell'energia, ero sempre molto impegnato, da una parte il mio lavoro non naturopatico, e dall'altra la mia ricerca, e la mia testa non era invogliata alla terapia sugli umani, brutte cose mi avevano combinato negli ultimi tempi.

Sembra impossibile quando cerchi un qualcosa, questa non arriva mai, quando invece non la cerchi ecco che è lì pronta alla bisogna, ed, infatti, era lì una gentile signora, con un faccino triste, e gli occhi carichi di preoccupazione:

- Sig. Claudio mi manda da lei la signora....., mi ha detto che....., io, o meglio mia figlia ha lo stesso problema, ma con un'aggravante non si vuol più curare.

- Signora purtroppo in questo periodo sono molto occupato e non so se posso intervenire (ricordatevi che io facevo il naturopata o terapeuta come si suole dire "a gratis").

- La prego, non sappiamo più né io né mio marito, dove sbattere la testa.

Ora sarà il caso di spiegare che cosa aveva la figlia della signora, era una patologia che abbiamo già visto nei vari racconti, uno in particolar modo, LA DEPRESSIONE.

La ragazza era rimasta traumatizzata dalla morte violenta di un'amica, ormai la cosa risaliva a sei anni prima, e la ragazza aveva fatto di tutto, nel senso delle terapie, oltre alle tradizionali anche a quelle alternative, ma nessun risultato, anzi

nell'ultimo anno aveva rinunciato a curarsi, non accettava più niente, voleva, così diceva, morire.

Vi erano già stati tre casi di tentato suicidio, ed era intuibile, da tutto ciò il grande stato di disordine psicologico ed energetico della persona.

Mentre parlavo con la madre, mi viene in mente la terapia a distanza con cui si curano certe volte i monaci tibetani, ma è anche una tecnica, se pure poco usata del Reiki tradizionale Usui, di cui io ero Master; immediatamente chiedo alla signora una foto della figlia, e prontamente la signora estrae dalla borsa una foto di due belle ragazze abbracciate.

Chiedo quale sia la figlia, e la signora m'indica la ragazza a destra, chiedo anche chi è l'altra, e la signora mi dice che è l'amica mancata sei anni prima; benissimo proprio di tutte e due avevo bisogno, questo mio pensiero viene detto ad alta voce, facendo un pò stupire la mia interlocutrice.

- Che cosa devo fare signor Claudio?

- Niente signora, o meglio oltre a non fare niente, mi raccomando non parli del nostro incontro con sua figlia per nessuna ragione, non lo deve sapere, ne va del risultato.

- Non si preoccupi sarò muta come un pesce, ma c'è qualche speranza?

- Lo vedremo fra due settimane, per ora raccomandiamoci a chi sta in alto.

Appena la signora esce dal mio studio, prendo immediatamente il mio pendolo, ed inizio un'analisi radiestesica sui chakra della depressa, effettivamente il chakra del cuore era completamente chiuso, ma ancora più preoccupante era il primo chakra anch'esso completamente chiuso.

Non manco certamente dall'analizzare i chakra della ragazza che vive nell'oltre, e com'era intuibile, il pendolo non ha reazioni di nessun genere, salvo sul chakra della corona dove si muove velocemente, credo di intuire il forte rapporto che aveva con l'amica, rapporto che aveva creato una forma energetica mentale sempre e continuamente alimentata dall'energia d'amore della mia paziente; dovevo, se volevo, aiutare la depressa, riuscire ad allontanare la forma energetica mentale della scomparsa.

Badate bene questo, non è prima di tutto un intervento di natura scientifica, qui non abbiamo certezza alcuna o almeno non abbiamo quelle certezze che la scienza ci richiede, ed in secondo luogo non si trattava certamente di una possessione, la ragazza che ormai veleggiava nell'oltre, non c'entrava più, era solo l'idea, il pensiero, l'amore esasperato dell'amica che creava quest'immagine mentale; non mi sarei stupito che la mia paziente in alcuni momenti riuscisse anche a vedere l'amica scomparsa e a parlarci, successivamente ne ebbi conferma.

In ogni caso, per chi crede nell'aldilà, aiutare la mia paziente era liberare l'amica dell'oltre, da quel vincolo terreno, che gli avrebbe impedito un corretto percorso.

Feci, in una mezzora, quella che in termine tecnico si chiama "bolla d'energia"; la tecnica viene insegnata agli allievi Reiki di secondo grado, la durata della bolla l'avevo fatta di una settimana, al termine della quale sarebbe scaduta e dissolta, almeno che fossi intervenuto per rinnovarla.

Avrei potuto farla di un periodo più lungo (si può arrivare a trenta giorni), ma volevo vedere le reazioni, per portare eventuali modifiche nella costruzione.

I risultati arrivarono alla terza settimana, una telefonata della mamma mi avvertiva che la ragazza sembrava si stesse riprendendo, aveva chiesto, se qualcuno avessero messo delle medicine nel cibo, perché lei, stranamente, si sentiva più rilassata, e riusciva anche a dormire un po'; quando la mamma le aveva giurato (amore di madre) che non aveva messo niente, era uscita dicendo: se è giusto che guarisca che questo avvenga senza aiuto. (come a chiedere un perdono)

Continuai per un altro mese, riuscendo a far rivedere la speranza alla paziente; incominciava nuovamente a vivere, dopo ben sei anni.

La terapia a distanza si è protratta per un bel pò di tempo, sempre senza far saper niente alla paziente, fino a quando

ormai quasi fuori dal tunnel (come nella canzone) in accordo con i genitori ho voluto incontrarla e raccontargli tutto.

Il problema della mia paziente era di un senso di colpa, nei confronti dell'amica, si era ritenuta causa della sua dipartita, da lì era nato il tutto; mi ha raccontato che ad un certo momento della terapia, ricordiamoci che lei non ne sapeva niente, non è più riuscita a vedere l'amica e neanche a parlarci, ha pensato, quindi, di essere stata perdonata.

Ho rivisto spesso la ragazza, perché è diventata una gran sostenitrice del Reiki, le serve, mi ha detto, per liberare chi soffre.

Brevemente, un piccolo episodio, che ci indica, come la terapia a distanza funzioni, e funzioni bene:

Era “*una sera buia e tempestosa*” di quelle da dedicare alla gran coltura.... pardon cultura latelevisione; stavo guardando con la mia compagna un bel filmetto, cosa rara, quando mi squilla il telefonino, era Sabrina

- Claudio scusami l'ora, (erano le 21.30) ma... *non mi sento niente bene*, sono agitata e ho una forte tachicardia, puoi fare qualcosa, fino alla prossima seduta?

- Va bene ti metto in bolla per qualche giorno, stai tranquilla.

- Grazie, ma ti prego fammela prima possibile.

- Dieci minuti e te la faccio, ciao e buona notte.

Avevo tutta l'intenzione di farla subito, ma il filmino era appassionante e..... me la sono dimenticata.

Verso le 23.30, la mia compagna mi guarda e mi dice:

- Te la sei dimenticata?

- Che cosa?

- La bolla di Sabrina!

- Cavolo, corro subito nel mio studio, prendo la foto di Sabrina e le faccio immediatamente la bolla, erano le 23.45.

La mattina successiva l'amica mi telefona ringraziandomi e scusandosi nuovamente, poi, mi dice:

- Claudio perché ho iniziato a sentire l'effetto solo poco prima di mezzanotte?

- Beh è il tempo che serve all'energia per lavorare
...BUGIA!!!!

Nelle esperienze che ti ho raccontato, ho evitato di informarti sulle erbe che consigliavo, o altre tecniche terapeutiche che applicavo, salvo Bach e il Sanareiki, questo non perché non mi sembravano importanti, ma solo per evitare che il libro divenisse troppo lungo e noioso, e poi, ci dobbiamo ricordare, che non bisogna scherzare, con ciò che non conosciamo; il mio consiglio: se proprio hai bisogno di tecniche particolari di riequilibrio o di una indicazione erboristica, diventa un naturopata o rivolgiti ad uno di noi.

Per smentirmi subito, e non essere per niente coerente, ora passeremo alla terza parte di questo libro, ed in questa parte troverai una serie di consigli, più dettati dall'esperienza personale che dalla scienza ufficiale, prendili senza impegno, niente di più, ricordati quanto ti ho detto prima, il fai da te può essere pericoloso.



Terza Parte

Capitolo quarto

.....**Ovvero**

I consigli del naturopata

Vorrei iniziare, con un primo, e per me importante consiglio; quando hai avuto una giornata dura, con brutti incontri, sia fisici sia non, quando la tua aurea si è sporcata di energia pesante, allora, riempi la vasca da bagno con acqua tiepida, metti tre gocce dell'olio essenziale più confacente al tuo chakra carente, e insieme, un mezzo chilo di sale grosso....poi, entra dentro la vasca e rilassati; non ci starebbero male una musica morbida e avvolgente, e delle candele, in sostituzione della luce artificiale, sai? Il tremolare delle fiammelle concilia la meditazione e l'anima.

Rimani nella vasca per una mezz'ora, bagnati anche i capelli, lì si concentrano brutte energie, poi doccia calda, per togliere il sale, e a nanna.....buon riposo.

Consigli alimentari

La carne: gioia o dolore; molti non vogliono mangiare la carne, per motivi, diciamo etici; per la serie: “poveri animali”, “voi carnivori siete cannibali” ecc. Per poi portare le scarpine di cuoio o il portafoglio di tapiro.

Se vuoi fare veramente il vegetariano, è una tua scelta, giusta o sbagliata, è una tua scelta, devi ricordare di integrare il ferro che ti manca con degli integratori minerali poi fallo ma in toto, non dove ti conviene. Ricordati che i legumi hanno le stesse proteine della carne, quindi la possono sostituire; un occhio di riguardo ai bambini...non imponiamo mai!!!! Le nostre scelte, anche se giuste, ricordiamoci che ognuno di noi ha il libero arbitrio.

Se nella carne ritieni che vi siano le energie pesanti dell'animale ucciso, ed in parte è vero, fai come il popolo ebreo, lavala in acqua corrente, poi mettila sotto sale grosso, in modo che riassorba l'acqua; ti posso garantire che a misurazioni effettuate, l'energie pesanti sono scomparse o quasi.

Peròtutto quanto detto sopra, non deve mai portare all'exasperazione, altrimenti, ciò che si pensa faccia bene farà male; fare il mistico in un mondo prettamente animale non è

facile e se ti salvi da una parte, ti uccidi dall'altra. Una cosa è un credo religioso, altra cosa è una convinzione personale.

Un esempio, semplice, ma esaustivo: tu purifichi la carne (acqua e sale) poi vai al supermercato e litighi con la cassiera; hai sempre assorbito energia pesante animale (volenti o nolenti tutti noi apparteniamo a tale regno).

Guardiamoci negli occhi, e stabiliamo che: un vero naturopata non dovrà mai dare una dieta ad un suo paziente; primo perché non è il suo mestiere, secondo perché manca di quelle nozioni mediche necessarie, terzo perché non è nello spirito della professione, il naturopata darà un percorso alimentare....in poche parole ti dovrà insegnare a mangiare o meglio ad alimentarti con intelligenza; ti ho detto guardiamoci negli occhi, perché qualcuno si spaccia da dietologo e questo non va bene.

Segui questi piccoli consigli, intanto per iniziare, poi il tuo naturopata ti dirà di più:

Dividi la tua alimentazione giornaliera in almeno cinque pasti, in funzione, approssimativa, delle quantità caloriche: Colazione 20% delle calorie della giornata, usa gli zuccheri, la mattina assimiliamo meglio e ti danno la giusta carica energetica, s'intende senza esagerare; metà mattinata piccolo spuntino, 10% delle calorie giornaliere; pranzo, 30% delle calorie giornaliere, è qui che puoi mangiare i carboidrati (pasta, pane,

riso); pomeriggio merendina 10% delle calorie; cena 30% delle calorie, qui è indispensabile inserire le proteine e la giusta quantità di grassi.

I carboidrati (zuccheri & C.) devono essere consumati, diciamo, entro il pranzo, fino a quel momento il nostro metabolismo, e le nostre funzioni ormonali funzionano sempre benino, dopo no, in particolare la sera i carboidrati si accumulano dove ben sapete e questo ti fa molto arrabbiare...vero? I carboidrati sono una primaria fonte energetica, quindi è stupido eliminarli, non serve a niente, ma è intelligente mangiarli, quando si riesce a sfruttare questa loro caratteristica. C'e' da dire anche che gli zuccheri hanno il brutto vizio di fermentare e lo fanno nel nostro intestino, e quale periodo migliore, se non la notte, per lavorare indisturbati, riflettete gente, riflettete.

Ti dico ciò che sai già, ma è sempre meglio ripetersi: gli alcolici sono un veleno vanno direttamente nel sangue, non servono a niente (o a pochissimo, come vaso dilatatori) e fanno male a tutto, oltre a far ingrassare; una piccola eccezione il buon vino, contenente flavonoidi, ma sempre con alta moderazione, per me è sufficiente mezzo bicchiere a pasto. Viene fatta una grossa campagna contro il fumo, ed è giusto, ma si dovrebbe fare anche una campagna contro l'abuso di alcol.

Il fumo, lupus in fabula, qui il consiglio è semplice: NON SI FUMA, non vi è nessun'alternativa.

Nota dolente per molti, il sale; bisognerebbe usarne molto meno e insaporire con le erbe officinali (salvia, rosmarino, timo, aglio, cipolla, alloro, basilico, origano ecc.), il sale ci fa assorbire troppa acqua nei tessuti (ritenzione idrica).

Ecco i soliti triti e ritriti consigli, ma si cerca di darli per il tuo bene: mangia lentamente masticando bene, altrimenti ingurgiti anche aria che andrà a gonfiarti la pancina

Limita i grassi al nostro eccellente olio extra vergine di oliva, evita, se possibile tutti i grassi animali.

Mangia molta verdura, e cruda in particolar modo, è lì che troviamo i microelementi, le vitamine, i flavonoidi e chi più ne ha più ne metta.

Fai del moto, è indispensabile, almeno trenta minuti di bici, di corsetta, o se ti va in palestra, ma fallo.

Se sei in sovrappeso, basta seguire quanto detto precedentemente e ridurre le dosi dei tuoi alimenti; ad esempio se sei alta 165 cm sei una impiegata e mangi 200 g di pasta al ragù di sera tutti i giorniprobabilmente sei larga quanto alta; forse la pasta è meglio condita con un pò d'olio, in giusta dose, non mangiarla tutti i giorni e non di sera.

Evita nella tua alimentazione, ragù, oli cotti, fritti, carni grasse ecc. Evitare non significa eliminarli completamente, qualche volta premiati, ma solo se sei stata/o brava/o,

I dolci sono buoni, lo dice il nome, ma sono carichi di grassi e di zuccheri, quindi con tante calorie, una moderazione è d'uopo.

In un percorso ideale, dovrebbero essere giustamente ripartite le quantità di carboidrati, lipidi, proteine, microelementi e vitamine ecc.. evita le diete monotematiche, ricordati sei un animale onnivoro, quindi, devi mangiare di tutto.

E' EVIDENTE CHE QUANTO DETTO SOPRA E' VALIDO PER UNA PERSONA IN PERFETTA SALUTE, DA UN PUNTO DI VISTA DELLA MEDICINA ALLOPATICA, PERCHE' SE CIO' NON FOSSE, QUALUNQUE CONSIGLIO DEVE DARLO IL PROPRIO MEDICO CURANTE, E' LUI IL REFERENTE GIUSTO.

Consigli colorati

Non puoi sperare di emanare luce e armonia ed essere simpatico o simpatica vestendoti tutta/o di nero, i colori sono importanti, direi indispensabili per un armonico vivere.

Chi è stato in India sa quanto per questo popolo sono importanti i colori; ricordiamoci che ogni momento della vita, se ci pensiamo attentamente, ha un suo colore, che può in piccola parte modificare, secondo la Cultura di origine, ma che è importante per la formazione dell'individuo,

Di seguito ti riporterò quanto già accennato, quando ho parlato dei chakra, abbinerò i colori ai sette grandi punti di energia.

Quanto ti scrivo non è un puro esercizio teorico, ma un utile consiglio per quando i tuoi chakra saranno scarichi, per la serie.....*non mi sento niente bene!*

□ Primo chakra, della radice, il suo colore è rosso, cioè vita, sangue, fuoco; quanto ne avrai bisogno, per darti una carica, vestiti di rosso, o almeno che la tua biancheria intima sia di quel colore; non usarlo però se sei nervoso e agitato, anzi usa un colore complementare in modo da annullare il rosso o renderlo meno pericoloso. (ti immagini una camera da letto tutta rossa? Vi si faranno fuochi e fiamme, ma non un buon riposo). Si possono usare anche le pietre o cristalli ad esempio il granato, il rubino.

□ Secondo chakra, sotto l'ombellico, il suo colore

è l'arancio, usalo tranquillamente è un buon colore, molto adatto a chi inizia un percorso; ricordati che questo chakra è quello della riproduzione, e non del sesso, come erroneamente alcuni pensano. Le pietre di questo chakra sono l'ambra, il corallo ecc.

□ Terzo chakra, sul plesso solare, il suo colore è giallo, usalo quando hai bisogno di rinforzare la tua volontà, quando il tuo stomaco protesta perché hai "ingozzato troppa cattiva energia, quando vuoi essere solare. Le pietre, in questo caso è ottimo un bel quarzo citrino, da appoggiare sullo stomaco, ma anche l'ambra, l'occhio di tigre, il topazio giallo ecc.

□ Quarto chakra, sul cuore, il suo colore è il verde, ma in qualche caso possiamo anche lavorare con il rosa; come già detto il cuore non è solo un organo, ma è, anche, la sede dei sentimenti, e se il tuo chakra è scarico, usa un bel verde, e vai nel verde, ti farà sicuramente bene; sono ottime anche le pietre di questo colore: come lo smeraldo, la giada, la tormalina verde o rosa o il quarzo sempre rosa.

□ Quinto chakra, quello della gola, il suo colore è azzurro, azzurro cielo, si trova sulla gola, ed è il chakra della comunicazione, in carenza di energia, ma non solo, anche quando devi affrontare un colloquio importante, metti questo colore su di te, anche se vuoi, con una bella pietra come l'acqua marina, il turchese, il lapislazzuli, lo zaffiro ecc.; ti sei

mai chiesto del perché, almeno ultimamente, alcuni uomini politici usano l'azzurro?tecniche di persuasione, marketing di immagine.

□ Sesto chakra, si trova fra gli occhi, è detto il “terzo occhio”, usa i colori se devi fare meditazione, il suo è l'indaco; pietre zaffiro e ametista.

□ Settimo chakra, quello della corona, all'apice della testa, anche un po' più su, il suo colore è oro, ma anche viola, indossa tali colori se sei veramente in equilibrio con te stesso e con il mondo. Una pietra viola ad esempio come l'ametista ti purifica e se è grande purifica anche l'ambiente dove vivi; un'ottima pietra per questo chakra, peccato che costa cara, è il diamante, in sostituzione accontentiamoci del cristallo di rocca.

I colori che ti ho indicato si devono intendere sempre limpidi, brillanti, mai opachi o scuri, avrebbero il risultato opposto, ti sporcherebbero l'aurea; troverai i colori anche nel cibo, usali come ti ho detto sopra per armonizzare i tuoi chakra: un'insalata bella colorata è un piacere, oltre che per il palato, anche per gli occhi e la nostra anima.

Se vorrai usare le pietre, ti consiglio di rivolgerti ad un esperto, o ad un negozio specializzato, anch'esse sono elementi da non prendere alla leggera.



Consigli profumati

Un po' di aromaterapia.

Come i colori anche i profumi sono importanti, nella nostra vita; proprio questa mattina ascoltavo e purtroppo guardavo, quella macchina infernale, che spesso ti “appioppa” informazioni, e sono gentile, poco esatte, che è la televisione (ultimamente il livello intellettuale del mezzo è drasticamente crollato).

Si parlava, in una trasmissione importante, con tanto di giornalista; che come al solito non sapeva niente di quello che andava a chiedere; badate bene non è colpa sua, ma di chi vuole riempire a tutti i costi il contenitore; dicevo si parlava di profumi o meglio di odori, il titolo era “un odore può far morire” o qualcosa di simile.

L'esperto, un illustre professore Universitario, ha riportato diversi esempi sul danno, almeno psicologico che un odore può provocare, e siamo d'accordo con lui, ha detto anche che negli Usa ciò è considerato malattia sociale, in poche parole le assicurazioni pagano, in Italia no, il SSN non paga (guarda.....strano) ma la cosa grave, e da una parte divertente, è stata quando il giornalista ha chiesto a chi ci si deve rivolgere quando vi sono casi del genere; il prof. ha immediatamente risposto: ad un medico guai rivolgersi ad altri - e di rimando il giornalista si... siabbiamo capito... a chi se ne approfitta ai trafficanti.

La cosa però che ti fa arrabbiare, per l'evidente "piccineria" ed è anche buffa e che, quando il giornalista, ha chiesto come ci si poteva curare, il prof. non ha saputo rispondere, dicendo anche che non esisteva nessun farmaco, perché non esisteva nessuna ricerca farmacologica in merito.

In India, ma anche in occidente l'aromaterapia è stata da sempre usata, credo abbia più di 4.000 anni con milioni di esperienze dettate dalla sua applicazione; gli Egizi erano esperti nell'arte dei profumi, e nel loro uso, ma anche gli Ebrei, che probabilmente avevano imparato dai precedenti, erano abili nell'arte della profumeria, ricordiamoci i doni dei Magi oro, incenso e mirra.

Un bel passo del Cantico dei Cantici parla dei profumi.....*alberi di cipero con nardo, e zafferano, cannella e cinnamomo, con ogni specie di alberi da incenso, mirra e aloe con tutti i migliori aromi....*

Ci stupiamo, perchè siamo colmi d'ignoranza, le cose sembrano cadere dall'alto per la scienza moderna, come se dicesse: "*guarda guarda quanto tempo è che l'uomo annusa*"

Per la cronaca il giornalista ha anche compreso, bontà sua, che gli odori non uccidono.

Facciamo un po' di fisiologia: gli odori si percepiscono nelle cavità nasali, ma più precisamente nella parte della cavità superiore dove si trovano le terminazioni nervose dei nervi olfattivi.

Queste fibre sono duecentomilioni e più, che stimolate dalla molecola di profumo, trasformano l'impulso chimico in elettrico, inviandolo subito al bulbo olfattivo.

Gli odori, quindi, arrivano subito al cervello ed in particolare al sistema più antico di questo: il sistema limbico (il nostro centro neurovegetativo ed emozionale) è lì che risiedono i ricordi, le emozioni, è pertanto chiaro che un odore possa anche far male, ma uccidere.....mi sembra un pò troppo.

Mi si dice che sono polemico, ma sono stufo di sentir parlare incompetenti che si fanno passar per competenti e competenti che li fanno passar per incompetenti.

Torniamo ai nostri profumi; quando parlo di aromaterapia considero come profumi gli estratti delle piante o meglio gli oli essenziali (o.e.).[olio essenziale : liquido aromatico volatile, di solito è il principio aromatico della pianta, si ottiene per spremitura o distillazione a partire da un'unica specie botanica] Sapete che un profumo, un odore, vi può portare indietro nel tempo, ad un ricordo ad una sensazione; è un vettore molto interessante per comprendere alcune delle nostre problematiche passate, non ci stupiamo, come il giornalista di cui sopra, che un profumo possa anche far star male, non direttamente, questo è certo, ma indirettamente, riportandoti ad una situazione spiacevole.

La scelta di un buon olio essenziale è importantissima, in commercio vi sono anche o.e. di sintesi e come dice Mughini io aborro gli o.e. di sintesi, sono pericolosi e non servono a niente se non a chi li vende.

Gli o.e. devono essere estratti da piante possibilmente provenienti da agricoltura biologica, ancora meglio se biodinamica (hanno marchio di controllo Demeter) e devono essere per uso alimentare.

Come per i colori anche gli o.e. si possono abbinare ai sette chakra principali, ti darò alcune semplici informazioni, perché la tecnica è lunga e complicata, però per l'urgenza quanto ti dico può bastare.

□ Al primo chakra ti consiglio di abbinare profumi dolci speziati, li definirei rotondi, un po' pesanti anche nella consistenza, sono di solito profumi ammalianti, adatti a creare un certo stato "afrodisiaco", che non è solo utile nel campo sessuale, ma anche in generale per aprire e favorire i rapporti. Gli o.e. più usati: patchouli, vetiver, ylang ylang, verbena, olibano.

□ Al secondo chakra potremmo abbinare oli un pò più leggeri dei precedenti come il sandalo, il muschio, ambra

□ Al terzo chakra consiglieri profumi luminosi, di consistenza media: può sempre andar bene il sandalo, ma anche il ginepro, vetiver, limone, bergamotto.

□ Quarto chakra, su questo fate un po' più di attenzione, come sapete è assai delicato, usate melissa, rosa, gelsomino, purtroppo tutti o.e. molto costosi

□ Quinto chakra, il profumo della comunicazione si chiama: lavanda, camomilla, muschio bianco, salvia ecc.

□ Sesto chakra, qui possiamo usare rosmarino, verbena, ginepro, e poi se volete fare un piccolo percorso a ritroso, mie esperienze personali, è eccezionale la mirra.

□ Per il settimo chakra, sembra quasi scontato, l'incenso, ma anche la stessa lavanda, l'olibano, l'elemi ed altri.

C'è da dire, come abbiamo già accennato, che tutto quello che ci circonda è yin e yang ed anche gli O.E. non fanno eccezione,

è evidente che dovrai usare l'olio, anche in funzione della sua e della tua polarità, di seguito ti do alcune indicazioni:

- Bergamotto (Citrus bergamia) decisamente yang, attenzione può causare sensibilizzazione della pelle, usare con cautela.
- Camomilla (Matricaria camomilla) yin, è un ottimo calmante per la rabbia alla massima espressione, e per i dolori mestruali, spegne le infiammazioni e i pruriti se data sulla pelle.
- Cipresso (Cupressus sempervirens) yin è un ottimo purificatore, sia personale sia degli ambienti, usare, come tutti, con cautela.
- Gelsomino (Jasminus officinalis) è sia yin che yang si estrae per enflourage. La pianta era dedicata a Visnù, quindi antica nella tradizione Indiana. Si dice che sia un profumo afrodisiaco.
- Lavanda (Lavandula officinalis) anche in questo caso è sia yin che yang, usatela tranquillamente è un ottimo profumo rimedio.
- Limone (Citrus limonum) yang, attenzione può essere irritante su pelli sensibili.
- Melissa (Melissa officinalis) sia yin che yang, ottima contro l'insonnia, sul cuore la melissa protegge dai falsi amori, dalle emozioni veloci, alza il vero amore .

- Mirra (*Commiphora myrra*) yang, ottimo per la cura della pelle, in Egitto le donne l'aggiungevano nella maschera di bellezza per proteggersi dalle rughe.
- Patchouli (*Pogostemon patchouli*) yang , è un aroma particolare non a tutti piace, ma se piace si ama.
- Rosa (rosa damascena) yin è un olio tipicamente femminile ed esalta la femminilità, è afrodisiaco, e rinvigoriscente della pelle.
- Salvia (*Salvia officinalis*) sia yin che yang la scuola salernitana diceva “ salvia salvatrix naturae conciliatrix” in poche parole con la salvia si curava tutto.
- Sandalo (*Santalum albo*) yang agisce sul sistema nervoso riducendo le ansie.
- Ylang Ylang yin è afrodisiaco è ottimo, miscelato ad olio base, per un massaggio distensivo.

Se dell'olio essenziale che usate non sapete l'abbinamento ai chakra o se yin o yang servitevi del pendolo o del biotensor, loro ve lo indicheranno; un avvertenza, usate gli oli sempre per via esterna, anche dalla pelle arrivano agli organi, usateli con parsimonia, una due max tre gocce in olio base (mandorle, jojoba ecc.) non per una questione economica, ma perché sono molto potenti e quindi ne basta poco .

Esistono tecniche per usare gli o.e. per via orale, tecniche che IL NATUROPATA deve conoscere, ma che la loro applicazione risulta difficile e anche un po' pericolosa.

Abbinamento fiori di Bach e chakra.

Solo poche righe per darvi un indicazione del possibile abbinamento tra i fiori del grande dott. Bach e i nostri malridotti chakra:

- ❑ Al primo chakra si possono abbinare : Aspen, rock rose, mimulus, cherry plum, red chestnut, rescue remedi.
- ❑ Al secondo: Cerato, sclerantus, gentiam, gorse, hornebeam, wild oat
- ❑ Al terzo: Clematis, honey sucle, wild rose, olive, wite chestnut, mustard, chestnut bud
- ❑ Al quarto: Water violet, impatiens, heater
- ❑ Al quinto: Agrimony, cenaury, walnut, holly.
- ❑ Al sesto: Larch, pine, elm, swet chestnut, star of betlem, willow, oak, crab apple.
- ❑ Al settimo: Chicory, vervein, vine, beech, rock water

E' chiaro che l'abbinamento è fatto sulla base dei colori e delle indicazioni terapeutiche dei fiori; in commercio si trovano anche fiori di Bach già caricati in maniera cromoterapia, anche

se io preferisco caricarli personalmente, mi sembrano più mirati, a risolvere problematiche..



Sempre su i chakra...i sintomi dei blocchi energetici.

□ Al primo chakra:

Paura di vivere

Aggressività (tendenza alla)

Estremo pacifismo

Paura della morte

Impazienza

Soggezione

Con un blocco al primo chakra si possono evidenziare anche stati patologici quali: disturbi alle ossa, ai denti, all'ano, prostata, obesità, stitichezza, insonnia, amenorrea ecc...

Per quanto riguarda il mio metodo diagnostico-radiestesico, un blocco del primo chakra è un bel campanello di allarme, mi indica una situazione generale non buona e in molti casi, talmente poco buona che devo indirizzare il mio paziente, se non l'ha già fatto, al medico curante.

□ Al secondo chakra:

Rinuncia al sesso, con punte di vero e proprio ribrezzo

Poca comprensione

Razionalità esagerata

Isolamento cercato

Paura di cadere

Impotenza e frigidità

Spazio vitale stretto, "non venirmi vicino"

Mania di persecuzione

Le patologie da carenza energetica in questo caso sono: problemi linfatici, ai reni, alla circolazione, poca gioia di vivere, gonfiori ecc..

□ Al terzo chakra:

Avidità

Dominio

Invidia.

Esagerata mania di acquistare

Le patologie da carenza energetica: stomaco dolente, ulcera, gastrite, disfunzioni pancreatiche, gonfiore, anoressia, bulimia, reni poco funzionanti, diabete, debolezza, inoltre da un punto di vista psicologico abbiamo: gelosia, pigrizia, tristezza, vergogna, paura ecc...

□ Al quarto chakra:

Amore oppressivo

Rinuncia all'amore

Eccessivo altruismo

Egoismo

Egocentrismo

Insoddisfazione

Condizioni esagerate in amore

Le patologie da carenza energetica: tachicardia, disturbi cardiaci, affezioni polmonari, asma, problemi (anche gravi) al seno, bronchiti, disfunzioni al timo ecc.

□ Al quinto chakra:

Difficoltà nella comunicazione (balbuzie ed altro)

Non mettersi in mostra

Mettersi troppo in mostra

Aspetto remissivo o superbo

Voce inizialmente roca poi acuta

Uomo grigio

Tono sempre errato

Le patologie da carenza energetica: laringite, raucedine, polipi, blocco al collo, tiroide mal funzionante, disfunzioni, sviluppo non perfetto.

□ Al sesto chakra:

Mancanza di obbiettivi

Lavorare in maniera automatica

Paure del soprannaturale (fantasmi)

Rapporti sentimentali diversi

Fanatismo

Mente ottusa

Mania delle mode

Visionari

Le patologie da carenza energetica: problemi alla vista, cefalee, obesità, diabete, incubi notturni, emicranie, ictus ecc.

□ Al settimo chakra:

L'armonia di questo è legata agli altri sei precedenti, alcune patologie potrebbero essere legate all'umore, e ai bioritmi.



Un po' di etnobotanica

Citerò alcune erbe ed il loro impiego tradizionale (etnobotanica), per intendersi quello che si faceva nelle nostre campagne, dei nostri nonni ; un ottimo lavoro è stato quello svolto dall'Università di Pisa, alla facoltà di Agraria, per mano, o meglio, per penna, del prof. Paolo Emilio Tomei, del dott. Fabiano Camangi, e della dottoressa Rita Elisabetta Uncini Manganelli, con la stesura di due libri dal titolo "L'uso delle erbe nella tradizione Toscana" a cura della ARSIA, purtroppo i libri sono di difficile reperibilità.

Cercherò di dare un ordine, all'elenco sottostante, userò i nomi volgari delle piante, per semplicità, anche se poco corretto, con vicino il nome corrispondente latino.

✓ Achillea (*Achillea millefolium* L.)

Si usano le foglie fresche (contuse) sulle ferite, come cicatrizzante

✓ Acrimonia (*Acrimonia eupatoria* L.)

Il decotto può essere un antidiarroico o come collutorio.

✓ Aglio (*Allium sativum* L.)

Ha molte applicazioni, fra cui: mangiato crudo, come ipertensivo, ma usato anche come antiasmatico e bechico.

Si combattono con l'aglio i vermi intestinali e tante altre applicazioni

✓ Alloro (*Laurus nobilis* L.)

L'uso alimentare è conosciutissimo da un punto di vista etno-terapico è un antidolorifico , antisettico , antipiretico, il decotto viene dato ai bambini in caso di acetone

✓ Altea o Malvone (*Althaea officinalis* L.)

Si usa per fare sciacqui contro il mal di denti, oppure si usa la radice su i foruncoli per farli maturare.

✓ Bardana (*Arctium lappa* L.)

Il decotto viene usato come diuretico, per le affezioni reumatiche, e gottose. Ottimo se aggiunto a malva, vetriola e ortica, come depurativo.

✓ Biancospino (*Crataegus monogyna* Jacq)

L'infuso viene usato per favorire il sonno, come blando calmante; nella tradizione, i falsi frutti vengono messi sottaceto e mangiati come i capperi.

✓ Borragine (*Borago officinalis* L.)

Mettila in padella con olio e aglio, è ottima.

Il decotto è un antinfiammatorio, diuretico, e depurativo.

✓ Borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris* L.)

Le foglie o il succo vengono impiegati come emostatici; il decotto viene usato nella dismenorrea

✓ Calendula (*Calendula officinalis* L.)

Si possono mangiare i fiori in insalata, ma viene usata, anche e più, preparando l'oleolito, ottimo per disinfettare le ferite, o parti infiammate. Il decotto viene usato per regolarizzare il flusso mestruale.

✓ Camomilla (*Matricaria camomilla* L.)

Nota l'uso tradizionale di questa erba, per le coliche gastrointestinali, impacchi o bagni oculari, viene usata anche come blando calmante.

✓ Cipresso (*Cupressus sempervirens* L.)

Si usa come unguento per massaggi antidolorifici (aggiungendo corteccia di sambuco)

✓ Coda cavallina, equisetolo (*Equisetum arvensis* L.)

Usato come diuretico e rimineralizzante.

✓ Elicriso (*Helicrysum italicum* Don)

Il decotto in caso di bronchite e tosse, anche in suffumigi.

✓ Fico (*Ficus carica* L.)

Il suo lattice, meglio quello dei piccioli, viene usato per toccature su verruche e porri.

✓ Ginepro (*Juniperus communis* L.)

I frutti si usano in cucina, per aiutare la digestione, il decotto è diuretico, ed antisettico.

✓ Iperico (*Hiperycum perforatum* L.)

Ottimo l'oleolito per le scottature, ferite, lesioni; il decotto è calmante e analgesico.

✓ Lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller)

E' noto il sacchettino nella biancheria per profumare e purificare; con il macerato si possono fare frizioni analgesiche per nevralgie emicranie e reumi.

✓ Malva (*Malva sylvestris* L.)

Le foglie si consumano anche a crudo insieme ad altre erbe di campo. La Malva è depurativa, antinevralgica, antisetica, in particolar modo viene usata come decotto per sciacqui, in caso di mal di gola e mal di denti.

✓ Melissa (*Melissa officinalis* L.)

Infuso usato per facilitare il sonno, sedativo, spasmolitico e digestivo.

✓ Menta (*Mentha x peperita* L.)

Nella cucina si usano foglie fresche o secche per aromatizzare, mentre l'infuso delle foglie bevuto a fine pasto, facilita la digestione. Un uso particolare è il masticare le foglie per alleviare il mal di denti

✓ Ortica (*Urtica dioica* L.)

Nell'uso alimentare si preparano risotti e ripieni nonché frittate, da un punto di vista etno-terapeutico la pianta è antiipertensiva, depurativa, diuretica e antidolorifica, si usa il

decocto per impacchi locali sulle terminazione nervose colpite dal fuoco di Sant'Antonio.

✓ Paritaria , Vetriola (Paritaria diffusa M.)

L'infuso è bevuto contro l'infiammazione delle vie urinarie ed è anche diuretica.

✓ Passiflora (Passiflora coerulea L.)

Viene usata come blanda sedative per favorire il sonno, e per le coliche intestinali.

✓ Rosmarino, Tramerino, Ramerino (Rosmarinus officinalis L.)

L'uso alimentare è ben conosciuto, nella medicina popolare è usato come digestivo, antinfiammatorio, antiipertensivo, il decocto viene usato come sciacqui in caso di mal di gola.

✓ Pungitopo (Cuscuta aculeata L.)

Il decocto dei rizomi viene usato come diuretico, antinfiammatorio e antinevralgico.

✓ Salvia (Salvia officinalis L.)

Anche in questo caso l'uso alimentare è ben noto, per l'uso medicinale è indicato il decocto: come digestivo e per calmare la tosse.

✓ Tarassaco, piscialletto, dente di leone (Taraxacum officinale Weber.)

Una pianta molto conosciuta a scopo alimentare , le foglie della rosetta basale, si consumano in insalata o cotte.

Il decotto delle foglie, è depurativo, diuretico, digestivo e attivatore del fegato.

✓ Timo (*Thymus vulgaris* L.)

L'aroma del timo nelle pietanze è tipico, ottimo per insaporire. Fra gli usi medicinali vi è il decotto, assunto per facilitare la digestione.

✓ Valeriana (*Valeriana officinalis* L.)

E' un sedativo, usato come infuso, aiuta il sonno.

✓ Verbena (*Verbena officinalis* L.)

La pianta viene applicata, dopo contusione, su ematomi, o sulle articolazioni dolenti, il decotto è un antinfiammatorio.

Un ultimo sforzo..... di seguito porterò l'esempio di alcune miscele, sia con le tinte madri, che con le piante in taglio tisana; sono solo pochissimi esempi se paragonati alle migliaia di combinazioni che si possono fare, ma è lo spunto, che ha il palese scopo, di farti approfondire l'argomento.

▪ Tintura antiemorroidaria:

Amamelide TM 30

Cipresso TM 40

Ippocastano TM 30

▪ Cistite Tisana:

Gramigna 20

Betulla 20

Liquirizia 10

Verga d'oro 20

Ononide 20

- Tintura per i catarri

Echinacea TM

Idraste TM

- Un buon amaro digestivo

China EF 20

Cola EF 10

Rabarbaro EF 20

Genziana TM 2

Imperatoria TM 10

- Tisana calmante

Iperico 25

Timo 15

Coriandolo 15

Primula 45

- Tisana coleterica

Cardo mariano

Cardo benedetto

Menta piperita

Tarassaco

- Infuso per lavaggi intimi

Camomilla

Quercia

- Per migliorare la memoria

Ginseng TM 20

Ginkgo biloba TM 30

Centella TM 20

Eleuterococco TM 30

- Acne tisana

Tarassaco 20

Cicoria 20

Gramigna 25

Bardana 25

Liquirizia 10

- Camomilla decotto per coliche renali

Bollire per cinque minuti in 1 litro di acqua 50 grammi di camomilla, freddare e filtrare.

- Infezioni bronchiali e catarrali, infuso

30 grammi di gemme di Pinus silvestris in 1 litro di acqua

- Sciroppo: antireumatico ed emmoliente

100 g di gemme di Pinus Silvestris, 100 g di alcol, a 60°, 1 litro di acqua 800g di zucchero.

Si lascia macerare le gemme nell'alcol per 4 giorni poi mescolare con acqua e zucchero; bollire a bagnomaria per dieci minuti, filtrare.

- Per curare la debolezza

Si macera del mirtillo in vino bianco, si aggiunge zucchero e si lascia al sole fino a fermentazione. Si prende a bicchierini.

- Calcoli al fegato, decotto

Si bolle per 2 minuti in 1 litro d'acqua 60 foglie di carciofo; si prende a tazzine.

- Calcoli renali

Si bolle per 2 minuti in un litro di acqua 15 foglie di boldo si beve in tazzine

- Un bel rimedio per i calli

Si mettono in un mortaio due spicchi di aglio con ½ cucchiaino di olio di oliva, si formi una poltiglia densa.

Mettere a sera sul callo con garza, rimuovere dopo 3 giorni.

- Raffreddore

Acqua litri 2,5 1 cucchiaino di fiori di sambuco, un cucchiaino di fiori di tiglio, un cucchiaino di fiori di camomilla; bollire il tutto per 2 minuti. Bere caldo con miele prima di andare a letto.

Non ho, di proposito, indicato le posologie, perché ciò è compito del fitoterapeuta.....ma dove sono i fitoterapeuti veramente preparati, salvo qualche eccezione ?

*Come al solito, direte, vuole sempre l'ultima parola
e.....polemica!*

*Vi ringrazio per essere arrivati fino a questo punto, a meno
che...siete partiti da qui, allora...beh! vi ringrazio ugualmente.*

L'autore

“ché perder tempo a chi più sa più spiace”

(Dante)



Meditate.....meditate

Conclusioni:

Ho voluto, di proposito, scrivere questo libro con poche pagine, affinché, non divenisse un manuale pesante e protervio; dovrebbe essere, e il condizionale è d'obbligo, una piccola guida, per chi si è appena avvicinato alla naturopatia, o ha intenzione d'avvicinarsi. I consigli che, o mio amato lettore, ti do, non devono essere libro biblico, ma un'indicazione di una probabile strada da intraprendere, sia per riequilibrare le proprie energie, sia per iniziare a gustarsi la vita.

Vorrei fare un plauso alle persone che stanno frequentando il primo anno della nostra "Scuola Superiore di Naturopatia" sono veramente motivate; è così che si deve intraprendere questo percorso, è con questo spirito che si supereranno le difficoltà, grazie Ragazzi! Mi fate capire che questa è la strada giusta.

Un ultima cosa: come spero, mio caro lettore, avrai capito, sono un grande appassionato, di questo bellissimo campo che è la naturopatia, credo che tornerò a parlarne, con uno o più libri, un pò più specifici, più per gli addetti ai lavori, per intendersi, è una promessao una minaccia?

A Voi amici miei "l'ardua sentenza".

Ciao

Miniglossario:

Afonia : perdita di voce

Amenorrea: perdita di mestruazioni

Antielmintico: vermifugo

Antisettico: distrugge i microbi

Aromaterapia : impiego terapeutico degli o.e.

Bechico: calma la tosse

Carminativo: regola il sistema digerente

Chakra: (trad. ruota) punto principale di energia

Cirrosi: alterazione degenerativa di un organo, part. il fegato

Coleretico: favorisce l'escrezione della bile

Decotto: bollitura in acqua di materiale vegetale

Depurativo: elimina le impurità nel sangue e organi

Diuretico: favorisce la produzione di urina

Emmenagogo: induce o favorisce le mestruazioni

Emolliente: rende la pelle morbida e liscia

Farmacologia: scienza medica che studia le azioni dei farm.

Ipertensivo: aumenta la pressione

Psicosomatico: manifestazione fisica di uno stato mentale

Stipsi: congestione dell'intestino

Stomachico: aiuta l'appetito, è un rimedio digestivo e tonico

Vasocostrittore/vasodilatatore: agente che dilata o stringe i vasi

Vulnerario: che contribuisce alla guarigione delle ferite.

Biblio:

- Zamperini, *Energie Sottili* Roberto ed. Macro
- Michael Castleman, *Le Erbe Curative* ed. Tecniche nuove
- Dott. Claudio Bargellini, *Il mercato delle Erbe officinali moda esigenza, bussines*
- Ernesto Riva, *L'universo delle Piante Medicinali* ed. Ghedina Tassotti.
- Dr. Nader Butto *Medicina Universale e il settimo senso* ed. Mediterranee.
- Cozzie e Bertona , *L'aromaterapia* ed. Xenia
- P.E. Tomei e C, *L'uso delle erbe nella tradizione Toscana* . ed. ARSIA.
- F. Perugini Billi, *Manuale di fitoterapia* ed. junior
- F. Neri, *Il Grande libro delle Erbe officinali* ed. dve

Altri titoli pubblicati da Cristina Pietrobelli Edizioni:

- 80 Primavere d'Amore Cristina Callea Pietrobelli
- Dalle Mani la Vita Sergio Freggia
- I Consigli del Naturopata Claudio Bargellini
- Innocente Reiki Shimpi
- Babylon 4527 d.C. Daniel Asar

Sommario:

Premessa

Capitolo primo

Un po' di storia

Breve storia della naturopatia

La storia

Capitolo terzo

Le storie

Un po' di tecnica

Ritorno alle storie

Capitolo quarto

I consigli del naturopata

I consigli alimentari

Consigli colorati

Consigli profumati

Abbinamento fiori di Bach e
chakra

Sempre su i chakra i sintomi dei
blocchi

Un po' di etnobotanica

Qualche "ricetta"

Miniglossario

Conclusioni

Bibliografia

Sommario