



Pierre Pellizzari

dall'autore del best seller "Ripulire i propri organi"
un nuovo manuale straordinario

AMARSI NELLA PANCIA

Preziosi consigli, tecniche e massaggi
per una disintossicazione integrale

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Pierre Pellizzari

AMARSI NELLA PANCIA

Preziosi consigli, tecniche e massaggi
per una disintossicazione integrale

Indice

Ringraziamenti.....	8
Introduzione	9
1. Descrizione della “pancia”	11
Il secondo cervello	11
Anatomia	13
Sistema gastro-intestinale: descrizione	18
Parete intestinale	20
Ruolo delle varie parti	21
Bocca.....	21
Esofago.....	21
Sfintere gastroesofageo (cardias)	22
Stomaco	22
Duodeno	24
Intestino tenue.....	24
Valvola ileocecale e appendice	25
Il colon	26
Ruolo del pancreas.....	27
Parte alta dell’addome.....	28
Ruolo del fegato	28
Ruolo della milza.....	29
Le feci.....	29
Il cibo.....	31
Percorso del cibo, pH, e tempi di transito	31
Percorso delle sostanze nutrienti estratte dal cibo	32
2. Sistema gastro-intestinale: corrispondenze.....	33
I vari tipi di pancia	34

La pancia di una donna incinta	35
Problemi di stipsi.....	36
Le fibre	37
La psiche o il “cervello pancia”	39
Legami psiche-organo secondo Hamer.....	39
Fegato.....	40
Pancreas.....	41
Milza	41
Stomaco.....	41
Duodeno	42
Intestino	42
Alcune patologie.....	45
La disbiosi intestinale.....	45
Problemi di stitichezza	46
Problemi di diarrea	49
Vomito	49
Colon irritabile.....	50
Colite ulcerosa e “Morbo di Crohn”	51
L'importanza della pancia	52
Nella storia	52
Igiene dell'intestino	55
Muco intestinale.....	55
Migliorare l'intestino	56
Come intervenire?	61
Prodotti chimici o naturali a confronto con idrocolonerapia.....	61
Testimonianze di terapeuti.....	68
L'importanza del tenue	73
Il metodo yoga.....	74
Prevenzione e mantenimento con l'alimentazione	75
La migliore prevenzione: i probiotici.....	76
Altri consigli generici	78
I parassiti.....	79
Le cattive notizie:.....	79
Le buone notizie:	80
Le erbe o vegetali anti-parassiti	82
Conoscere i parassiti intestinali.....	82
Nematodi e Trematodi.....	83
Gli ossiuri	85
Nota: la salmonella	86
Gli ascaridi	87
Anisakis simplex	88

Fasciolopsis buski.....	89
Fasciola hepatica	89
La tenia (Cestodi)	90
Protozoi.....	91
Balantidium coli	91
Blastocystis hominis.....	91
Cryptosporidium parvum e Cyclospora cayetanensis	91
Entamoeba histolytica.....	92
Giardia lamblia.....	92
Plasmodium malariae.....	92
Toxoplasma gondii.....	92
Lieviti	93
Candida.....	95
 3. Amarsi nella pancia	 97
Gli aspetti emozionali legati alla pancia.....	98
Il respiro	98
Il massaggio	100
L'auto-massaggio.....	102
Auto-massaggio di scarico	106
La danza del ventre	107
Stomaco spirituale	108
Indirizzi utili	110
 Appendice	 111
Le zone riflesse	111
Il tantra del ventre.....	113
La medicina ayurvedica e la pancia	114
La medicina tradizionale cinese	115
Body Worlds	120
Progetto Valdibrucia.....	121
Bibliografia.....	122
Nota sull'autore.....	124
Indice analitico.....	125

La psiche o il “cervello pancia”

Come accennato nel capitolo sull'anatomia della pancia, numerosi maestri e studiosi spiegano che la pancia è la sede del nostro secondo cervello e che nel cervello e nell'intestino sono presenti gli stessi ormoni. Vari studi mostrano anche come le situazioni di disagio o benessere esistenziale influenzano la produzione della bile, del succo pancreatico, la digestione e la consistenza delle feci. Un esempio chiarissimo è l'espressione tipicamente italiana “cagarsi sotto dalla paura”... A volte solo immaginare un cibo stimola la produzione di saliva.

Non bisogna mai perdere di vista questo aspetto e, in presenza di qualsiasi problema fisico nell'addome, occorre necessariamente esaminare la presenza di problemi esistenziali e cercare di risolverli.

Legami psiche-organo secondo Hamer

A questo proposito, desidero fare un accenno alle leggi biologiche scoperte dal dr. Hamer per segnalare che i sintomi patologici, cioè nel nostro caso i disturbi del sistema gastro-intestinale, sono sempre legati alle conseguenze di un conflitto esistenziale provocato da quello che è chiamato “shock biologico”. Questi shock mettono in moto un programma biologico “di salvaguardia” che si divide in due fasi: fase attiva, che permane fintanto che non risolvo il mio conflitto esistenziale, e fase di soluzione, che avviene appena ho risolto il mio conflitto. A metà della fase di soluzione avviene un momento particolare, chiamato “crisi epiletticoide”. Hamer ci insegna che il sistema gastro-intestinale è essenzialmente endodermico e che, di conseguenza, in fase attiva il programma di salvaguardia interviene con l'intento di porre rimedio alla situazione, mentre a livello di sintomi patologici non si osserva praticamente niente, e che solo quando la persona ha risolto il suo problema esistenziale inizia la fase di soluzione-riparazione e la patologia si manifesta, a volte in forma violenta.

Occorre quindi anche dire che, in caso di disturbo cronico, la persona sta costantemente recidivando o ricadendo nel suo conflitto esistenziale, perciò

bisogna sicuramente identificare e risolvere il problema esistenziale. In caso di disturbo eccezionale e saltuario, il problema fisico è semplicemente l'espressione di un conflitto appena risolto.

A questo proposito, cito il seguente esempio, del quale sono stato recentemente testimone: un bimbo di 8 anni vive una giornata eccezionale grazie a una situazione di grande pace e gioia tra i genitori, dopo un lungo periodo nel quale questi avevano attraversato una grande crisi e si parlavano solo per capire come potevano separarsi. Il bimbo inizia a vomitare di sera e continua con spasmi di vomito per altre 12 ore, senza mai avere febbre; dopodiché torna normale, con i genitori ancora in armonia. In parole povere, si può dire che ha risolto una situazione che gli stava "sullo stomaco".

Esaminiamo ora brevemente i legami tra psiche e organo che sono stati scoperti dal dr. Hamer (segnalo che nel mio libro *Ho provato la Nuova Medicina del dottor Hamer* approfondisco lo studio delle sue scoperte e che l'elenco delle corrispondenze psiche-organo si estende a tutto il corpo).

Fegato

Parenchima epatico (maggioranza delle patologie): shock di paura di morire di fame. In fase attiva: adenocarcinoma con focolai rotondi multipli se la paura è per se stesso, o con focolaio solitario rotondo se la paura è per la famiglia o un'altra persona. In fase di soluzione: gonfiore, dolore, con incistamento oppure caseificazione necrotizzante con ricrescita delle cellule e TBC.

Vie biliari e colecisti: shock di rancore nel territorio, dispute per denaro o patrimonio ereditario. In fase attiva: ulcera dei dotti biliari e della vescicola biliare. In fase di soluzione: tumefazione dei dotti, che può provocare stasi biliare (ittero, epatite itterica o anitterica); nella crisi epilettoidale può manifestarsi il coma epatico. In caso di costanti recidive del conflitto possiamo avere cirrosi epatica. Quando è coinvolta la muscolatura striata dei dotti e della colecisti possiamo avere coliche biliari.

Pancreas

Parenchima: shock di ingiustizia subita, contrarietà perché mi è stato tolto qualcosa a cui avevo visceralmente diritto, per esempio conflitti familiari per eredità, cancellazione dall'albo professionale... In fase attiva: adenocarcinoma con cellule differenziate. In fase di soluzione: incistamento oppure caseificazione necrotizzante con ricrescita delle cellule e TBC.

Dotti pancreatici: shock di rancore nel territorio, rabbia per questione d'“onore”. In fase attiva: dolori dovuti a ulcerazione. In fase di soluzione: tumefazione con eventuale otturazione dei dotti, cioè pancreatite. Nella crisi epilettoidale ci sarà dolore e assenza ed eventualmente coliche pancreatiche dolorose. Se il conflitto è stato intenso e di lunga durata, la pancreatite sarà “dirompente” e difficile da superare.

Isole di Langerhans: shock di ripugnanza per una situazione. In fase attiva: riduzione di funzione per aumentare il glucosio nel sangue e consentire di “opporsi”, quindi sintomo di iperglicemia. In fase di soluzione: lenta diminuzione del tasso glicemico con breve crisi iperglicemica e ipoglicemica nella crisi epilettoidale.

Milza

Shock di svalutazione relativo al sangue, in seguito a emorragia, trasfusione o cattive analisi del sangue. In fase attiva: ulcerazione con buchi e trombocitemia. In fase di soluzione: splenomegalia, che in alcuni casi è tale da richiedere una parziale asportazione.

Stomaco

Piccola curva e piloro: shock di rancore nel territorio o in frontiera, o contrarietà per partner infedele. In fase attiva: ulcera gastrica con eventuali dolori; nei casi recidivanti: spasmi e coliche. In fase di soluzione: dolori e

sanguinamento delle ulcere con feci nere. Nella crisi epilettoide: forti dolori con possibile assenza e vomito.

Grande curva e resto dello stomaco: shock di “qualcosa” che ci sta sullo stomaco, spesso a livello familiare o professionale. In fase attiva: adenocarcinoma. In fase di soluzione: incistamento oppure caseificazione necrotizzante con ricrescita delle cellule e TBC.

Duodeno

(escluso il bulbo, che reagisce come la piccola curva dello stomaco)
Shock di “qualcosa” che ci sta sullo stomaco, spesso a livello familiare o professionale e inaspettato. In fase attiva: adenocarcinoma. In fase di soluzione: incistamento oppure caseificazione necrotizzante.

Intestino

Intestino tenue: shock di contrarietà indigesta, non si può digerire il boccone; visto che non si riesce più a mangiare normalmente, come conseguenza logica si associa spesso allo shock di paura di morire di fame (fegato). In fase attiva: adenocarcinoma di lieve entità. In fase di soluzione: riduzione caseosa con TBC e raramente sanguinamento.

Ileo (fine dell'intestino tenue): shock di contrarietà indigesta, non si può digerire il boccone; visto che non si riesce più a mangiare normalmente, come conseguenza logica, si associa spesso allo shock di paura di morire di fame (fegato). In fase attiva: adenocarcinomi più spessi. In fase di soluzione: riduzione caseosa con TBC e possibile espulsione di brandelli e muco sanguinolento. In questi casi e in presenza di recidive del conflitto, si chiama Morbo di Crohn.

Intestino cieco e appendice: shock di contrarietà ripugnante e indigesta, spes-

so quando si è testimoni di una lite in ambito familiare (un consiglio: non litigate in presenza dei figli). In fase attiva: adenocarcinoma. In fase di soluzione: caseificazione necrotizzante che provoca infiammazione dell'appendice (appendicite) con TBC.

Colon: shock di offesa ripugnante che sono stato costretto a ingerire ma che non riesco a evacuare, come in caso di accuse o processi ingiusti. In fase attiva: adenocarcinoma con possibile ispessimento della parete che riduce il passaggio. In fase di soluzione: caseificazione necrotizzante con TBC e tendenza all'occlusione nei casi recidivanti (con probabile presenza di parassiti intestinali).

Sigma del colon: Shock di offesa ripugnante che sono stato costretto a ingerire, ma che non riesco a evacuare, con una sfumatura di tradimento, di viltà. In fase attiva: adenocarcinoma con possibile ispessimento della parete, che può provocare occlusione. In fase di soluzione: caseificazione necrotizzante con TBC e possibilità di lievi emorragie, rischio di occlusione nei casi recidivanti. Spesso si suda poco prima del risveglio, il sudore è acido e appesantisce l'aria della stanza.

Retto, parte superiore: fa ancora parte del sigma. Un sintomo è il polipo rettale. In fase attiva, l'adenocarcinoma è palpabile ma non visibile. In fase di soluzione: riduzione tramite necrosi caseosa che si manifesta con un ascesso della submucosa chiamato "emorroide interna", dolorosa e resistente ai farmaci.

Retto, parte inferiore, mucosa: shock di perdita di identità, di non sapere più chi sono e a chi "appartengo". In fase attiva: ulcera che non sanguina e non è dolorosa. In fase di soluzione: emorroidi, cioè tumefazione, sanguinamento e dolore, diagnosticato anche come carcinoma rettale.

Retto, muscolatura, sfintere anale: shock di auto-svalutazione per non essere

stato capace di marcare il territorio con le feci. In fase attiva: lo sfintere chiude meno bene. In fase di soluzione, lo sfintere si rinforza, ma durante la crisi epilettoidale si può avere espulsione di feci inopinatamente.

Nota: laddove c'è presenza di TBC in fase di soluzione, è sempre utile avere un'alimentazione alcalinizzante e assumere acqua addizionata di bicarbonato di sodio. Questa acqua alcalina andrebbe evitata durante i pasti in cui si consumano proteine, visto che lo stomaco deve essere molto acido per poterle digerire. In presenza di TBC, occorre anche consumare delle proteine, perché l'organismo ha la tendenza a perderne troppe.

Per capire meglio la “filosofia” della Nuova Medicina Germanica del dr. Hamer, consiglio la lettura del mio libro *Ho provato la “Nuova Medicina” del dottor Hamer*; per approfondirne gli aspetti medici occorre uno studio specifico o leggere il volume *Tabella Scientifica* del dr. Hamer o il libro del dr. Bianchi segnalati nella bibliografia.

Amarsi nella pancia

È certo che l'attività fisica o sportiva (non agonistica) è essenziale per garantire un buon funzionamento di tutto l'apparato digerente. Metto al primo posto la corsa a piedi, sia essa di fondo o mezzo fondo, o sotto forma di jogging, footing, Nordic walking, ecc.

Quando si corre, occorre porre la consapevolezza nel lasciare la pancia il più possibile rilassata. Il motivo è che le lievi scosse date dai piedi sul suolo si propagano nella pancia, favorendo la peristalsi, l'eliminazione di gas eccessivi, la circolazione del sistema linfatico e incentivando la circolazione sanguigna. Correre con questa consapevolezza della pancia ha inevitabilmente la conseguenza che ci si ama nella pancia. Un mio maestro ci diceva che per sviluppare la consapevolezza era importante, durante il giorno e quando camminavamo, tenere "il buco del culo rilassato". Se provate a sviluppare questa consapevolezza, sarete sorpresi di notare che siamo quasi sempre contratti nella zona anale o nelle natiche e che questa contrazione coinvolge anche la pancia, togliendoci benessere e rilassamento.

Amarsi nella pancia significa fare in modo di poter avere un apparato digerente che funziona bene e regolarmente: questo garantisce leggerezza, buon umore, armonia.

Amarsi nella pancia significa rispettarci durante e dopo i pasti. Occorre mangiare come se si accudisse un essere amato, quindi in tranquillità, senza fretta, senza abbuffarsi; dopo il pranzo non ci si mette subito a correre in

fretta e furia: sono da preferire attività sociali, barzellette o un breve riposino. Abbiamo visto come le emozioni sono in diretto collegamento con la pancia e vedremo di seguito come questo si manifesta anche attraverso il massaggio della pancia.

Gli aspetti emozionali legati alla pancia

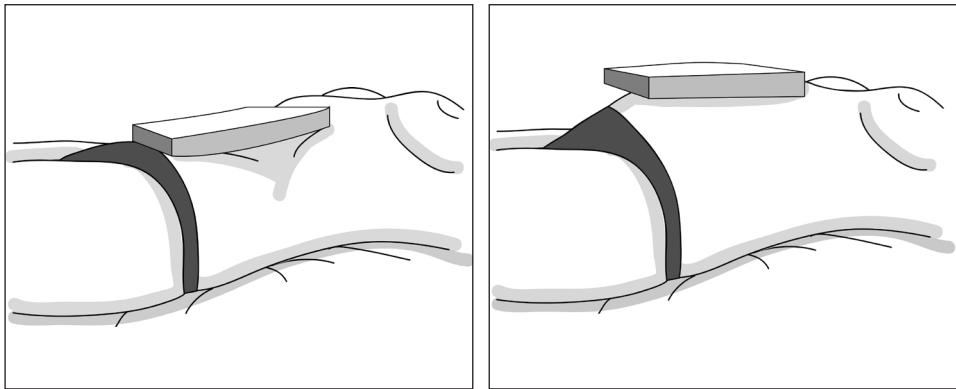
Spesso quando si massaggia intensamente la pancia di una persona, adulto o bambino che sia, si scatenano risate isteriche che vanno ben al di là del semplice solletico, oppure compare un pianto di catarsi che la persona non riesce a spiegare o giustificare.

Gran parte delle emozioni che blocchiamo rimangono ancorate nella pancia. A volte il massaggio può riportare allo stato cosciente delle memorie di avvenimenti dimenticati o rimossi. Spessissimo le persone che hanno ricevuto un intenso massaggio della pancia confidano che non hanno mai dormito così bene e profondamente come nella notte che l'ha seguito.

Il respiro

Tante persone non sono capaci di respirare con la pancia: lo hanno dimenticato. Addirittura, alcuni respirano al contrario, cioè fanno rientrare la pancia durante l'inspirazione e la gonfiano durante l'espirazione. Con la consapevolezza, si può facilmente recuperare questo respiro addominale, posando un libro sulla pancia della persona e dicendole che quando inspira il libro deve andare su, e quando espira deve andare giù (vedi illustrazione).

Nei casi difficili, poso una mano della persona sulla mia pancia e l'altra sulla sua e la invito a respirare in sintonia con me e come me; presto un sorriso appare sul suo viso, a conferma della riscoperta di questa respirazione fisiologica naturale.



L'essere umano è purtroppo generalmente in preda a dualismi in cui una parte esclude l'altra: la parte spirituale esclude quella fisica e viceversa, il ricco esclude il povero e viceversa, il lavoratore autonomo disprezza gli statali e viceversa, i politici di destra demonizzano quelli di sinistra e viceversa, il respiro mentale e sportivo esclude il respiro fisiologico... Eppure, la gioia di vivere, l'equilibrio, sta nell'integrazione degli opposti.

Nel mio libro sulla pulizia degli organi, suggerisco alcuni esercizi per la "pulizia dei polmoni". Riporto invece qui il consiglio di Ohashi per potenziare la consapevolezza dell'Hara:

Provate a immaginare l'Hara come un punto di luce appena sotto l'ombelico. Fate un respiro profondo nell'Hara e nel frattempo provate a immaginare che questa luce diventa più potente e piena di vita a ogni respirazione. Sentite l'energia dell'Hara espandersi in tutte le direzioni per infondere energia, vitalità e vita. Continuate a immettere energia Ki nel vostro centro vitale. A ogni respiro, visualizzate come il vostro Hara viene nutrito e arricchito tanto che il centro vitale si rinforza a ogni inspirazione. Completate l'esercizio con una lunga inspirazione nell'Hara e trattenete il respiro per circa cinque secondi. Espirate e rilassatevi. Fate una seconda inspirazione e trattenete di nuovo il respiro nell'Hara per cinque secondi. Rilassatevi. Eseguite questo esercizio per alcuni minuti. È un esercizio di base formidabile per sviluppare equilibrio, fiducia e stabilità.

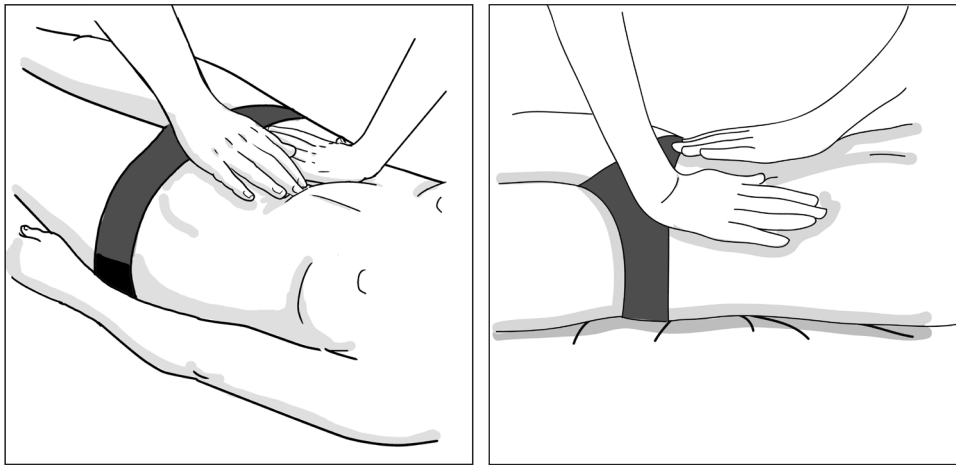
È proprio dando valore e importanza alla pancia, al respiro nell'Hara, che tutto trova un equilibrio. Il progressivo rafforzamento dell'Hara aumenta il senso di rilassamento, di centratura e di fiducia in se stessi. E il massaggio di questa zona contribuisce notevolmente a questo.

Il massaggio

Nel massaggio, si cerca a poco a poco di percorrere tutta la pancia della persona, esortandola a respirare di pancia e utilizzando gli spazi dell'espiazione per andare in profondità. Chiedo spesso alle persone di respirare con la pancia adottando il ritmo delle onde del mare, mentre con la mia bocca produco prima il suono aspirato durante l'inspirazione, cioè quando le onde si generano, e poi il suono "pscccc" durante l'espiazione, cioè quando le onde si rompono sulla sabbia, accompagnando il tutto con un leggero movimento di pressione sull'addome in fase di espiazione.

Prima di iniziare il massaggio, sia su se stessi che su un'altra persona, occorre fare una pausa di "decompressione", cioè centrarsi sul proprio respiro addominale, fare alcuni respiri profondi, respirare senza fretta, trattenendo il fiato qualche secondo prima di invertire il movimento respiratorio. Occorre poi iniziare con "religiosità", cioè con rispetto e gratitudine per il fatto di poterci addentrare in questa zona vulnerabile.

Per quanto riguarda il massaggio vero e proprio, si inizia con una fase di tocco leggero e di esplorazione, cercando le zone vuote o piene e cercando di portare equilibrio con carezze, cambiando poi l'intensità dopo qualche minuto. Si lavora sempre in senso orario (guardandosi la pancia dall'alto o da davanti), per seguire la direzione della peristalsi nel colon. Quando si trovano delle zone dure, si lavora in profondità, ma anche a onde, cioè con due mani che si alternano l'una abbassandosi spingendo e l'altra rialzandosi (vedi illustrazione).



Si agisce in questo modo perché le zone dure possono essere dovute a incrostazioni, a colonie di parassiti o a ripiegamenti dell'intestino tenue (specie di nodi) che provocano intasamenti o accumuli d'aria. In questo caso, cioè in presenza di ripiegamenti del tenue, il lavoro a onde riesce presto a sciogliere la zona dura. Nel primo caso, quello di incrostazioni o colonie di parassiti, il lavoro è molto più lungo e risulta generalmente doloroso. Inoltre, quando si snidano delle colonie di parassiti, queste avranno la tendenza a reinsediarsi il più presto possibile. Per tale motivo, è consigliabile che il massaggio profondo venga eseguito nell'ambito di una ICT o di una successione di enteroclistmi che consentiranno di annegare e/o asportare le colonie appena staccate.

Per il massaggio profondo, si possono eseguire tutti i movimenti descritti e illustrati nell'auto-massaggio che segue. Il massaggio profondo ha effetti intensi sia a livello emozionale che fisico. La persona che lo riceve resiste difficilmente a un trattamento lungo e ininterrotto. Da un altro lato, l'interruzione può avere l'effetto di perdere il momento giusto o l'occasione di uno scarico emozionale incontrollato. Risulta pertanto molto difficile per il terapeuta capire quando fermarsi un attimo per dare al paziente modo di recuperare, e per quanto tempo fermarsi. Questa è proprio un'arte, che si acquista con l'esperienza o che si possiede spontaneamente.