

## IPERTENSIONE ARTERIOSA DI NELLO MANGIAMELI E SIGMASOFIA AUTO-RIGENERATIVA-GUARITIVA

Recentemente, ho avuto episodi significativi di

*iper-tensione arteriosa*

e, quindi, me ne sono dovuto occupare con attenzione, avvalendomi, ovviamente, delle conoscenze della medicina, della scienza e della Sigmasofia auto-rigenerativa-guaritiva. Dovendo, momentaneamente, constatare che

*il mio pur ottimo stile di vita non era, di fatto, sufficiente a prevenire i fortissimi capogiri e una pressione arteriosa molto elevata ho, come mia prassi consolidata, chiesto, per cortesia, a tre specialisti di occuparsene, per poi estrapolarne i suggerimenti e altrettanto, ovviamente, integrarli ai protocolli Sigmasofici da me elaborati.*

- Con questo quadro di riferimento, come ho operato e che cosa ho effettivamente compreso della mia significativa (molto intensa) sintomatologia?

Seppur sottoposto ad allenamenti giornalieri, durante quegli episodi,

*il mio cuore si comportava come se pompasse un maggiore flusso di sangue nelle arterie che esercitavano maggiore resistenza al suo passaggio, determinando in me una nitida, distinta, sensazione di pressione complessiva, concentrata, prevalentemente, alla base del collo e sulla cervicale.*

Da quanto ho sentito in me stesso e misurando due volte al giorno la pressione (tre misurazioni, da cui estrapolavo la media -gli strumenti possono non essere calibrati nel modo dovuto-) e in coincidenza dei capogiri, ho capito che

*la mia ipertensione arteriosa oscillava, sicuramente, in base alle intensità emozionali immerse in circolo:*

aumentando, sentivo che poteva accrescere il fattore di rischio, potendo così, potenzialmente, provocare danni significativi, fino al punto morte dell'lo-soma (ho sentito, intuito, che, potenzialmente, potrebbe avere quella possibilità!).

Ho potuto misurare

*diverse oscillazioni sia nella pressione alta che in quella bassa:*

- Ci sono stati dei momenti in cui sembrava modificarsi soltanto il valore alto (gli altri erano stabili): i medici la chiamano, se ho ben capito, *ipertensione sistolica*.
- In altri momenti (più frequenti), si sono modificati soltanto quelli bassi, con cifre significative oltre il range normale previsto: questa invece è denominata *diastolica*.
- In altri momenti ancora,

*oscillavano simultaneamente tutti i valori, tranne quello del battito cardiaco, prevalentemente sotto i sessanta.*

Un cardiologo di Viterbo, da cui ho fatto l'elettrocardiogramma e l'ecocardiogramma, mi ha detto, testualmente -con un'entrata a gamba tesa-:

*"Lei semplicemente ha 65 anni, è anziano! (stava per dire vecchio) tutto qui, prenda una pasticca per la pressione e si eviti un ictus (testuale)".*

A nulla è valso il fatto che gli dicessi (ovviamente scherzando) che avevo appena fatto una maratona di 42 chilometri e 195 metri esattamente in tre ore e trenta e di provarci lui, *più giovane, ad ottenere lo stesso risultato* (mi ha guardato sorpreso e costernato come se fossi un alieno!) Ha sorriso e non ha risposto, come a dire: *Guarda che sei tu non io ad avere la pressione ballerina 😊*. Volevo dire che ancora non avevo constatato in me stesso modificazioni significative che avvengono, di solito, *per effetto dell'invecchiamento*.

Dopo aver professionalmente e artisticamente per circa trenta anni orientato decine e decine di ricercatori in Sigmasofia

*a individuare le cause, l'eziologia di ogni discrasia (patologia)  
evidenziata dal loro Io-soma ho, ovviamente, proceduto ad  
auto-somministrarmi lo stesso iter  
(protocollo auto-rigenerativo).*

Visto che mi è stato chiesto (in modo implicito e velatamente critico), *indico come ho proceduto.*

Ho iniziato dai sintomi, dai segnali più evidenti che erano emersi in modo, per il mio sentire, significativo:

Mi sono detto,

*“Nello, parti dai sintomi che hai e vedrai, come dici sempre ai ricercatori, che ti condurranno alla causa che li sta evidenziando”:*

- Ho avuto cinque episodi complessivi, significativi di *vertigini* (se non mi fossi seduto e non avessi immediatamente praticato *kuatsu autopoietici* sarei sicuramente caduto al terreno o svenuto);
- Durante uno dei forti capogiri, ho avuto un episodio di circa cinque secondi di alterazione alla vista: *mi è diventato tutto nero!*
- Immediatamente prima di un altro capogiro, si è evidenziato un *acufene*: sentivo all'interno dell'orecchio destro, un *suono-rumore come di una membrana in movimento*);
- Un episodio di perdita di sangue dal naso.

Mi sono immediatamente detto:

*questi sintomi mi stanno avvertendo dell'aumento della pressione  
(la sentivo nitidamente),*

*l'ho misurata ed era effettivamente così.*

*Il mio organismo non ha mai prodotto queste alterazioni in modo così intenso* (si è sempre evidenziata in modo asintomatico di cui mi sono accorto “per caso”, andando alle terme dei Papi a Viterbo dove prima di entrare nella *grotta sudatoria*, *misurano la pressione* e in un caso era *relativamente alta*, ma *io non mi ero accorto di nulla! A-sintomatica!*).

- *Non mi risulta di avere patologie di base, ereditarie, seguo un ottimo stile di vita* (allenamenti intensi giornalieri sempre almeno dieci chilometri di corsa e altro, ottima la dieta, altrettanto la pratica ecologica e introspettiva...)
- Nella mia famiglia, soltanto mia madre è divenuta ipertesa a 90 anni, non ci sono, che io sappia, altri familiari ipertesi
- Non assumo cocaina e neanche amfetamine, mai assunto cortisone, non mangio nemmeno la liquirizia.
- È vero, ho 65 anni (sono “anziano” come dice il cardiologo) ma le mie prestazioni Io-somatiche, al momento in cui scrivo, *sono ancora come quelle di un quarantenne.*
- Non sono sovrappeso, alto 1.81 peso 80 kg, al momento in cui scrivo.
- Non ho il diabete, ma *stranamente non sono distante dall'uscire dal range di normalità, stabilito dai protocolli scientifici.* Non ritengo che tale condizione possa giustificare la forte sintomatologia, vissuta.
- Non fumo da trenta anni (ma sono stato un “significativo fumatore”)
- Non bevo, sono astemio da quindici anni (da ragazzo ho bevuto, eccome se ho bevuto).
- Non ho mai ecceduto con i cibi troppo salati, credo di assumere abbastanza potassio.
- Per il lavoro che faccio,

*sono continuamente soggetto a produrre  
stressor psichico e somatico significativo,  
ma nel mio stile di vita ho inserito  
potenti strumenti di abreazione,*

*di smaltimento degli stessi,  
attraverso la pratica di specifiche tecniche psicosomatiche  
(in ogni caso la pressione alta e bassa c'è, anche  
se la affronto giornalmente nei modi indicati).*

Avvenimento significativo: l'infermiera, collaboratrice del cardiologo che mi ha fatto l'elettrocardiogramma e misurato la pressione, non ha fatto altro che ripetermi: "*Mi raccomando Nello* (chiamandomi confidenzialmente per nome) *si rilassi*", perché ho constatato che praticamente tutti i pazienti, quando vengono qui

*"producono una pressione superiore  
a quella che misurano a casa",*

e continuava a chiedere, "*Si è calmato Nello?*" Alla quinta volta, nulla è valso dirle che nella mia vita *avevo superato prove decisamente più significative e pericolose*, anche quella gentile infermiera mi ha guardato strano, *molto strano*, mi ha fatto un sorriso benevolo e ha continuato con le sue *induzioni calmanti*... 😊

- Bilancio la mia *sedentarietà al computer* (scrivo libri e quindi passo molte ore seduto) con la pratica sportiva costante giornaliera e altro, anzi la mia sensazione è quella di *includere e di tollerare ogni sforzo al computer tanto da non sentirlo*.

In *Sigmatofia auto-rigenerativa*, nella prevalenza dei casi, *non faccio diagnosi* (per una serie di motivi che non spiego perché non sono di interesse per questo articolo). Però provo ad applicare, il mio modo di intendere, *attraverso la gnosi* (diagnosi), la *conoscenza acquisita con la pratica Sigmasofica*.

Il fatto che in questo periodo,

*la mia pressione stia andando oltre il range 140/85 è un fatto!*

Spesso accade che uno dei due valori vada oltre e per queste oscillazioni, in Sigmasofia non si fa la *diagnosi di ipertensione*, semplicemente si indaga, attraverso il vissuto diretto, *lo stile di vita e la vita del ricercatore*. Considero *l'incremento dei valori pressori* come normale funzionamento quando, dopo l'oscillazione, rientrano nel range previsto. Per verificare se i valori sono in modo costante fuori norma e per rendersene conto dovremmo *misurare con continuità la pressione, io non l'ho fatto*, molti ricercatori semplicemente non lo fanno. In *Sigmatofia auto-rigenerativa*,

*insegriamo ai ricercatori a sentire le variazioni di aggredior (di tensione) come modo funzionale alla conoscenza, ma anche per evitare di ritrovarsi con valori di pressione molto alti, che abbiano già fatto il danno e predisposto all'infarto miocardico, all'ictus.*

Ovviamente, questo sentire *non può evidenziare il valore pressorio con esattezza* (ammesso che la macchina lo faccia), *ma si può assolutamente sentire, riconoscere dall'introspezione e decidere che cosa fare.*

In ogni caso, con *diagnosi* o senza, se si *ascolta la pressione*, è possibile intervenire *facendo le verifiche possibili, al cuore, ai reni, ai vasi ...* seguendo, se necessario, una *terapia anti-ipertensiva* adatta,

*per poi implementare lo stile di vita che dovrebbe prevenirla.*

Vediamo ora che cosa ho fatto per porre in remissione l'ipertensione:

Non ho dovuto procedere in base ai miei parametri ad un *cambiamento nello stile di vita*: di fatto ho iniziato *ad implementare (per quanto possibile) quello già ampiamente in essere.*

Ho un solo obiettivo: riportare nel range (140/85 mmHg circa) i valori pressori *alterati*.

Al momento, *non ho ancora completamente individuato eventuali patologie concomitanti* che potrebbero imporre *valori alterati*. In ogni caso, è molto difficile (almeno per me) normalizzarla in quanto, il controllo del mio peso corporeo, l'attività fisica costante, l'attività psichica costante, una dieta con minor sale, il non fumare, il non bere alcolici, sono già integralmente in essere, abbastanza incomprensibile è stato *l'aumento del colesterolo*, ma ho eliminato completamente dolci, insaccati e formaggi... (povero me!).

Di rilevante importanza è la prescrizione del medico,

*ma di valore superiore è l'introspezione vissuta applicata sui miei stressor, infatti, in questo caso, tutti si sono limitati nel dirmi che esiste il fattore stressante che può far insorgere il problema ipertensione,*

ma dopo trentacinque anni di ricerca sulla coscienza, il mio parere è che, semplicemente, non conoscono (medici e similia) la tecnologia psicosomatica per entrare *nell'eziologia dello stressor* (non mi è mai capitato che lo facessero). Infatti, la visita cardiologica è durata all'incirca sette minuti, più il tempo strettissimo per elettrocardiogramma e misurazione della pressione; con un altro medico, linguaggio essenziale ridotto allo *strettissimo necessario*. Ovviamente,

*no problem, se lo riterranno opportuno valuteranno loro se inserire un'analisi più approfondita dell'elemento psicosomatico che, per altro, loro stessi evidenziano con continuità senza però mai penetrarlo*

(implicitamente sembrano dire: *la causa può essere lo stress*, provvedi per tuo conto a porlo in remissione, -nel mio caso è andata così-. Evidenzio che il costo del cardiologo di Viterbo è stato di circa 180 €, per sette minuti di visita).

Seguirò (per qualche giorno) la terapia, per *abbassare la pressione arteriosa* ma, di fatto, *la non comprensione completa* (almeno per ora, sto procedendo verso il completamento) *delle cause*, potrebbe prolungare *l'alterazione (vedremo)*, *in ogni caso, non avrebbe senso e significato, almeno per me, assumere tali farmaci a lungo.*

*Non ho constatato in tali interventi da parte dei medici l'interesse verso un'adeguata indagine sulla mia storia e sulla verifica di patologie concomitanti o associate, per poter prescrivere l'anti-ipertensivo maggiormente efficace.*

Ho verificato che nel mio caso la *pressione arteriosa* è cambiata e *cambia continuamente*, il farmaco prescrittomi da parte del medico (di Viterbo) non ha tenuto nel dovuto conto questo parametro che, forse, gli avrebbe consentito di fare una scelta maggiormente calibrata del farmaco da prescrivermi (*da 10 o da 20 mg, ok, facciamo da 20, questo è robusto, da 10 nemmeno lo sente*, testuale).

Come al solito, fatte le verifiche complessive avvalendomi delle avanguardie scientifiche,

*procederò, in ogni caso, con l'auto-maieutica auto-rigenerativa (vedi seconda parte di questo articolo) in cui evidenzio le cause (psicosomatiche) che sono riuscito a comprendere.*

In sintesi, ho riscontrato che, sostanzialmente, la scienza medica e i protocolli internazionali

*non hanno compreso, in modo completo, l'eziologia dell'ipertensione arteriosa ma, prevalentemente, indicano, con precisione,*

*i fattori che predispongono gli esseri umani a quella condizione patologica, abbinandogli diverse classi di farmaci antiipertensivi efficaci che abbassano la pressione e intervengono in punti differenti del sistema aldosterone-renina-angiotensina.*

Sulle cause fondamentali dell'iper-tensione, certe, gli studi e le ricerche devono, a mio avviso, proseguire.

**Fine prima parte**

## Seconda parte

### LA MIA AUTO-MAIEUTICA E IL MIO PROTOCOLLO AUTO-RIGENERATIVO

-le cause-

Le analisi del sangue, permettono di fare una *diagnosi abbastanza estesa sullo stato di salute dell'essere umano*, anche soltanto analizzandone *una singola goccia*.

Il sangue deve funzionare ed essere integro, se si vuole dare continuità alla *manifestazione della vita nel corpo in cui ci individuiamo*.

*In questo senso e con questi significati,  
il sangue sano può simboleggiare la vita-autopoiesi.*

Di conseguenza, coinvolgendo l'intero lo-soma-autopoiesi, la *pressione sanguigna* potrebbe rivelare molte in-formazioni sul modo di agire dell'lo-psyché, di ognuno. Di base,

*il modo di funzionare del sangue che fluisce*

e

*il modo di funzionare delle pareti dei vasi sanguigni dove fluisce,  
devono trovarsi in equilibrio adeguato.*

Analizzando questi due elementi, dalla mia pressione del sangue ho potuto estrapolare (senza forzature interpretative) il *loro significato simbolico-reale e reale-simbolico*. La prima decodifica che ho fatto è la seguente:

se il mio *sangue, sano, funzionante* è correlato alla *continuità di vita*, le pareti dei *vasi sanguigni* dove *scorre*, possono rappresentare caratteristiche della mia individuazione (consapevolezza) e della manutenzione che faccio del mio corpo ossia,  
*se lasciano fluire senza ostacoli o meno il sangue.*

Fuor di metafora, *nei momenti in cui sono stato poco attivo, ipotonico*, tendo a *non sollecitare i miei confini*, definiti *dai vasi sanguigni-arterie*:

*la pressione è bassa,  
perché il mio lo-psychè è stato basso, poco intenso  
e in alcuni momenti non ho determinato una significativa pulsione vitale.*

Attraverso il mio sangue e la mia pressione non ho messo, per così dire, alla prova le pareti delle mie arterie-vasi ma, di fatto, ho evitato di spingerlo, di sollecitarlo fino al limite massimo. Negli anni, in alcuni ricercatori, ho potuto constatare che

*non arrivano mai al limite massimo di un conflitto,  
anzi tendevano a ritirarsi -l'ipo-tonia-  
(Non ce la faccio... da verbalizzazione)*

a volte *fino a svenire* (intensa ipotonia). Rinunciano alla *forza perché avevano la sensazione (proiettiva) di non disporre: lo svenimento*, ossia il *porre in remissione lo stato di veglia, di vigilanza*, significava *entrare e permanere (per la durata dello svenimento) nel proprio inconscio*. Essendo in quella fase, inconsapevoli, è come se dicessero,

*Non abbiamo nulla a che fare, non possiamo interagire con il conflitto, con i problemi. Ci siamo soltanto per noi stessi, e in prevalenza per la nostra condizione interiore, intima.*

In fin dei conti, alcuni di loro *svenendo*, implicitamente, consapevolmente o non consapevolmente, lo facevano diventare un *elemento di seduzione*, infatti, constatavano che i presenti intervenivano somministrando loro *Sali, acqua, aria fresca (...)*, per cercare di riportarli alla coscienza, ossia di *aumentare loro la pressione (si occupavano di loro!)*.

Nel mio caso, non ho messo alla prova i miei confini, non sono arrivato al conflitto (e men che meno al *limite massimo del conflitto*) con mia madre, novantacinquenne, che accudisco un mese sì e un mese no, difficilissima da seguire. Rispondendo alle sue telefonate, non meno di venti volte per notte a cui non potevo non rispondere (e volevo rispondere), ho creato stressor significativi. Di fatto, per salvaguardarmi, ho deciso di posizionarmi nell'ipotonia, ovviamente, *senza raggiungere lo stato di svenimento*.

Se un interlocutore somministra conflitto, problemi intensi e se la risposta è lo svenimento, significa che l'lo-psychè del soggetto investito mette in circolo ipotonia psichica che gli serve a ridurre le intensità di risposta.

È come se l'ipotonia, la pressione bassa, affermasse:

*non reggo i problemi, non assumo le responsabilità insite nel vivere.*

*Nel mio caso, per assunzione di responsabilità, ho voluto reggere e governare la grave discrasia nel modo descritto.*

Ai fatti di vita, risponde con una rinuncia, svenendo, ma anche

*solo rifugiandosi in altre azioni di difesa, di non coinvolgimento.*

Forse è anche per questo motivo, che molti soccorritori *alzano le gambe e posizionano lo svenuto a testa in giù*, pensando in questo modo di

*ri-attivare-stimolare con un maggiore afflusso di sangue, la testa, l'encefalo, al fine di aumentare la pressione e di ripristinare l'essere cosciente.*

*Mi manca la forza, non ho la giusta pressione per agire in modo concreto.*

Nel mio caso è stato:

*pur avendo la forza, ho scelto di ridurre la pressione, perché non volevo agire il conflitto che la situazione avrebbe stra-meritato.*

In alcuni casi, l'ipotonia è

*il luogo dove ci si nasconde in conseguenza della propria passività, manca aggredior, la tensione-pressione giusta per agire.*

*Io non mi sono nascosto e non sono passivo, ho scelto di esserlo, infatti ho sempre avuto disponibile l'aggredior, la tensione giusta per agire, ma ho scelto di non farlo.*

Per questo motivo,

*una componente della formazione Sigmasofica verte sull'assunzione e sul vissuto delle proprie passioni, delle proprie intenzionalità di vita, e dell'intensità volitiva.*

I ricercatori, che non hanno disinvestito le proprie intenzionalità di vita, *pongono più facilmente in remissione l'ipotonia*. Invece, tentare di porla in remissione, anche soltanto temporaneamente, con stimoli terapeutici, farmaci, fisioterapie, esercizi, *inizialmente la alzano*, ma non appena si smettono tali azioni, questa riemerge (in molti casi è stato così!). *La stabilità con continuità nel range normale della pressione avviene soltanto se la propria consapevolezza vissuta e intenzionalità di vita sono attivi, sentiti e se la formazione a se stessi è adeguata*

*(ovviamente, se tutti gli accertamenti medico-clinici tranne la pressione sono nella norma).*

Nel caso opposto, ci troviamo di fronte all'*ipertonia*, ossia alla *pressione alta*.

Ho potuto verificare che si può sentire sul corpo, sul polso *l'aumento della pressione* (così come l'abbassamento) in una qualche misura (seppur minima). L'ho constatato, quando ho utilizzato l'immaginazione e, in particolare, *l'immaginazione creatrice*. Quando un ricercatore *si avvicina utilizzando l'auto-maieutica ad un nucleo aggressivo di sé*, ad una *situazione di conflitto serio*, di cui si è stato protagonista, può facilmente verificare sul proprio corpo-polso, *come la pressione sanguigna aumenti*. La stessa si può stabilizzare se il ricercatore assume consapevolmente di voler parlare serenamente con il Maieuta di quel problema, emozionalmente intenso che ha dentro di sé.

*Si tratta, pur sempre, di una possibile causa della pressione alta, l'ho misurata!*

Se non viene transmutata in azione vissuta, si può facilmente riconoscere come si transmuti *in un'attivazione continua della pressione, mentre l'azione contribuisce a ridurla*. L'ipertonico è, di fatto, *vicino alle sue intensità emozionali massime* e se non arriva alla soluzione, alla pratica, *tende a far persistere la pressione alta*. È *vicino al conflitto* ma, di fatto, non lo affronta, atto che in qualche misura *potrebbe far calare la pressione*.

Per quanto mi riguarda, sono stato continuamente vicino al conflitto ma in scienza e coscienza ho deciso di non assumerlo

Se la pressione eccedente viene *abreagita*, tende a tornare entro il proprio range normale. Ma come, lasciato intuire,

*l'ipertonico non risolve i suoi problemi, se li tiene dentro  
e l'aggressor in eccedenza non viene abreagita.*

In realtà, sia l'ipotonico che l'ipertonico evitano, non assumono il conflitto e le sue conseguenze, fanno la stessa cosa ma con modalità individuali differenti o alternando le due:

- l'ipotonico si rinchioda nel proprio inconscio
- l'ipertonico si sposta dall'abreazione, facendo molto, ma non quello che potrebbe risolvere l'intensità cronicizzata dell'aggressor. Si rifugia *nell'azione altra rispetto a quella che dovrebbe agire*

Personalmente, ho prodotto entrambe le situazioni: sia quella ipotonica che l'ipertonica nella consapevolezza di non voler produrre conflitto nella relazione

Non è un caso che gli esseri umani provenienti da situazioni di vita in cui sono stati repressi si rifugino nell'ipotonia (ma può accadere anche l'opposto).

La *pressione alta* ha sempre come componente la rabbia repressa, il conflitto, che resta sul piano dell'auto-riflessione, dell'interiorità e si manifesta con la tendenza dell'*lo-psychè* a *voler controllare, a gestire ogni evento di vita*, si controlla ogni azione, ogni frase, *pur di non far uscire quello che c'è dietro.*

*Nel mio caso, pur attuando specifiche tecnologie lo-somatiche per abreagire il conflitto, la rabbia, è accaduto che il numero di volte in cui si è ripetuto tale stressor è stato di una entità tale da non riuscire ad abreagirlo completamente, l'accumulo ha fatto il resto*

Quando l'*lo-psychè* è rabbioso tende alla *pressione alta* e, auto-controllandosi, determina la *contrazione dei vasi sanguigni*. Ci sembra in tal modo di poter tenere sotto controllo la pressione e la contropressione dei vasi sanguigni: tutto questo, alla lunga, potrebbe sfociare nell'ictus, nell'infarto.

Per i motivi indicati: ho proceduto nel seguente modo:

1. Assunzione di Plaunac 20 mg per cinque giorni.
2. Ho raddoppiato gli allenamenti della vita e dello stato coscienziale punto morte e le tecniche di abreazione dei miei stressor, delle forme di rabbia.
3. Ho implementato la mia dieta rendendola maggiormente adeguata ai miei allenamenti.
4. Ho aumentato le mie pratiche di de-localizzazione durante la notte.
5. Ho potenziato le tecniche di auto-supervisione, finalizzate all'individuazione tendente al completo dell'eziologia dei miei capogiri e della pressione bassa e di quella alta.

La situazione è già migliorata!

Se ci saranno recidive lo comunicherò.

Nello Mangiameli