

Robin Lim

IL CHAKRA DIMENTICATO

IL LIBRO DELLA PLACENTA

ESTRATTO
GRATUITO



Come far nascere senza traumi
e in salute il proprio bambino



uno
EDITORI





*Per le Birthkeeper,
Custodi della Nascita,
e per le Placente e i bambini
che accoglieranno:
«Immaginate un mondo
in cui ogni essere umano
possa nascere con un'intatta
capacità di amare».*



Indice

Ringraziamenti	IX
Prefazione	XV
Introduzione	XVII
Che cos'è la Placenta?	23
La capacità protettiva della Placenta	29
Che cosa sono i Chakra?	33
La nostra mappa dei Chakra	39
La Placenta attraverso i miti e la storia	43
La Gorgone	44
Totem	46
Il Drago placentare	47
L'albero della Vita	48
Ezechiele	50
Racconti e tradizioni globali sulla Placenta	51
La Placenta a Bali	55
Il mito della Creazione	58
La tradizione buddhista	59
Apara – la Placenta di Vishnu il protettore	60
Modernità e tradizione nel trattamento della Placenta	63
Tagliare il cordone ombelicale	66
Tetano neonatale: problemi e soluzioni	70
Istruzioni per bruciare il cordone ombelicale	77
Taglio del cordone e malattie	80
Il fattore Rh nelle madri, nei bambini e nelle placente	83
La banca del cordone ombelicale	86
Cosa fare nel caso di bambini prematuri	89
Storia di un bambino prematuro	90
Placenta e cibi OGM	92
Cosa fare in caso di HIV/AIDS	99
Onoriamo la terza fase del parto: <i>La nascita della Placenta</i>	101
La sacra Trinità	105

Traumi della Placenta	107
Placente perdute	111
Come conservare la Placenta e cerimonie per la Placenta	115
Portare a casa la Placenta	117
Preparare una cerimonia per la Placenta	117
Ai genitori: opzioni da considerare per prepararsi alla nascita del bambino/a e della Placenta	118
L'impronta della Placenta	121
Costruire un Acchiappasogni	122
Una conversazione tra la Placenta e il Bambino/a	125
Nascita Lotus	127
Come avere una nascita Lotus: veniamo al sodo	132
Nascita Lotus dopo il cesareo	135
Parto cesareo e nascita Lotus di Chiyo & Liang	136
Racconti di nascite Lotus	139
Cuocere la torta	140
Nascita Lotus: un rituale dei nostri giorni	145
Nascita Lotus: la prospettiva di una madre	149
Nascita Lotus a Denpasar, Bali	151
La nonna interiore	154
Prendere in considerazione la nascita Lotus	157
La nascita di Roan. La storia di una nonna	161
Lo scienziato e la nascita Lotus	164
Nascita Lotus: la prospettiva di un padre	165
L'albero di Bodhi	166
Placentofagia: nutrirsi della Placenta	169
I benefici dell'ingestione della Placenta per tutti i mammiferi. Umani inclusi!	175
La testimonianza di Dani	178
Una storia sulla Placenta da un'ostetrica di Maui	180
I Primati e la Placenta	181
Preparare la Placenta	182
Preparare la Placenta secondo la Medicina tradizionale cinese	182
Mangiare la Placenta cruda	184

Ricette con la Placenta	187
Spaghetti alla bolognese	188
Paté di Placenta	189
Placenta Stroganoff	190
Buon compleanno!	191
Gina's Placenta Poem	193
Altre storie	195
La Placenta di Joe	195
Mangku Ketut Liyar, una storia d'amore e un piccolo sbaglio	196
La Placenta di Adhiti	199
Chiedere aiuto alla Placenta	202
Ari-Ari, il guaritore	204
Allattare al seno per non rompere il cerchio	205
Fare pace per la nascita Lotus	209
Non si muore da soli	211
Ricerche di cui tenere conto	213
Futuro: la nostra amata Placenta nell'ambito della ricerca	213
Studi riguardo ai benefici del posticipare clampaggio e taglio del cordone ombelicale	214
Effetti sul volume sanguigno	220
Studi su nati pretermine	222
Cellule staminali e banca del cordone ombelicale	224
Studi a proposito della sensibilizzazione Rh	226
Studi sul tetano	228
Studi sugli OGM e la riproduzione	228
Note	231
Film, letture e materiali consigliati	238
Altre pubblicazioni di Robin Lim	240
Fondazione Bumi Sehat	241
Biografia dell'Autrice	245



Prefazione

Questo libro intende cimentarsi nel miracolo della riproduzione sessuata in tutta la sua complessità. Sarebbe forse possibile parlare delle madri, dei bambini o della loro Placenta senza addentrarsi nel regno dello Spirito? Sicuramente no, la sessualità è infatti un luogo sacro. Per me, i concetti di religione e spiritualità continuano a essere un completo mistero. Non ho ancora una risposta in merito a come dovrebbe o potrebbe essere “Dio”. Vorrei essere in grado di nominare esattamente ciò in cui credo, ma non ne sono capace. Non ho risposte alle mie domande sulla spiritualità e non ho un nome da dare al Bene per la cui esistenza prego.

La mia posizione è onesta, sebbene non sia certo da considerarsi un luogo confortevole. E questo libro parte da qui, dalle mie domande difficili da esprimere e forse senza risposta: «Qual è il significato della nostra nascita?». «Siamo tutti, ciascuno di noi, un frammento di pace?». «Dove dimora lo spirito dentro di noi?». «Si tratta forse della nostra Placenta? Ed è per questo probabilmente che molti di noi sentono di aver perso qualcosa di significativo ed essenziale?». Ho la viva speranza che il discorso che ha inizio con questo libro, condiviso con ciascuna e ciascuno di voi, possa rivoluzionare la nascita. Una mia cara amica e “sorella strega” mi disse di aver sognato che l’Universo voleva scrivere un libro ed ero io a dovermene occupare. Questo è quel libro, Marie. Grazie per averlo sognato. Sentire tutto questo e scriverlo, mi ha dato una fiducia immensa nel fatto che ci troviamo, proprio ora, di fronte a una grandissima possibilità: quella di cominciare ad accogliere con gentilezza esseri umani ottimali in questo mondo.

Credo in una mano benevola che sogna questo universo e lo traduce in esistenza. Questa mano si muove per me, quando mi affido all’incertezza assoluta. Come ostetrica, questo è il

semplice centro, dal quale parte il mio lavoro. Ho infatti potuto sperimentare che, di qualsiasi cosa io abbia bisogno per aiutare le mamme e i bambini, la trovo sempre a portata di mano. Se credo di aver bisogno di qualcosa che non è alla mia portata, mi accade di trovare, proprio davanti ai miei occhi una soluzione migliore, più adeguata. Devo solo prestare attenzione ed essere aperta a quella piccola voce che è per me guida e ispirazione. Anche quando quella voce mi sta dicendo di fare qualcosa di molto strano, se paragonato ai normali protocolli dell'ostetricia, come, per esempio, lasciare intatti il cordone ombelicale, il bambino e la Placenta! O addirittura scrivere un intero libro sulla Placenta.

Introduzione

La Placenta, radice delle tue origini, è un organo miracoloso che è parte della tua vita e la protegge. È il tramite che ti unisce a tua madre e funziona come pannello di controllo della nave-utero che ti accoglie fino al momento della nascita.

È stata concepita al momento della tua genesi. La tua Placenta è geneticamente identica a te. Sebbene tu abbia in comune con i tuoi genitori parte del patrimonio genetico, a meno che tu non abbia un gemello monozigote, nessuno, tranne la tua Placenta, è mai stato così perfettamente identico a te.

La riproduzione sessuata, l'atto di creare una nuova vita, è possibile solo grazie alla Placenta. In quanto mammiferi, ci riproduciamo in maniera sessuata, per cui la sessualità rappresenta l'aspetto più caldo ed eccitante e la Placenta il mandala che sta al centro di questo miracolo.

Nel corso di tutta la storia, i miti della creazione raccontano di come la Madre Terra dia alla luce il mondo: il suo liquido amniotico dà vita agli oceani, la Placenta diventa l'Albero della Vita. Questo dimostra quanto sia essenziale la Placenta per la nostra sopravvivenza e quanto sia radicata nella nostra psiche. Secondo la teoria del caos, i sistemi dinamici sono sensibili alle condizioni iniziali. Noi esseri umani siamo sistemi estremamente dinamici, e la nostra sopravvivenza dipende dalla forza del nostro sistema immunitario. Durante lo sviluppo embrionale (ovvero le nostre condizioni iniziali) la Placenta funge da comandante in capo. Proprio per questo dobbiamo proteggere la Placenta del nostro bambino, cercando di essere il più possibile delicati durante il passaggio della nascita, in modo da assicurare ai nostri figli il migliore inizio possibile e proteggere le fondamenta del loro sistema immunitario. L'epigenetica (lo studio delle mutazioni ereditarie nell'espressione dei geni causata da meccanismi diversi dalle mutazioni delle corrisponden-

ti sequenze del DNA) ci sta aiutando a comprendere che l'espressione dei geni è qualcosa di più complicato della semplice combinazione del patrimonio genetico materno e paterno. Ciò che la madre mangia, beve, i sentimenti che prova e ciò di cui fa esperienza all'interno del suo ambiente influenzano di fatto la futura salute, l'intelligenza e l'intera espressione genetica del bambino. Tutto questo ha un forte impatto sul feto in gestazione e verrà trasmesso anche alle future generazioni. La trasmissione della *gestalt* delle esperienze materne avviene attraverso il cordone ombelicale e la Placenta è l'organo di sintesi. Dobbiamo forse stupirci del fatto che in molte tradizioni la Placenta venga considerata un angelo?

Guardati l'ombelico. C'è sicuramente una piccola infossatura o cicatrice lasciata dal distacco del cordone ombelicale, proprio al centro del tuo corpo. È un segno permanente, un souvenir che ti ricorda la tua Placenta, così fondamentale nel tuo sviluppo di embrione e feto.

Eppure, nella cultura moderna, non pensiamo al cordone ombelicale e alla Placenta. La maggior parte degli ospedali occidentali semplicemente si libera delle placente gettandole via, come fossero alla stregua di un qualsiasi altro rifiuto medico sanitario. Com'è potuto accadere che la Placenta, elemento centrale della nostra sopravvivenza e del nostro futuro benessere, abbia perduto il suo significato e sia oggi considerata spazzatura? Tutto ciò ha origine da una disgraziata rivoluzione del XX secolo, guidata dall'impulso dell'intera società a dominare la Natura. Si tratta di quella che Michel Odent, specialista in ostetricia che ha reso popolare il parto in acqua, chiama "industrializzazione della nascita". Il processo naturale di mettere al mondo una nuova vita si è trasformato in un evento medico: la futura madre viene ospedalizzata e riempita di farmaci e il bambino estratto dal suo corpo piuttosto che partorito in modo attivo. Nel tentativo di rendere il parto più sicuro, la

scienza ha cominciato a essere utilizzata in maniera preventiva e la nascita è diventata il processo (altamente velocizzato mediante la tecnologia) di estrazione del bambino dall'utero. Per i neonati, la transizione verso la vita sulla Terra si è trasformata in una rigida successione di protocolli, tra cui l'episiotomia (incisione del perineo della madre per allargare la vagina e velocizzare la nascita). Il bambino, spesso non reattivo a causa delle sostanze farmacologiche somministrate alla madre durante il travaglio, viene maneggiato bruscamente, addirittura tenuto a testa in giù e sculacciato per stimolarne la respirazione. Il cordone ombelicale viene immediatamente clampato e tagliato, senza alcuna considerazione per il trauma a lungo termine causato da una repentina e violenta separazione del bambino dalla madre e dalla Placenta. La madre viene portata in una stanza per riposare, mentre il bambino, generato proprio sotto al suo cuore per nove mesi, è isolato in una culla e nutrito con il biberon. La Placenta, eroina della gestazione, gettata nella spazzatura per essere portata all'inceneritore. Quel miracolo, che un tempo apparteneva alle famiglie, è diventato proprietà del sistema medico sanitario. La scienza medica, che se applicata in maniera saggia è in grado di salvare la vita, nel campo della nascita ha smarrito la sua strada. La medicina si è separata dalla natura e ha dimenticato il rispetto per le differenze tra le culture umane e le diverse tradizioni. In qualche modo, nell'applicazione di una tale efficienza, abbiamo perso la nostra umanità proprio nel fulcro del più tenero momento della vita: la nascita di un bambino. Alla nascita, è importante che il bambino, la Placenta, la madre e la famiglia siano davvero pronti per il taglio del cordone ombelicale. Questo primo taglio recide irrevocabilmente il legame fisico tra il bambino e la sua Placenta-angelo. Inoltre, assistenti alla nascita, credo che, se è necessario recidere il cordone, sia importante farlo con rispetto e con intenzioni pure perché, una volta spezzata, la trinità bambino-cordone-Placenta non può più essere ricreata. Chiedete

alla Placenta e al bambino: «Siete d'accordo?». Pronunciate una preghiera silenziosa, chiedete perdono per questa separazione causata dal taglio del cordone ombelicale. Non abbiate fretta! Fate con calma! Non c'è bisogno di affannarsi o preoccuparsi. Ricordate: tagliare il cordone non è un'operazione di pronto soccorso, anche se vedendola fare in ospedale, potrebbe sembrare tale. Dobbiamo proteggere i bambini proprio dall'accelerazione e dalla separazione.

Da sempre i filosofi si sono chiesti dove si trovasse la sede dell'anima. Nel cervello o nel cuore? Alcune culture hanno detto che l'eterna anima umana dimora nel fegato o nei reni. Io la penso così: fin dal concepimento, ognuno di noi condivide l'utero materno con la Placenta. La tua Placenta cresce insieme a te. Durante la gestazione la Placenta protegge te e tua madre, fornendo i nutrienti necessari, l'ossigeno ed eliminando le scorie attraverso il labirinto della circolazione placentare e il sistema, separato ma coordinato, della circolazione sanguigna della madre. La mia domanda è questa: anche la Placenta ha un'anima? Oppure condividiamo l'anima con la nostra Placenta? Questo libro è una ricerca, nata dalla mia fascinazione, dal mio rispetto e soprattutto dal mio amore per la Placenta. Io credo nel potere di fare domande, anche se forse la risposta non potrà mai essere trovata. È proprio la domanda che apre le porte a un cammino spirituale meraviglioso.

Se ora sei qui che stai leggendo, probabilmente nutri un interesse verso le tue intricate radici spirituali e verso l'origine umana. Voglio darti il benvenuto in questo libro di storie, che parla della Placenta, l'Albero della Vita, l'Origine, il Chakra dimenticato. Faremo luce sulle funzioni della Placenta: fisiologiche, storiche e culturali. Se pensiamo alla vita umana come a una pianta di loto dove la Placenta è la radice, il cordone è il gambo e il bambino è il fiore e il frutto, forse proprio annaffiando la radice che si trova nel cuore potremo dare significato alla nostra vita. Nutrendo ciò da cui veniamo, possiamo trova-

re risposte su dove stiamo andando. Su questo pianeta malandato, in questi tempi difficili, facciamo in modo di abbracciare le nostre origini e nutrire il nostro potenziale, per poter illuminare la strada verso casa.

Per questo libro ho deciso di utilizzare pronomi femminili. Non è indice di una preferenza, ma era necessaria una scelta. A Bali, i bambini maschi godono di maggiore considerazione rispetto alle bambine. Qui desideravo semplicemente ristabilire un equilibrio*.

* Nel testo tradotto non viene mantenuto il femminile per una questione di sonorità linguistica [N.d.T.].

Robin Lim IL LIBRO DELLA PLACENTA

«Dobbiamo essere grati a Robin Lim per la suggestiva definizione, spiegazione, e interpretazione dell'intrigante "mito della fusione tra madre e bambino nell'utero". Per migliaia di anni il taglio anticipato del cordone è stato percepito come un modo per separare il neonato da sua madre, piuttosto che dalla placenta. In questo modo la placenta è stata dimenticata. Ecco il motivo per cui deve essere riconosciuto l'enorme valore storico del "Chakra dimenticato"».

Michel Odent

È una lettura imprescindibile per chiunque voglia saperne di più sulla placenta **sia da punto di vista della fisiologia, che da quello spirituale**: un illuminante viaggio attraverso le tradizioni, i miti, le pratiche e i rituali che riguardano la placenta.

Ibu Robin Lim la chiama **il Chakra dimenticato**: la sua ricerca ha infatti evidenziato come i centri energetici (chiamati appunto chakra dalla tradizione Vedica), siano collocati in corrispondenza delle ghiandole endocrine, ovvero i punti con la più alta concentrazione di ormoni. Questi ultimi, sarebbero, secondo Lim, il ponte tra la materia e lo spirito, e la Placenta, l'organo in assoluto più ricco di ormoni, sarebbe uno tra questi importanti punti energetici, un chakra, che però la nostra cultura ha cancellato e dimenticato. È una lettura raccomandata a chiunque voglia accrescere la sua comprensione della nascita, alle ostetriche, alle operatrici e alle famiglie in attesa.

**Poiché la pace può cominciare un bambino alla volta,
è indispensabile praticare una nascita senza violenza.**



photo by Suzanna Shamsuddin

ROBIN LIM riceve il **Premio Internazionale Alexander Langer** nel 2006, e il **premio CNN Hero** nel 2011. Da molti anni lavora come ostetrica unendo i saperi femminili tradizionali alle acquisizioni che le vengono dal suo ampio curriculum scolastico e professionale e scrivendo libri dedicati al parto e alla maternità. Nel 1994 ha fondato l'associazione no profit Yayasan Bumi Sehat che ha costruito una clinica-consultorio non lontana dalla città di Ubud a Bali.

www.unoeditori.com

ISBN: 978-8828506836



€ 19,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com