

Medicina naturale

Aromaterapia

Cristalloterapia

Elioterapia

Fangoterapia

Fitoterapia

Floriterapia (fiori di Bach)

Geoterapia

Idroterapia

Iridologia

Omeopatia

Talassoterapia

AROMATERAPIA

Tipo di medicina alternativa che si avvale dell'uso di determinati oli vegetali essenziali che hanno effetti antidolorifici, rilassanti, stimolanti e aiutano a sconfiggere la depressione e a regolare diverse funzioni corporee. Alcuni di essi possiedono proprietà antibiotiche, antibatteriche, antifungine e antisettiche e possono essere applicati sulla pelle attraverso massaggi, inalati con vapori, aggiunti all'acqua del bagno o assunti per via orale sotto forma di gocce o capsule. A seconda della pianta, l'olio aromatico, o essenziale, viene estratto da foglie, radici, corteccia, fiori, semi, frutti, resina e quindi diluito con acqua o con olio non profumato come quello di jojoba.

Origini

L'arte di estrarre dai vegetali le componenti aromatiche sembra risalire agli Egizi, che utilizzavano le essenze di oli aromatici come l'eucalipto, la lavanda e il garofano per curare i disturbi della pelle. Ulteriori testimonianze si trovano nei Veda e in documenti della civiltà greca e romana. L'aromaterapia moderna è nata nel 1930, quando un chimico francese, René-Maurice Gattefossé, scoprì che alcuni oli essenziali usati a scopi cosmetici potevano avere anche un impiego terapeutico. Infatti egli iniziò a studiare le proprietà guaritrici degli oli aromatici, allorché, essendosi bruciato una mano, la immerse immediatamente in una soluzione di lavanda e si accorse con grande stupore che l'ustione guariva molto rapidamente e che rimanevano poche cicatrici. Nel 1936 pubblicò un libro intitolato Aromatherapie col quale intendeva chiarire come, con l'uso degli oli essenziali, si potevano curare e prevenire molte malattie.

Come funziona

I meccanismi coinvolti sono due: l'olfatto e le proprietà assorbenti della cute. Gli aromaterapeuti sostengono che l'inalazione di determinati profumi stimoli il cervello a rilasciare sostanze chimiche che combattono stress e affaticamento e che alcuni oli abbiano un effetto terapeutico quando vengono assorbiti dalla pelle.

Il potere psicoterapeutico dell'aromaterapia è dato dal legame esistente tra olfatto, profilo emozionale e memoria. I profumi emanati dagli aromi agiscono direttamente sui centri nervosi del cervello senza alcun coinvolgimento del pensiero razionale.

Gli aromaterapeuti usano circa 300 tipi di oli, miscelati a seconda dei trattamenti. Le vie di somministrazione degli oli sono diverse e devono essere scelte in relazione alle caratteristiche della sostanza e del disturbo su cui si interviene, all'età del paziente e alle sue preferenze:

- via orale, con somministrazione dell'olio essenziale puro su una zolletta di zucchero o diluito in una soluzione alcolica;
- via polmonare, attraverso inalazione degli aromi diffusi nell'aria;
- via cutanea, utilizzando per massaggi o frizioni oli e lenimenti addizionati con essenze o attraverso bagni in acqua calda aromatizzata.

Gli oli essenziali più comuni sono:

- camomilla: aroma delicato, dolce, simile al grano. Utilizzato in vaporizzatori, bagni, compresse, maschere per il viso o massaggi per il suo effetto lenitivo; accelera la guarigione di piccole scottature, allevia l'eczema e i dolori muscolari;
- eucalipto: aroma forte, rinvigorente, simile alla canfora. Utilizzato in vaporizzatori, compresse, bagni e massaggi per curare congestioni nasali o respiratorie, alleviare dolori muscolari e combattere l'affaticamento; viene applicato sulla pelle come repellente per gli insetti;
- lavanda: fragranza floreale, forte e dolce. Utilizzata in vaporizzatori, bagni, compresse o massaggi contro lo stress e ferite della pelle; possiede proprietà antisettiche, antinfiammatorie e antidepressive;
- menta piperita: aroma fresco, rinvigorente. Inalato o utilizzato in bagni, gargarismi e sciacqui alla bocca per problemi digestivi, mal di gola, ulcerazioni alla bocca e prurito; viene anche utilizzato come repellente contro gli insetti;
- rosa: fragranza floreale delicata utilizzata in bagni e massaggi per le sue qualità rilassanti.

Quando viene utilizzata

Gli aromaterapeuti affermano che affezioni anche molto diverse fra loro, quali, ad esempio, disturbi della pelle, vari tipi di infiammazioni, cefalee, dolori premestruali, dolori muscolari, disturbi circolatori e respiratori, affaticamento, insonnia, stress, ansia, forme influenzali e depressione, possono essere guarite con successo dall'aromaterapia, tenendo conto che ciascuna fragranza è particolarmente efficace su uno o più determinati disturbi. Gli oli aromatici sembrano avere poteri benefici anche su stati emotivi che determinano sofferenza nell'individuo: ad esempio, l'olio di rosa sarebbe benefico contro la gelosia, la camomilla contro la collera e l'issopo contro la depressione.

Gli specialisti

L'aromaterapia è utilizzata da medici qualificati che spesso praticano anche altre terapie alternative come fitoterapia, omeopatia, etc. Alcuni di questi metodi possono essere insegnati e quindi praticati a casa, come automedicazione.

CRISTALLOTERAPIA

Questa tecnica utilizza le pietre preziose e semipreziose che, portate addosso, o semplicemente poste in determinate zone del corpo, sembrano essere in grado di neutralizzare le disarmonie.

L'impiego di pietre preziose per la guarigione risale a migliaia di anni fa. Nell'antica India, per esempio, ai Re veniva suggerito di accumulare gemme preziose per protezione. In Egitto, le piramidi avevano i vertici coperti di cristallo per far confluire le forze celesti su di esse. Pratiche terapeutiche di molte civiltà antiche ritenevano indispensabile l'utilizzo di amuleti e talismani, che

variavano a seconda dell'effetto desiderato.

La cristalloterapia non può essere annoverata tra le scienze mediche, ma piuttosto va considerata come una tecnica energetica che, sfruttando la forte carica di energia positiva attribuita ai cristalli e alle gemme, restituisce equilibrio e favorisce nell'individuo la ripresa naturale.

Infatti, le pietre pregiate sono da considerarsi, a causa della loro struttura atomica, tra le cose più perfette del mondo. Esse diffondono luce purissima, sono portatrici di energia che possono cedere all'uomo, che è capace di assorbirla. Questa energia esercita il suo influsso sia a livello fisico, che psico-emotivo e soprattutto interviene contro le disarmonie che per svariati motivi vengono a crearsi, che danno vita a malessere e possono sfociare in vere e proprie patologie.

I cristalli vengono posti sopra il corpo o nelle sue vicinanze. Alcuni emanano energia, altri, ipoteticamente, possono assorbire il dolore. Portando costantemente una pietra con determinate caratteristiche, l'organismo dovrebbe ricevere continuamente delle informazioni da essa e quindi, attraverso il metabolismo, stimolarlo a produrre maggiormente la sostanza interessata. Ad esempio, portando con sé l'ematite, che è un minerale che contiene molto ferro, ciò sembrerebbe stimolare l'organismo ad assumere più ferro dall'alimentazione.

Tra le pietre preziose che sembrerebbero avere delle proprietà curative, ricordiamo:

- L'ossidiana, di colore nero lucente, aiuta a superare gli shock, le paure e i traumi di ogni tipo. A livello fisico attenua il dolore, riduce le tensioni e scioglie i blocchi energetici. Accelera la guarigione delle ferite, bloccando la perdita di sangue e stimolando la rigenerazione dei tessuti. È indicata anche nel caso di mani o piedi cronicamente freddi.

- il turchese, di un bel colore azzurro pallido, rafforza gli stati d'animo estremi e riduce la propensione al vittimismo, alimentando nuova energia nei momenti di stanchezza, depressione ed esaurimento. Dal punto di vista fisico sembra ridurre i dolori reumatici, la gotta, i disturbi allo stomaco, le infiammazioni, le infezioni virali ed agisce da disintossicante. Genera inoltre un accrescimento dell'energia, della forza muscolare, dell'attività cerebrale e della sensibilità.

- La malachite, cristallo di un bel colore verde, favorisce il senso estetico, la sensualità, l'amore per la bellezza, lo spirito di amicizia e di giustizia e riduce la timidezza. Dal punto di vista fisico ha un'azione sedativa, è di utile impiego nei dolori mestruali, e rende più semplice il parto. Sembrerebbe anche in grado di trovare la soluzione a problemi di carattere sessuale, soprattutto se dovuti a passate esperienze negative.

- Lo smeraldo, di colore verde, stimola la crescita interiore, la sensibilità e il senso estetico. Favorisce l'amicizia, l'amore e la concordia nella coppia. A livello fisico migliora la vista e guarisce le irritazioni alle vie respiratorie superiori. Rafforza il cuore, stimola il fegato, attenua i reumatismi ed espleta un'azione disintossicante. Inoltre stimola il sistema immunitario accelerando la guarigione dalle infezioni.

- L'occhio di tigre è una varietà di quarzo che aiuta a superare i momenti di difficoltà e a non smarrire il coraggio e la fiducia in sé stessi. A livello fisico svolge un'azione antalgica. Rallenta il flusso energetico nel corpo, rivelandosi efficace contro gli stati di ipereccitazione nervosa o di iperattività delle surrenali. Dato che questa pietra tende a rallentare il flusso dell'energia nell'organismo, il suo uso terapeutico non dovrebbe mai essere prolungato per più di una settimana.

- L'avventurina, che è una varietà di quarzo grezzo di colore verde brillante, stimola l'entusiasmo e la creatività, lo spirito di comprensione e l'apertura nei confronti delle idee degli altri. Dal punto di vista fisico, rinforza il cuore, previene l'arteriosclerosi e gli infarti poiché riduce il livello di colesterolo nel sangue. Allevia le dermatiti, le allergie e svolge anche un'azione antidolorifica. Nel caso di disturbi acuti, deve essere messa direttamente a contatto con la regione interessata.

- Il lapislazzuli è anche noto come pietra dell'amicizia. Rende estroversi, facilitando così l'espressione dei propri sentimenti. È anche indicata nei disturbi della laringe, delle corde vocali e

del collo, determina un abbassamento della pressione, regola il funzionamento della tiroide e regolarizza il ciclo mestruale.

ELIOTERAPIA

L'elioterapia è basata sull'azione benefica dei raggi solari a scopo terapeutico. L'importanza dei fattori climatici sulla salute dell'uomo e la possibilità di sfruttarla a scopi terapeutici, venne intravista già da Ippocrate, oltre che da tanti altri scienziati dell'antichità come Plinio il vecchio, Areteo, Galeno, Celso, ecc.. Le radiazioni solari possono apportare notevoli benefici. Difatti, dalla superficie incandescente del sole, vengono emesse nello spazio, sotto forma di radiazioni, enormi quantità di energia.

I *raggi infrarossi* esercitano la loro azione a livello degli strati superficiali della cute, dove si trasformano in energia calorica. La loro azione chimica è praticamente nulla ed, essendo energetici, quasi mai causano danni, eccetto che per intensità molto elevate, caso in cui possono procurare delle vere e proprie ustioni, con le relative conseguenze che esse comportano. I raggi infrarossi svolgono un ruolo essenzialmente positivo, esercitando un'azione trofica sui tessuti per l'attivarsi degli scambi nutritivi e della circolazione. L'azione benefica si esercita anche nelle regioni non irradiate, dove si produce decongestione degli organi interni, migliorandone così la funzionalità. Per di più essi agiscono sul metabolismo sia direttamente che stimolando la funzione di ghiandole endocrine.

I *raggi ultravioletti*, radiazioni invisibili che rappresentano solo il 5% dello spettro solare, possiedono una tale carica energetica sufficiente a provocare, anche a dosi minime, importanti fattori fisici e chimici. Di conseguenza, l'esposizione al sole nei centri balneari e in montagna, se ben condotta, può risultare salutare per tutti.

Esposizione al sole

La prima conseguenza dopo un'esposizione alle radiazioni ultraviolette è l'*eritema*, che consiste in un arrossamento limitato all'area della pelle esposta al sole. Si verifica nel momento in cui si oltrepassa una specifica dose di radiazioni ultraviolette che può variare da persona a persona, dalle differenti zone del corpo della persona stessa, dall'età e dalla stagione. Dopo l'eritema compare l'*abbronzatura*, che è un sistema di protezione dell'organismo rispetto alle radiazioni solari. Oltre a ciò, essa è anche un mezzo di difesa che impedisce l'infiltrazione in profondità dei raggi luminosi.

L'esposizione al sole deve essere attuata con molta cautela e ponderata gradualità, proprio per non tramutare un effetto positivo in uno sfavorevole per il benessere dell'organismo.

I bambini sono più sensibili degli adulti alle radiazioni solari, così come le persone di carnagione chiara rispetto a quelle con pelle scura, in quanto posseggono nella cute una minore quantità di melanina. Inoltre gli anziani soffrono l'effetto violento dell'irraggiamento, probabilmente a causa del loro metabolismo ridotto.

Da ciò si deduce che l'elioterapia deve essere effettuata con prudenza: pochi minuti i primi giorni e mai nelle ore più calde (dalle 11 alle 15), evitando di esporsi dove è più intenso il riflesso dei raggi

solari. Anche per il fatto che alcune parti del corpo sono più sensibili, ci si deve esporre al sole poco alla volta, fino ad arrivare all'esposizione completa di tutto il corpo.

Effetti benefici

Il maggiore effetto benefico della terapia del sole è rappresentato dall'effetto antirachitico. Le radiazioni ultraviolette contenute nello spettro solare stimolano, infatti, la trasformazione della provitamina D in vitamina D, indispensabile nel prevenire e guarire il rachitismo.

Altri effetti salutari vengono esercitati dai raggi solari in altri organi. Alcuni avvengono attraverso la vasodilatazione causata dalla liberazione di istamina, con un incremento dell'affluenza di sangue agli organi interni e nei muscoli scheletrici delle zone adiacenti la cute irradiata.

Ancora gli ultravioletti stimolano la formazione di insulina, mettendo in azione il pancreas endocrino, concorrendo in questo modo a far calare il valore del glucosio nel sangue. Questo dimostra quanto possa essere vantaggiosa l'elioterapia nei pazienti colpiti da diabete, i quali possono così diminuire la quantità di insulina occorrente per mantenere il loro equilibrio. Ciò ha valore per tutti i diabetici, salvo che per le forme gravi giovanili, poiché in questi casi la stimolazione del pancreas endocrino può risultare sfavorevole per la malattia stessa.

Per di più la luce del sole accresce l'emoglobina influenzando, in questo modo, sull'emopoiesi (la produzione di elementi corpuscolati nel sangue), attiva la nutrizione, stimola il ricambio e le funzioni nervose, sviluppa effetti benefici sulla psiche. Arreca ulteriori benefici nei bambini anemici oltre che in tutti gli affetti da artrosi. Risentono beneficamente dell'azione delle radiazioni solari soprattutto le forme artrosiche della colonna vertebrale, sempre che l'esposizione sia prudente e distribuita nel tempo.

Controindicazioni

Sembra che l'elioterapia stimoli indirettamente tutte le ghiandole a secrezione interna a produrre ormoni e ciò determina, in soggetti ipertiroidei, fastidiosi disturbi come tachicardia, tendenza allo svenimento e stato di agitazione psicomotoria. Altre incompatibilità sono costituite dalle gravi malattie debilitanti, nelle quali lo stesso riscaldamento può determinare un ulteriore abbassamento della pressione arteriosa e quindi uno stato di depressione cardiocircolatoria.

Oltre al diabetico grave, devono evitare l'esposizione al sole specialmente quanti sono affetti da forme di tubercolosi polmonare. Infatti, le radiazioni solari possono risvegliare processi tubercolari facendoli passare dalla fase di riposo a quella attiva. È bene anche ricordare che l'esposizione irrazionale al sole può provocare tre importanti manifestazioni: i *crampi da calore*, l'*esaurimento da calore* e il *colpo di calore*.

L'elioterapia deve essere condotta pertanto con massima prudenza in quelli che soffrono di fragilità vasale e nei portatori di varici agli arti inferiori. La vasodilatazione stimolata dal calore dei raggi solari aggrava il processo varicoso. Essenziale è poi la protezione degli occhi con lenti scure, tanto più indispensabile per coloro che hanno difetti visivi o accusano affezioni oculari di vario tipo.

FANGOTERAPIA

La fangoterapia è una pratica terapeutica effettuata mediante l'applicazione di fanghi. Questi sono delle melme che scaturiscono da una commistione tra una parte solida, che è argillosa, ed una parte liquida, che è un'acqua termale, e vengono usati sotto forma di impacchi.

A seconda della qualità della parte solida o liquida e a seconda dell'azione terapeutica, i fanghi vengono suddivisi in vari tipi. Osserviamo così che, per quanto riguarda i fanghi che hanno una componente liquida, essi si dividono in: fanghi *solforosi*, *clorurati*, *salso-iodici*, *arsenicati*, *ferruginosi*. Nella maggior parte dei centri di cure termali sono usati quelli sulfurei e quelli clorurati.

In base, invece, alla loro azione terapeutica suddividiamo i fanghi in: *stimolanti*, *sedativi*, *risolventi*, *ricostituenti*.

Il fango, prima di essere impiegato per le applicazioni, è sottoposto a un processo di maturazione, per cui, il fango vergine, cioè quello proveniente dalla sorgente o dal giacimento, viene sottoposto a macerazione per un periodo di tempo abbastanza lungo nell'acqua minerale. In tal modo i granuli di argilla subiscono delle rilevanti trasformazioni, per cui, nel corso del processo di macerazione, essi si caricano delle proprietà chimiche e chimico-fisiche dell'acqua minerale in cui erano immersi.

Come avviene l'applicazione

Per quanto riguarda le applicazioni fangoterapiche esistono delle regole ben precise. La temperatura del fango deve essere di circa 50 °C, con una media di 47 °C. La durata dell'applicazione non dovrebbe mai oltrepassare i 15-20 minuti e si effettua una sola applicazione giornaliera. Dopo l'applicazione, rimosso il fango, si effettua un bagno in acqua normale o minerale di 37-38 °C. Ogni quattro giorni è essenziale un giorno di riposo e tutto il ciclo di cura non deve superare dodici o quindici applicazioni.

Effetto dei fanghi

La fangoterapia porta dei profondi e complicati mutamenti sull'organismo. Da una parte è l'azione fisica del calore del fango a determinare un'azione iperemizzante collegata all'effetto della vasodilatazione, che si manifesta con arrossamento della pelle, procurando così un beneficio sui componenti l'apparato locomotore. Inoltre si generano dei cambiamenti interni a livello cellulare, mutamenti della funzione escretoria della pelle, specie nei riguardi dell'acido urico, di cui viene aumentata l'eliminazione favorendo così un'azione disintossicante.

A volte, però, la soluzione della situazione clinica, specialmente della contrattura e delle deficienze funzionali, non è sempre immediata, in quanto può verificarsi la cosiddetta *crisi termale*. Si tratta di una riacutizzazione, stimolata dalle applicazioni fangoterapiche, della sintomatologia locale con aumento del dolore, delle insufficienze muscolari e della funzionalità.

A volte può manifestarsi anche uno stato di malessere generale con ipotensione, inappetenza, astenia, febbre. Sono, in ogni modo, delle manifestazioni di poca durata, che tendono a regredire spontaneamente e, comprensibilmente, suggeriscono la sospensione della terapia in corso. Può sopraggiungere, una volta ripreso il trattamento, una seconda crisi e questa eventualità sconsiglia la continuazione della terapia.

Effetti benefici

Le patologie che ravvisano benefici dall'uso della fangoterapia sono principalmente le malattie reumatiche, le affezioni dolorose a sfondo reumatico come la miosite cronica, le nevralgie, le neuriti, gli esiti di affezioni ginecologiche.

Per quanto riguarda le malattie reumatiche, come il reumatismo articolare acuto, bisogna considerare che la fangoterapia è sconsigliata nelle fasi acute della patologia. Essa diventa invece utile nel periodo di remissione della sintomatologia, quando, in ogni caso, siano passate quattro o cinque settimane senza alcuna manifestazione febbrile.

Particolarmente indicata è la fangoterapia nel prevenire ulteriori riaccensioni dell'infezione reumatica.

L'artrite reumatoide, e principalmente le forme a decorso lento con limitata tendenza a riacutizzazioni successive, trova giovamento nella fangoterapia. Un altro caso di applicazione è quello dell'artrosi, specialmente delle artrosi del rachide. In tutti questi casi la fangoterapia può risolvere piuttosto velocemente tale sintomatologia, permettendo anche molti mesi di benessere.

Controindicazioni

Sono principali controindicazioni l'età avanzata, l'arteriosclerosi, le malattie della pelle, le varici e le tromboflebiti, le manifestazioni emorragiche quali ulcera gastrica ed ulcera duodenale, le cardiopatie, l'epilessia, la gravidanza, le gravi nefropatie, la fase mestruale, le artropatie acute.

FITOTERAPIA

è la terapia che prevede l'impiego dei principi attivi delle piante medicinali per il trattamento di patologie di varia entità. I rimedi fitoterapici vengono preparati utilizzando le diverse parti delle erbe o delle piante (foglia, stelo, corteccia, fiore, frutto e seme) a seconda dell'uso. La farmacologia moderna nasce a partire da questa antica tecnica terapeutica che per millenni ha rappresentato lo strumento principale di guarigione, usato sia nella medicina popolare che in quella ufficiale. Infatti tra i medicinali moderni ve ne sono numerosi che utilizzano i principi attivi derivanti dalle erbe.

Origini

Questa antichissima pratica risale probabilmente alla preistoria, quando l'uomo scoprì attraverso prove ed errori, il potere curativo di alcune piante. La pratica fitoterapeutica era nota in India già 7000 anni prima di Cristo, in Cina, nei popoli precolombiani e pellerossa. I medici-sacerdoti dell'antico Egitto misero a punto preparati erboristici di grande efficacia, attraverso i quali riuscivano anche a imbalsamare i corpi.

Le prime classificazioni delle piante officinali furono compilate in Grecia, ad opera di Ippocrate che elencò circa 300 specie. Plinio il Vecchio ne descrisse circa mille; fu però il medico Galeno che rese sistematica l'elencazione delle specie officinali e fornì le precise indicazioni terapeutiche nel trattamento delle singole patologie. Il Medioevo portò a una generale decadenza della fitoterapia così come, più in generale, della medicina: tali discipline, infatti, furono perseguite come pratiche di stregoneria. Sopravvissero, però, grazie ai monaci che, in molti conventi del tardo Medioevo, recuperarono le tradizioni del sapere scientifico antico, e realizzarono orti in cui venivano coltivate le principali piante officinali.

Nel Rinascimento vi fu un rifiorire dell'arte erboristica, alla quale diedero impulso anche gli scambi commerciali con l'Oriente. Nel Settecento l'atteggiamento nei confronti della fitoterapia fu contraddittorio: l'estrema razionalità della visione scientifica del tempo portò da un lato alla ricerca dell'efficacia dei singoli elementi delle piante, mediante la loro estrazione e separazione, dall'altro all'accusa di ciarlataneria contro tutto ciò che della fitoterapia non poteva essere spiegato, come gli effetti curativi dei quali non si riusciva a dimostrare un meccanismo d'azione. L'elaborazione e la diffusione dei primi farmaci di sintesi relegò la fitoterapia a un ruolo secondario nella cura delle malattie.

Nella seconda metà del Novecento vi fu comunque una riscoperta dell'uso delle piante medicinali, soprattutto in considerazione che i principi in esse contenute agiscono spesso in sinergia e quindi in modo diverso dai singoli estratti, che spesso entrano nella composizione dei farmaci tradizionali. Ancora oggi, molte popolazioni tribali riescono a utilizzare con successo i vegetali a scopo curativo, seguendo metodi che hanno tradizioni antichissime e che, spesso, restano segreti per la medicina tradizionale.

"Dimenticata" negli ultimi cinquant'anni, a causa del diffondersi della moderna industria farmaceutica in cui molti medicinali vengono creati in laboratorio, oggi viene riscoperta e rivalutata nell'ambito dei metodi di cura naturali.

In Cina la fitoterapia è un sistema di conoscenze estremamente organizzato, basato su osservazioni, esperimenti, sperimentazione clinica e l'efficacia di molti di questi rimedi è stata provata dalla scienza moderna. In numerosi Paesi, inoltre, consorzi di ricercatori, aziende farmaceutiche e fitoterapeuti stanno studiando la flora delle foreste pluviali nella speranza di scoprire nuove erbe che siano in grado di curare patologie quali cardiopatie, cancro, AIDS e altre malattie mortali.

Come funziona

I rimedi a base di erbe, a differenza dei farmaci convenzionali, non vengono controllati e titolati, quindi il consumatore non può sapere se il prodotto è stato sottoposto a test scientifici per provarne la sicurezza e l'efficacia. La legge richiede che i prodotti a base di erbe siano distribuiti come alimenti o additivi alimentari e che le etichette non riportino alcuna indicazione terapeutica o di dosaggio. Chi decide di utilizzare i rimedi a base di erbe generalmente deve fare riferimento a testi di fitoterapia o affidarsi al consiglio di un fitoterapeuta esperto.

Dopo essersi informato sulla natura del problema, ed eventualmente aver visitato il paziente, il fitoterapeuta prescrive un rimedio specifico e le relative modalità di impiego. A scopo terapeutico vengono di solito utilizzate erbe essiccate, perché maggiormente concentrate rispetto a quelle

fresche. I rimedi fitoterapici sono disponibili sotto forma di decotti, infusi, tisane, compresse, tinture, creme ed oli essenziali. La classica forma di utilizzo è la tisana, di solito dal sapore amaro o comunque molto forte, che non deve essere confusa con quelle dal gusto gradevole disponibili in commercio, che contengono solo una minima parte delle erbe utilizzate a scopo terapeutico.

Quando viene utilizzata

Per i fitoterapeuti, soprattutto cinesi, esiste un rimedio a base di erbe per qualunque tipo di malattia. In Europa in genere si ricorre alla fitoterapia principalmente per la cura di disturbi minori, come per esempio problemi digestivi, influenza, tosse, mal di testa ed esantema.

I prodotti fitoterapici sono indicati sia in caso di manifestazioni acute, come il mal di gola, sia per il trattamento di condizioni croniche come le affezioni cutanee, l'artrosi ecc. In alcuni casi possono essere utilizzati anche in associazione con altri farmaci o affiancati a terapie convenzionali.

Gli specialisti

In Europa in molti casi i fitoterapeuti sono medici convenzionali convinti dell'efficacia delle proprietà curative delle piante. La fitoterapia cinese è stata diffusa in Occidente da agopuntori e altri cultori della medicina orientale. Le erboristerie e le farmacie dotate di reparti specializzati in prodotti fitoterapici sono diventate sempre più numerose, e in molti casi sono anche in grado di offrire consigli e suggerimenti relativamente all'utilizzo di rimedi naturali, specie per il trattamento di disturbi di lieve entità.

Precauzioni

- Molte erbe sono velenose: prima di assumere un rimedio per via orale accertarsi del suo contenuto.
- Assumere solo il dosaggio consigliato: i prodotti a base di erbe che risultano innocui in piccole dosi possono provocare seri effetti collaterali se assunti in grandi quantità.
- Fare attenzione ai possibili effetti collaterali: se si verificano esantema diffuso, vertigini, difficoltà di respirazione o altre reazioni gravi, chiamare immediatamente il medico o recarsi al più vicino pronto soccorso perché si potrebbe trattare di una reazione allergica.

FLORITERAPIA

La floriterapia è nata all'inizio del secolo dalle scoperte del medico Edward Bach, omeopata e batteriologo gallese, che ha creato ed utilizzato le essenze floreali quale metodo alternativo ai farmaci tradizionali. Egli sosteneva che tali essenze, singole e combinate, ripristinassero l'equilibrio mentale ed emozionale, essenziale per il benessere fisico.

Le sue preparazioni, denominate fiori di Bach, venivano eseguite immergendo i fiori in acqua ed esponendo le varie combinazioni al calore del sole: ad agire quindi sarebbe esclusivamente

l'energia del fiore, "catturata" nell'acqua.

Trentotto sono i rimedi, ricavati da altrettanti fiori, più un rimedio di emergenza che rappresenta il preparato più famoso di Bach cioè il *Rescue Remedy*, una combinazione di cinque formule diverse, destinato a situazioni di particolare stress e di shock anche fisico. Altri rimedi di Bach comprendono l'*agrimonia* per diminuire l'ansia, l'*impatiens* per ridurre l'irritabilità e una combinazione di essenze di *larice*, *agrifoglio* e *fiori di senape* per l'asma. L'unico rimedio tra questi 38 non costituito da un fiore è *Rock water* (acqua di roccia), acqua proveniente da sorgenti incontaminate.

Le essenze floreali vengono sottoposte a macerazione e vendute in molte erboristerie e farmacie in bottigliette comprensive di contagocce. Comunemente si somministrano quattro gocce a orari fissi, assunte per quattro volte nell'arco della giornata sotto la lingua.

Accanto ai Fiori di Bach oggi esistono numerosi altri rimedi floreali creati successivamente, in diversi paesi e con i fiori locali, con la stessa tecnica indicata da Bach. Ma i rimedi più diffusi rimangono quelli originari ideati dallo stesso dottor Bach.

GEOTERAPIA

La *geoterapia* è l'ingestione curativa di terra per via orale oppure mediante l'applicazione di impacchi sulla zona interessata. Coloro che attuano questa pratica terapeutica pensano che la terra crei tutta la nostra alimentazione, purifichi e apporti proprietà all'acqua e realizzi una grande rigenerazione del nostro pianeta. Semplicemente con questi principi fondamentali, possiamo arrivare a comprendere la sua importanza a livello patologico, in quanto purifica, rigenera e crea.

Nella storia dell'umanità si incontrano popoli che già conoscevano la grande proprietà dell'argilla, della terra e del fango e le impiegavano come rimedio per via interna o attraverso applicazioni per depurare l'organismo e richiamare la guarigione.

I sostenitori della geoterapia sostengono che tutte le malattie sono il risultato di una febbre gastrointestinale di grado variabile, non esistendo un malato senza febbre. Quando la febbre non si manifesta all'esterno, essa si rifugia nelle viscere. La temperatura anomala del tubo digerente favorisce la putrefazione intestinale, causando così quasi tutte le patologie.

Perciò, come tutte le alterazioni della salute hanno la loro origine e sostegno nei disordini digestivi, tutto il ristabilimento organico deve fondarsi sulla normalizzazione della digestione, attraverso la quale bisogna combattere la febbre dall'interno. Quindi, il fango è il mezzo più idoneo per conseguire il raffreddamento delle viscere, cioè la loro decongestione che farà affluire sangue alla pelle, ottenendo così l'equilibrio termico che è sinonimo di salute integrale. Questo elemento salutare si prepara con terra naturale di qualsiasi regione mescolata con acqua fredda.

Le proprietà curative del fango si fondano sul potere rigeneratore, rinfrescante, antinfiammatorio, decongestionante, purificatore, cicatrizzante, assorbente e calmante che possiede la terra. Inoltre, il fango, applicato ogni tre ore in forma di impacchi direttamente su ferite da arma bianca o fuoco, fresche, vecchie o in suppurazione, e specialmente su contusioni e fratture, è un lenitivo

straordinario e insostituibile che disinfiamma, purifica e cicatrizza, calmando i dolori e evitando ulteriori complicazioni.

Nel fango vi è l'unione dei due elementi responsabili della vita organica, la terra e l'acqua. L'unione di questi due elementi fa sviluppare tutto ciò che possiede il seme della vita, distruggendo e decomponendo la materia morta per trasformarla in un nuovo elemento di vita.

La terra è il laboratorio misterioso della vita; non è mai un fattore di morte, poiché è destinata a ricevere nel suo grembo tutto ciò che si distrugge e muore, per trasformarlo successivamente in nuovi elementi di vita organica.

La terra curativa, presa regolarmente, è il dono purificante, rinvigorente, compensatore e terapeutico, proprietà essenziali della natura.

IDROTERAPIA

L'idroterapia utilizza l'acqua per curare numerosi disturbi, alleviare il dolore, indurre uno stato di rilassamento e mantenere un generale benessere fisico. A scopo terapeutico l'acqua può essere utilizzata calda o fredda, oppure sotto forma di ghiaccio o vapore. I trattamenti in genere prevedono bagni in acqua fredda o calda, bagni di fango, bagni di vapore, sauna, docce filiformi, strofinamenti con il sale, frizioni, impacchi caldi o freddi. L'idroterapia comprende anche l'ingestione di acqua con qualità particolari, come per esempio quella delle terme per favorire la digestione.

Origini

L'acqua è da sempre utilizzata presso tutte le culture per mantenere un buono stato di salute e curare le malattie. Un tipico esempio sono le terme dei Romani, bagni pubblici di solito combinati con palestre per favorire la socializzazione ed il benessere fisico e mentale alternando la ginnastica con il rilassamento. Negli ultimi anni l'idroterapia ha raggiunto una posizione di rilievo in campo terapeutico e riabilitativo.

Come funziona

A seconda del problema vengono utilizzati diversi metodi:

- il semicupio allevia molti disturbi, tra cui emorroidi, ragadi e infezioni vaginali;
- il bagno in vasche particolari consente al soggetto che soffre di artrite o che è stato colpito da ictus di esercitare le articolazioni in modo indolore;
- i bagni medicinali in acqua tiepida e calda influiscono sul metabolismo dei tessuti sottocutanei, o migliorano la circolazione favorendo il flusso sanguigno nelle zone di superficie;
- l'impacco freddo riduce il gonfiore e l'infiammazione causati da una distorsione, da un incidente sportivo o dall'estrazione di un dente;

- l'aerosol allevia la congestione toracica;
- l'impacco caldo favorisce la maturazione dei foruncoli che possono rompersi o essere aspirati;
- asciugamani bagnati in acqua fredda avvolti attorno ad un individuo che ha subito un'ustione abbassano velocemente la temperatura corporea e costituiscono un efficace rimedio di emergenza. Nei centri di riabilitazione e negli istituti per l'igiene mentale, l'idroterapia viene utilizzata per rilassare muscoli e articolazioni, alleviare l'ansia e lo stress e facilitare la mobilità. A quest'ultimo scopo ci si avvale anche di nuoto ed esercizi sott'acqua, che aiutano i pazienti che soffrono di artrite o di altri problemi muscolari e articolari a mantenere una maggiore mobilità. Una forma sempre più diffusa di idroterapia è l'acquagym, una ginnastica che viene praticata in piscina con acqua bassa e che offre tutti i vantaggi degli esercizi aerobici senza sforzare in modo eccessivo le articolazioni, evitando in tal modo il rischio di strapparsi o infortuni che spesso si verificano in altre attività. Questa tecnica è particolarmente indicata per persone anziane, donne in gravidanza, soggetti che soffrono di artrite, vittime di infortuni sportivi o per chi è in soprappeso.

Quale parte di una terapia del dolore, i bagni caldi in camere oscurate aiutano il paziente a focalizzarsi sugli esercizi di respirazione e su altre tecniche per il controllo del dolore. L'idroterapia viene anche promossa da cliniche della salute e stabilimenti termali come un modo naturale per curare muscoli e articolazioni doloranti, con una combinazione di docce e saune o idromassaggi dopo la ginnastica.

A casa viene utilizzata per rilassarsi, per alleviare i dolori minimi e per indurre sonnolenza. Negli ospedali l'idroterapia viene praticata da medici, infermieri e specialisti. Nelle terme o nelle cliniche della salute può essere supervisionata da un fisioterapista, un massaggiatore o un medico ayurvedico. Tuttavia il luogo più comune in cui viene praticata è tra le mura domestiche, dove le tecniche vengono utilizzate autonomamente dai pazienti.

Precauzioni

- Le donne in gravidanza, i diabetici, gli ipertesi o i pazienti affetti da malattie coronariche croniche devono evitare bagni troppo caldi, i bagni di vapore e la sauna.
- L'impacco di ghiaccio non deve essere applicato direttamente sulla pelle, ma avvolto in un asciugamano o in un pezzo di stoffa.

IRIDOLOGIA

L'iridologia è una metodologia diagnostica che cerca di tracciare, attraverso l'esame dell'iride, un quadro completo del soggetto esaminato: personalità, vitalità, difese immunitarie, stress, condizioni di singoli apparati ed organi, patologie pregresse e patologie in atto e cercare di prevenirle o curarle.

L'iridologia fornisce al medico e al naturopata uno strumento diagnostico ideale. Oggi, infatti, dall'iride si possono conoscere le malattie di cui si potrà ammalare un organismo, la sua vitalità e

le sue potenzialità di risposta agli stimoli esterni, e con notevole anticipo rispetto ad altre metodologie, individuare i segni di una patologia in essere. La diagnosi iridologica, per l'ampiezza e la precocità che la caratterizzano e per la sua assoluta innocuità, è ideale come prima indagine diagnostica.

Origini

Le prime osservazioni sull'occhio e sull'iride come elementi fondamentali per indagare gli aspetti fisici, psichici e spirituali dell'uomo si trovano in antichi testi sia orientali che occidentali.

Storicamente prima i Cinesi, poi Ippocrate ed in seguito Paracelso hanno sempre sostenuto e praticato l'importanza semeiotica dell'occhio umano per l'analisi dello stato di salute, considerando l'occhio come sede del benessere o della malattia di un individuo.

La prima diagnosi basata sull'iridologia risale al 1670 ma, soltanto dopo circa duecento anni, questa scienza avrà un'importante evoluzione con l'ungherese Ignatz von Peczely (1826-1911). Secondo quella che presumibilmente è solo una leggenda, Ignatz Von Peczely, ancora bambino, catturò un gufo o una civetta con una zampa rotta, notando un diradamento della trama nella parte inferiore dell'iride del volatile. Da questa prima osservazione avrebbe intuito la possibile correlazione tra i segni sull'iride e le malattie, ipotesi confermata da numerose osservazioni successive.

Come funziona

Il concetto dell'iridologia è basato su quella teoria che stabilisce l'origine dell'alterazione del pigmento e del tessuto iridale, il quale dovrebbe essere uniformemente distribuito in forma raggiale su tutta la superficie dell'iride degli occhi.

Esiste uno stretto rapporto fra l'occhio ed il sistema cerebrale e nervoso. Il cervello è come una centrale elettronica che registra una qualsiasi alterazione organica, che produce a sua volta un impulso nervoso che, propagandosi attraverso le fibre nervose, la trasmettono ai suoi centri di elaborazione ed infine viene trasmessa ed impressa nel disco iridale, manifestandosi sull'iride sotto forma di macchie, fessure, striature, linee, punti, rilievi, anelli di varia densità e pigmentazione.

In relazione alle zone dell'iride in cui sono localizzate queste anomalie, è possibile scoprire quale organo o quale funzione del corpo risultino alterati, il carico tossinico presente, le carenze minerali ed energetiche. Tali alterazioni sono dovute ai disordini psichici e fisici del nostro organismo, in conseguenza della reazione nervosa del complesso sistema nervoso che regola la vita organica.

Tutti gli organi doppi del nostro corpo vengono rappresentati in ambedue le iridi, mentre gli organi singoli sono alternativamente localizzati secondo la loro ubicazione organica: quelli che si trovano nel piano destro corrispondono all'iride destra, quelli del piano sinistro all'iride sinistra, fatta eccezione per alcuni organi come lo stomaco, il cuore e il timo. L'esame iridologico può essere eseguito dopo i sette anni di età.

A cosa serve

L'iridologia serve ad individuare, in modo naturale, molte patologie o disfunzioni del nostro corpo. All'interno dell'occhio si distinguono le seguenti zone ed aree:

- zona del sistema nervoso;
- zona del cervello;
- zona del cuore;
- zona dell'esofago;
- zona dello stomaco;
- zona degli intestini;
- area della pelle;
- processi infiammatori;
- ferite gravi e traumi di ordine meccanico.

L'indagine iridologica permette quindi di tracciare un quadro completo del soggetto esaminato che comprende caratteristiche e condizioni generali (personalità, vitalità, difese immunitarie, stress, ecc.).

OMEOPATIA

L'omeopatia, fin dalla sua nascita, non ha mai rappresentato solo una scienza medica, ma soprattutto una scuola di pensiero, che si avvicina alla malattia e al malato, considerando l'individuo nella sua globalità.

Questa filosofia medica, nonostante sia giunta in Occidente da circa due secoli ha, in realtà, origini molto antiche. Ippocrate, 400 anni prima di Cristo, già affermava che il simile cura il simile (*"similia similibus curantur"*).

Circa 2 millenni più tardi fu Paracelso (1493-1541) a proseguire gli studi di Ippocrate e, grazie alla pratica dell'alchimia, a gettare ulteriori basi per la formulazione della dottrina omeopatica. Ma si deve attendere il 1755 per conoscere colui che è universalmente riconosciuto come il padre dell'Omeopatia: Samuel Hahnemann. Dopo aver conseguito la laurea in medicina ed aver esercitato per alcuni anni, decide di interrompere la professione perché non più in sintonia con pratiche mediche spesso rigide e cruente e, non sempre rispettose dell'individuo. Rinuncia, quindi, ad esercitare e si dedica all'attività di traduttore. Grazie a ciò, in seguito ad una traduzione dall'inglese del testo *Materia medica* dello scozzese Cullen, arriva ad osservare un paradosso che lo conduce alla graduale ideazione della medicina omeopatica. Infatti, nel libro si affermava che i raccoglitori di corteccia di china, da cui si estrae la chinina, si ammalavano ripetutamente di febbri intermittenti, con sintomi molto simili a quelli della malaria. Ma il chinino era il medicamento primario per la cura di questa patologia, per cui Hahnemann decide di sperimentare su se stesso la sostanza e, per mezzo di molteplici e successive diluizioni, scopre l'utilità della corteccia di china nel far svanire la sintomatologia della malattia.

Inizia, così, per Hahnemann un ricco periodo di studi e ricerche fino alla formulazione della dottrina omeopatica così come la conosciamo oggi.

Dal 1810 compaiono le prime pubblicazioni dei risultati delle sperimentazioni compiute da Hahnemann, che poi confluiranno nell'*Organon dell'arte di guarire*, l'opera principe che avrà ben sei edizioni e su cui si svilupperà tutta la medicina omeopatica futura. Nell'opera, Hahnemann ha provveduto a raccogliere e schematizzare i metodi di diluizione e dinamizzazione dei ceppi omeopatici di partenza enunciando la legge che *"tanto più un rimedio è diluito e dinamizzato, tanto più efficace e profonda risulterà la sua azione terapeutica"*. Le sue ricerche si interrompono nel 1843, quando, a Parigi, muore all'età di 88 anni.

Brevemente si può affermare che sono stati 3 gli indirizzi basilari che si sono evoluti subito dopo Hahnemann:

- l'*Unicismo*, basato sulla scelta di un unico rimedio omeopatico, generalmente in alta diluizione;
- il *Pluralismo* presume la prescrizione di più preparati da prendere, però, singolarmente con un ordine e una sequenza prefissata;
- il *Complessismo* prevede l'assunzione di più rimedi combinati in uno stesso preparato.

L'omeopatia, dunque, si basa sul principio che la cura di una malattia è analoga alla causa che la genera. Infatti gli omeopati ritengono che i sintomi siano la manifestazione evidente del tentativo dell'organismo di guarirsi da solo. Il trattamento prevede la prescrizione di una dose bassissima, diluita in una sostanza naturale che, in quantità maggiore, produce i sintomi della malattia stessa, in funzione del fatto che i sintomi dovrebbero essere la manifestazione evidente di come l'organismo si difenda da una patologia. Di conseguenza ricercano nelle persone sane la sostanza che produce i sintomi della malattia e questa sostanza, attraverso diverse diluizioni, viene mescolata con l'equivalente di cento parti di acqua oppure acqua e alcool, agitata energicamente, quindi nuovamente diluita. È fondamentale agitare il composto tra una diluizione e l'altra, poiché tale procedimento, che prende il nome di *dinamizzazione*, accresce l'efficacia terapeutica del farmaco. Questo procedimento viene ripetuto per più diluizioni, finché non rimangono quasi più segni dell'estratto iniziale. Secondo il principio della diluizione infinitesimale, il rimedio omeopatico risulta tanto più efficace, quanto più è diluito. Se esso fosse impiegato ad alto dosaggio determinerebbe un aggravamento e non una cura dei sintomi del paziente. Le dosi utilizzate in omeopatia vengono chiamate "non ponderali": esse, cioè, non possono essere pesate, al contrario di quanto avviene con i principi attivi dei farmaci tradizionali e con le essenze vegetali usate in fitoterapia. Alla diluizione finale viene poi aggiunto lattosio per realizzare i granuli omeopatici.

La terapia omeopatica consiste essenzialmente nel tentare di risolvere i problemi considerati alla base del disturbo piuttosto che curare semplicemente i sintomi.

Gli omeopati ritengono di poter curare ogni tipo di fastidio, anche se molti ritengono che i loro metodi risultino più efficaci contro malattie dell'apparato respiratorio come asma e raffreddore allergico, dermatiti, ansia, depressione, dispepsia, sindrome del colon irritabile, stitichezza, cefalea, influenza, insonnia, raucedine, disturbi della sfera ginecologica, dipendenza dal fumo, malattie croniche e psicosomatiche in genere. Anche se non dovesse verificarsi alcun esito positivo, i farmaci omeopatici non sono rischiosi perché molto diluiti. In assenza di risultati si dice che il rimedio ha mancato "il centro di gravità" del problema e ne viene sperimentato un altro. Sulle prime il rimedio corretto può peggiorare i sintomi: ciò indica che il sistema immunitario sta cercando di produrre una cura.

L'omeopatia non può sostituire in tutto e per tutto la medicina convenzionale, soprattutto se la malattia è in grado di mettere il paziente in pericolo di vita. Spesso la terapia omeopatica viene prescritta in aggiunta ad altri trattamenti alternativi come chiropratica e agopuntura. Per patologie più gravi, generalmente è lo stesso omeopata che consiglia l'integrazione con la medicina tradizionale.

TALASSOTERAPIA

La talassoterapia è basata sull'azione benefica del clima marino e dei bagni di mare, e può essere utilizzata per risolvere diversi tipi di malattie.

La talassoterapia si pratica in strutture poste ai bordi del mare, e si avvale di diversi componenti dell'ambiente marino: l'acqua di mare, la sabbia, le alghe e il fango.

La terapia può includere applicazioni esterne e bagni di fango o di alghe, bagni d'acqua marina in apposite piscine, docce, pediluvi e passeggiate in vasche, esercizi stando immersi in acqua e massaggi.

L'acqua di mare si rivela, dunque, un prezioso alleato per la nostra salute. I bagni al mare rinvigoriscono l'organismo e questa azione benefica giungerebbe dalle sostanze chimiche presenti nell'acqua di mare (gli oligoelementi), che sembrerebbero in grado di attraversare la cute e di penetrare nei tessuti superficiali dell'organismo.

Il bagno di mare deve essere considerato un bagno freddo, visto che anche nei mesi estivi la temperatura dell'acqua marina non supera i 25-27 °C.

Se l'acqua è molto fredda, il bagno non è consigliabile, specie per chi soffre di disturbi di cuore o ipertensione. È inoltre da evitare per gli anziani, specie se arteriosclerotici, per gli affetti da malattie nervose e mentali come isterismo, epilessia, nevralgia a tipo eccitativo, manie a tipo furioso, ecc., per i tubercolotici polmonari, per le donne nel periodo delle mestruazioni, incinte o che abbiano da poco partorito.

La talassoterapia è particolarmente indicata, invece, per bambini linfatici, per gli anemici, per gli affetti da tubercolosi ghiandolare ed ossea ed è di notevole giovamento per persone sottoposte ad affaticamento e stress, soprattutto se hanno abitudini sedentarie e vivono in città. In particolare, essa può essere prescritta dal medico per il trattamento di disturbi come reumatismi, postumi di traumi e varie forme di dermatite, ed inoltre si è dimostrata efficace nelle malattie infantili, nei disturbi digestivi, nelle insonnie, nelle nevrosi e nelle astenie.