



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6
00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI FORMAZIONE IN NATUROPATIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

ELIMINARE IL DOLORE CON
LE DISCIPLINE OLISTICHE

Studente: Marta Siclari

1° anno /Bis

ELIMINARE IL DOLORE CON LE DISCIPLINE OLISTICHE

“SE SEI MALATO, SCOPRI PRIMA DI TUTTO CHE COSA HAI FATTO PER DIVENTARLO” Ippocrate

Il Dolore viene generalmente definito come un segnale d'allarme dovuto ad una lesione o attribuibile ad una malattia. Ciò è possibile poiché sull'intera superficie esterna del corpo umano e su gli organi interni sono distribuite le terminazioni nervose che trasmettono le sensazioni di dolore al cervello.

Tali terminazioni raccolgono dal punto colpito lo stimolo doloroso e questo, attraverso il nervo sensitivo risale le fibre sensitive del midollo spinale per raggiungere la corteccia celebrale, dove è percepito.

L'intensità del dolore viene differentemente percepita dall'individuo: ciò in quanto alcune parti del corpo sono meno sensibili al dolore di altre. Per esempio la cornea è estremamente sensibile mentre il cuoio capelluto lo è molto meno.

Anche le sensazioni dolorose sono estremamente variabili, ed altrettanto variabili sono le differenti sensibilità al dolore di ogni individuo.

Infatti, in base a questa sensibilità individuale variano le reazioni al dolore stesso: una persona può gridare per un dolore mentre un'altra lo sopporta in silenzio.

Aldilà delle definizioni scientifiche si deve chiarire che il dolore non va considerato come una disarmonia di cui liberarsi al più presto: nessun dolore, nessuna disarmonia è priva di una ragione.

Ogni manifestazione ha una o più cause d'origine, sebbene queste possano essere molto diverse. E comunque individuata la ragione, vediamo sommariamente quali sono i rimedi comuni ai quali si ricorre pur di non avvertire più dolore.

Panoramica sulle terapie

La scelta della terapia dipende dal tipo specifico di dolore, dalla sua gravità e dal successo delle terapie precedenti. Le soluzioni terapeutiche per il controllo del dolore sono costituite da :

- Terapia con farmaci
- Neurostimolazione (stimolazione elettrica)
- Fisioterapia
- Programmi di controllo del dolore: blocchi nervosi, neurostimolazione
- Sostegno psicologico
- Chirurgia correttiva
- Altre terapie

Terapia con farmaci

Gli analgesici possono essere somministrati per via orale, rettale, transdermica e per iniezione (intramuscolare, endovenosa, sottocutanea).

Questi tipi di somministrazione sono definiti sistemici, in quanto l'analgesico circola in tutto il corpo del paziente.

Sulla base delle indicazioni fornite dalla letteratura internazionale, il controllo soddisfacente del dolore può essere attuato attraverso un approccio sequenziale a gradini che prevede l'utilizzo dei Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei nei casi di dolore lieve e degli Oppiacei nei casi di dolore moderato e grave.

Farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)

Alcuni farmaci di questa classe sono da banco e non richiedono, pertanto, la ricetta medica, mentre altri la richiedono. Tali farmaci possono essere molto efficaci, ma possono anche avere effetti collaterali, soprattutto a livello gastrico.

Oppiacei

Gli oppiacei più comuni, come il tramadolo, la codeina o la morfina possono essere somministrati per via orale, o per altre vie.

La buprenorfina ed il fentanyl possono essere somministrati per via transdermica mediante cerotti che cedono il principio attivo e quindi queste formulazioni sono pratiche e semplici da somministrare. Gli oppiacei che vengono utilizzati nel dolore moderato, come il tramadolo e la associazione paracetamolo+codeina, sono generalmente maneggevoli e ben tollerati.

Neurostimolazione (stimolazione elettrica)

Solitamente, la scelta di queste soluzioni terapeutiche avviene solo dopo che le altre terapie non hanno apportato benefici significativi al paziente. Infatti la sensazione del dolore in certe aree del corpo può essere ridotta usando la stimolazione elettrica (neurostimolazione) attraverso le applicazioni di dispositivi se applicati sulla pelle, o in prossimità del midollo spinale.

Fisioterapia

Il movimento controllato e l'esercizio fisico delle parti del corpo interessate dal dolore aiutano spesso a ripristinare la funzionalità di articolazioni e muscoli irrigiditi. L'attività è molto importante per il controllo del dolore, con implicazioni combinate per la mobilità e la qualità della vita.

Programmi di controllo del dolore

Alcune terapie del dolore offrono programmi speciali, nei quali il paziente impara ad affrontare il dolore e a ripristinare la qualità della vita e le attività quotidiane, laddove il dolore non scompare del tutto.

Il trattamento del dolore, in genere, conduce il paziente attraverso un percorso in cui vengono sperimentate le varie soluzioni terapeutiche disponibili allo scopo di trovare la soluzione migliore a livello individuale. Se la terapia farmacologica, la fisioterapia e altre soluzioni non invasive non hanno successo, il medico può raccomandare un intervento. In particolare:

Blocchi nervosi

I blocchi nervosi terapeutici applicano un anestetico locale e/o farmaci steroidei mediante un'iniezione nel sito interessato dal dolore. Questa iniezione è diretta al nervo che serve l'area dolente.

Neurostimolazione (stimolazione elettrica)

La neurostimolazione può essere erogata attraverso dispositivi medici interni o esterni. Il dispositivo esterno è costituito da elettrodi che vengono applicati direttamente sulla pelle in prossimità della zona del corpo interessata dal dolore. Gli elettrodi sono solitamente collegati ad un neurostimolatore che funziona a batteria e che viene di solito portato sul fianco, ad esempio sulla cintura. Talvolta, l'uso di questo dispositivo costituisce il passo precedente all'impianto permanente di un neurostimolatore.

La neurostimolazione può essere anche erogata con un dispositivo medico impiantabile

Poiché la neurostimolazione agisce nell'area in cui viaggiano i segnali del dolore, gli impulsi elettrici possono essere diretti in modo da coprire le aree specifiche interessate dal dolore. La neurostimolazione non utilizza farmaci, per questo motivo ha un numero molto ridotto di effetti collaterali rispetto ad altre terapie. La neurostimolazione può inoltre ridurre la necessità di ricorrere a farmaci contro il dolore.

Somministrazione intratecale di farmaci

La somministrazione intratecale di farmaci consiste nel somministrare l'analgésico attraverso un tubicino piccolo e flessibile (il catetere) direttamente nello spazio intratecale (dove scorre il fluido attorno al midollo spinale). L'analgésico è contenuto in una pompa che può essere esterna o impiantata.

La somministrazione intratecale di farmaci, erogata direttamente nella zona in cui viaggiano i segnali del dolore, può efficacemente controllare il dolore utilizzando una dose di farmaco minore rispetto a quella richiesta dall'assunzione di compresse. In questo modo vengono diminuiti gli effetti collaterali sistematici associati con la maggior parte dei farmaci somministrati per via orale.

Sostegno psicologico

Poiché il dolore può incidere anche sulla psicologia e sulla vita delle persone e ne possono risentire la comunicazione ed i rapporti sociali, il medico può considerare la possibilità di affiancare alla terapia medica un supporto psicologico. A volte, il colloquio con addetti al sostegno psicologico e/o psicologi può aiutare il paziente a sopportare meglio gli effetti negativi che il dolore può arrecare alla mobilità, alla vita ed ai rapporti sociali. Il rilassamento o le tecniche di biofeedback sono due esempi di metodi usati da alcuni psicologi per aiutare i pazienti a sopportare meglio il dolore.

Interventi chirurgici

Gli interventi di chirurgia correttiva possono alleviare il dolore correggendo i fattori che ne sono la causa, come problemi strutturali alla schiena o l'ernia del disco. Tuttavia, in alcuni casi, anche dopo interventi ripetuti il dolore non è alleviato o è controllato solamente in misura minima. Gli interventi chirurgici possono comportare il rischio di infezioni e di altre complicanze.

Altre terapie

Oltre alle terapie mediche convenzionali, esistono molti altri tipi di trattamento per il sollievo del dolore anche quello cronico che possono essere d'aiuto. Chiropratici ed osteopati, ad esempio, in alcuni casi specifici danno sollievo attraverso la manipolazione delle articolazioni. Lo stesso vale per metodi di cura tradizionale cinese, come l'agopuntura.

Se la terapia attuale non dà il sollievo desiderato o se causa effetti collaterali spiacevoli, è importante trovare delle possibili soluzioni terapeutiche oppure fissare un appuntamento con il centro di terapia del dolore più vicino.

Terapie alternative tradizionali

Con il termine terapie tradizionali si intendono metodi e tecniche che usano prevalentemente sostanze e/o strumenti terapeutici:

- Medicina antroposofica (Steiner)
- Terapie di riflesso
- Terapie devianti e ablative
- Terapie con varie sostanze
- Fitoterapie
- Terapie con sostanze umane e microbiologiche
- Terapie con sostanze molecolari
- Omeopatia e simili
- Neuralterapia iniettiva (Huneke)

Medicina antroposofica (Steiner):

Partendo da un metodo diagnostico proprio, nella Medicina antroposofica si usano rimedi d'origine minerale, metalli, vegetale e animale, spesso in preparazione e dosaggio omeopatico. In più, applicazioni di particolari diete, impacchi, massaggi ritmici, euritmia, terapie artistiche e psicoterapie. La medicina antroposofica è al solito praticato da dottori medici con una formazione aggiunta in antroposofia.

Terapie di riflesso

le terapie di riflesso si basano sul principio dell'osservazione che alcune delle regioni del corpo che siano connesse ad altre regioni dolenti (di riflesso).

Si trattano delle zone di riflesso con pressione, ghiaccio, spray, tensione elettrica, iniezioni, sostanze irritanti allo scopo di interferire sulla zona o sull'organo connesso.

Le più svariate tecniche terapeutiche utilizzano questo meccanismo:

- agopuntura, agopressione
- massaggi a riflesso, riflessologia
- neuralterapia iniettiva
- diverse terapie fisiche (termoterapia, crioterapia)
- TENS (neurostimolazione elettrica)
- aromaterapia
- cristalloterapia

Terapie devianti e ablativie

Le terapie devianti e di smaltimento in gran parte sono terapie descritte da Ippocrate (che probabilmente le ha adottate dalla medicina ayurvedica), raffinate ed interpretate nei più diversi modi nei secoli e nelle diverse culture, e riscontrate anche in culture indipendenti da quelle europee, in tutto il mondo.

Salasso:

Sanguisughe:

Coppettazione asciutta e sanguinosa:

Purghe:

Terapie diuretiche:

Terapie ruboifere (da lat.: rubor, rossore): r

Terapie sudorifere:

Terapie con varie sostanze

L'uso di varie sostanze genuine (p.es. argilla) o elaborate (p.es. fitoterapia) a scopi terapeutici è vecchio come l'umanità. Rappresentanti moderni sono p.es. la terapia ortomolecolare (con integratori alimentari)

Fitoterapie

Fitoterapia classica:

applicazione di piante o parti di piante e la loro preparazione sotto forma di infusione, decotto, tintura, aceto, olio, supposte, polvere, allo scopo di curare le più diverse malattie e disturbi. È una delle più vecchie forme terapeutiche, applicate in tutti sistemi medicinali a me noti. In Europa vengono abitualmente usate come rimedi ca. 300 piante;

Aromaterapia:

uso di oli eterici (normalmente distillati a vapore) delle sostanze olfattive di piante come rimedi. Applicazione inalativa, in bagni, olfattiva, dermica e raramente orale

Spagyrica:

originalmente metodo di elaborazione alchimistica di piante per uso terapeutico: distillazione degli oli eterici; macerazione e digestione del resto ev. con zuccheri aggiunti; distillazione dell'acqua; distillazione (a secco) del catrame, sublimazione; carbonizzazione; cinerazione; soluzione dei sali delle ceneri; ricomposizione delle sostanze secondo diversi metodi: soluzione; pietra. Oggi si fabbricano dei rimedi spagyrici normalmente usando solo le prime frazioni

Terapie con suffumigi:

uso del fumo di resine (incenso, mirra, asa foetida), minerali (zolfo, salnitro) e piante (sandalò, alloro, pino) ev. profumate con essenze di fiori, per purificare l'ambiente e ogni tanto a scopi specificatamente terapeutici. Metodo usato in quasi tutte le culture animistiche, sciamaniche, magiche e mediche, divulgato in Europa fin dal medioevo (Agrrippa, Paracelso) e più recentemente sotto l'influsso di medicine e religioni orientali.

Terapie con sostanze molecolari

Terapie con terra e argilla, composti di minerali: uso di minerali polverizzati e/o argilla per equilibrare la digestione, la remineralizzazione (orale) o come antinfiammatorio, impiastro su ferite e piaghe (dermico). Importante rimedio nella tradizione medica degli zingari

Terapia ortomolecolare (con integratori alimentari):

applicazione di vitamine, minerali, oligoelementi, enzimi, aminoacidi ed acidoalcolici per prevenire delle malattie civilizzatorie. Il terapeuta ortomolecolare determina il contenuto di queste sostanze nel cibo del paziente e il suo fabbisogno in base a dati anamnestici, analitici e sintomatici e prescrive i supplementi.

Terapie enzimatiche:

molecole di proteine con la capacità di iniziare o di accelerare delle reazioni chimiche nelle cellule (specialmente decomposizione): enzimi di piante (ananas, mango, datteri) o animali (pancreas di vitello) come rimedi allo scopo di porre fine processi infiammatori, degenerativi, tumorali

Terapia di chelati:

infusione intravasale di etilendiaminatetracetato (EDTA) in soluzione fisiologica con vitamine e oligoelementi allo scopo di liberare il corpo da metalli pesanti e i vasi da calcare

Omeopatia e simili

Omeopatia classica (Hahnemann):

uso di sostanze diluite/dinamizzate, per la maggior parte derivanti da piante, ma anche da minerali e da animali. Uso normalmente orale, ma anche sotto forma di iniezione e raramente transdermica, allo scopo di dare all'organismo degli stimoli per autoguarirsi.

Principi presentati da Hahnemann nel 1790. Principio del “simile”, cioè dell’uso di un rimedio diluito che nel suo stato concentrato crea invece i sintomi della malattia;

Omeotania:

si tratta dell’omeopatia botanica;

Terapia con Fiori di Bach:

uso di 38 essenze floreali, scoperte negli anni ‘30 da Edward Bach, medico omeopata inglese. Le essenze vengono preparate secondo una metodica vicina a quella della preparazione dei rimedi omeopatici e prescritti in base alle emozioni e alle modalità di reazione comportamentale del paziente. La filosofia e il metodo di preparazione sono stati poi applicati a migliaia di altre essenze floreali, raggruppate in diversi sistemi in base al luogo di origine delle specie botaniche usate.

Terapia “Biochimica”, Oligoterapia (Schüssler):

uso di oligoelementi, in dosi catalitiche, per equilibrare il metabolismo, allo scopo di trattare una larga gamma di malattie e disturbi.

Omotossicologia:

uso di preparati omeopatici, nosodi, preparati organici, medicinali tradizionali elaborati omeopaticamente da combinazioni, allo scopo di stimolare le capacità di difesa dell’organismo.

Neuralterapia iniettiva (Huneke):

iniezione di anestetici locali (Procaina/Xylocaina) sotto la pelle, nei muscoli, nelle giunture, in gangli nervosi o in altri organi o in altri punti nevralgici come cicatrici, allo scopo di eliminare focolai o di riattivare circuiti di regolazione disturbati per guarire molteplici dolori. Esistono diversi tipi di trattamento:

- trattamento locale iniettando nel locus dolendi
- trattamento segmentale iniettando nel segmento dermatomero o spinale corrispondente alla lesione
- trattamento dell’ipotizzato focolaio iniettando nel focolaio
- trattamento di gangli iniettando nel relativo ganglio
- trattamento venoso iniettando nella vena interessata.

Variazioni di neuralterapie consistono nel fatto che si usano altre sostanze anestetizzanti locali (nebulizzatori di metiletilene => raffreddare la zona) che si applicano per via non iniettiva.

Le terapie alternative corporee

Le terapie alternative corporee sono metodi che usano prevalentemente il corpo come diretto interlocutore. Ci sono dei metodi più attivi (il cliente fa, il terapeuta / insegnante / animatore istruisce) e dei metodi più passivi (il terapeuta manipola, il cliente dorme) e tutte le sfumature relative tra i due sistemi. Viene qui adottata questa distinzione per raggruppare il capitolo.

Un altro criterio di distinzione è lo scopo del metodo: un metodo corporeo (esercizio, tatto) può avere scopi nettamente fisiologici o prevalentemente psichici, relazionali o sociali.

È indiscusso che elementi sociali, relazionali ed emotivi trovino la loro espressione anche in elementi nettamente fisici (mimica, gestualità, movimento, postura, portamento) ma è meno noto che il lavoro sul corpo fisico e fisiologico influisca sullo stato psichico ed emotivo e conseguentemente sul comportamento relazionale e sociale.

Il terapeuta, usando qualsiasi metodo, può stimolare o smorzare, tramite il tatto, il dolore, le emozioni oppure i giudizi. Certi metodi mettono più in evidenza l’uno o l’altro aspetto.

Metodi attivi di lavoro corporeo

Ci sono diversi tipi di metodi attivi: alcuni si basano su degli esercizi corporei di tipo generico, presentati da un animatore, insegnante o terapeuta in un gruppo, spesso combinati con metodi verbali e sociali, talvolta fino al punto che l’esercizio serve da veicolo per dinamiche di gruppo e diventa “sociopsicosomatico”:

altri sono più specifici; scelte, proposte presentate da un insegnante o un terapeuta in base a disturbi individuali, spesso combinate con metodi verbali e relazionali in modo che il metodo diventi “relazionalepsicosomatico”

esistono poi libri, cassette e videocassette con esercizi che non fa mai nessuno (ma almeno c’era la buona intenzione). Le tecniche di lavoro corporeo attivo più usate sono:

Tecniche di respirazione:

Molti metodi attivi di lavoro sul corpo usano delle tecniche respiratorie specifiche come parte integrante degli esercizi e/o del lavoro;

Tecniche distensive:

Oltre alle tecniche specifiche esistono numerosi metodi che usano la distensione, come per es. molte forme meditative;

Training autogeno:

Tecnica di autodistensione che si basa sull’auto-suggestione della respirazione allo scopo di sciogliere tensioni muscolari e psichiche nonché disturbi neurovegetativi;

Distensione muscolare (di Jacobson):

Tecnica di autodistensione basata su esercizi/ autosuggestione per sciogliere tensioni muscolari e psichiche nonché disturbi neurovegetativi;

Massaggi e riflessologie (lavoro corporeo manuale)

Originalmente si tratta di tecniche di artigiani si curavano a vicenda le piccole “storte di mestiere”. Oggi ci sono diversi tipi di metodi passivi di lavoro corporeo:

- una serie si basa su riflessi di diverso tipo (neurologici, vasomotori, “energetici”, “informativi”, motori o di tipo occulto)
 - un altro gruppo si basa più direttamente sulle strutture corporee, sia in modo dettagliato, sia in modo integrativo o in entrambi.
- In pratica è difficile distinguere le tecniche secondo questi criteri, perché nel lavoro corporeo si tocca sempre la pelle e non si può sapere quale effetto sul tessuto sottostante sia meccanico e quale riflessivo.

Con riflessivo si intende l’effetto su zone collegate tramite tessuto connettivo, vasi sanguigni o linfatici e nervi con organi interni,

allo scopo di influenzare il funzionamento di questi organi. L'idea del nesso delle zone cutanee con gli organi interni esiste da millenni.

Attualmente si usano tante teorie per giustificare il fatto. Anche diverse terapie non manuali si basano su questo principio riflessivo: agopuntura, agopressione, neuralterapia, TENS, diverse terapie che usano il caldo e il freddo e persino delle tecniche deviative e di smaltimento sono interpretabili come "riflessive".

Massaggio cinese:

basato strettamente sull'intero sistema di medicina tradizionale cinese, usa diversi tocchi e strisci per scopi terapeutici precisi.

In Europa è poco divulgato vista la difficoltà culturale ad assimilare i concetti medici cinesi e la necessaria virtuosità tecnica nel tatto;

Massaggio ayurvedico:

diverse tecniche provenienti dalla medicina ayurvedica: terapia di drenaggio, terapia nutritiva, quest'ultima differenziata in "terapia assimilativa", "terapia con gli olii" e "terapia astringente";

Agopressione, Jin Shin Do, Zero Balancing:

dedotta dal Do-In (automassaggio) della medicina tradizionale cinese, combinata con elementi di shiatsu e osteopatici usati come terapia passiva;

Shiatsu:

trattamento corporeo giapponese molto diffuso in Europa. Prevalentemente digitopressione combinata con elementi di do-in e stiramenti muscolari;

Osteopatia:

Andrew Taylor Still, nel 1874, creava un completo sistema terapeutico con il nucleo di una terapia manuale per ristabilire dei rapporti anatomici alterati allo scopo di ricordare al corpo le sue capacità di riequilibrio e di autoguarigione. La sua opera e quella dei suoi discepoli ha influenzato e in buona parte storicamente creato le seguenti tecniche corporee;

Massaggio Cranio Sacrale (Sutherland Upledger):

Sutherland, alla fine del secolo scorso, ha scoperto "la pompa e il ritmo" del liquido cefalospinale, la sua funzione e i relativi disturbi, e ha sviluppato delle tecniche per usarli terapeuticamente e per normalizzarli allo scopo di curare diversi disturbi prevalentemente di origine traumatica.

Upledger ha riattivato e divulgato queste tecniche, combinandole con tecniche osteopatiche, di agopressione e "processuali".

Oggi la tecnica consiste prevalentemente in tocchi leggeri del cranio, del bacino e della colonna vertebrale (meno gli arti) per allineare la struttura corporea, usando il ritmo "cefalospinale" allo scopo di curare diverse malattie e disturbi;

Chiropratica, terapia manuale, chiropratica dolce:

movimenti centrati e a scatto per reinserire vertebre e giunture spostate al loro giusto posto allo scopo di diminuire le irritazioni dei nervi, responsabili dei dolori.

La tecnica è documentata in Egitto e Taiwan a partire dal 4000 a.C.

Alla fine del 1800, Naegeli e Palmer svilupparono nel medesimo tempo e indipendentemente la Chiropratica, tecnica che usa il riaggiustamento delle vertebre sublussate allo scopo di liberare nervi e muscolatura;

Massaggio riflessologico del piede, riflessologia:

Ingham in base alla teoria zonale ha sviluppato una topografia degli organi sul piede. Marquart ha sviluppato e divulgato il metodo.

Massaggio riflessologico di orecchio, mani:

altri terapisti hanno sviluppato topografie zonali per l'orecchio, le mani ed altre regioni;

Linfodrenaggio (di Vodder):

Vodder (marito e moglie), massaggiatori danesi in luoghi balneari nella prima metà del nostro secolo, hanno scoperto l'importanza del sistema linfatico per diverse funzioni fisiologiche e hanno sviluppato un massaggio con movimenti dolci, rotanti, ritmati in direzione del deflusso linfatico allo scopo di far defluire del liquido linfatico, nel sistema linfatico/venoso;

Rolfing, integrazione strutturale (di I. Rolf):

Ida Rolf, biologa americana, ha scoperto nella prima metà del nostro secolo la funzione e l'importanza del tessuto connettivo (che contiene e dà forma al sistema muscolare sano) e ha sviluppato un metodo di "integrazione strutturale" dell'organismo, inventando delle tecniche manuali di manipolazione del tessuto connettivo per allineare strutture e per reinstaurare nell'organismo dei movimenti "naturali" allo scopo di curare diversi disturbi e malattie prevalentemente motorie;

Medicina vibrazionale:

La medicina vibrazionale vede gli esseri umani come reti di campi energetici che interfacciano con sistemi fisico-cellulari.

Biorisonanza come per es. MORA-Terapia (di Morell & Raschle), MULTICOM-Terapia e VEGA-Terapia: tramite apparecchi elettronici si "riconoscono le vibrazioni di un organismo" e "modificandole" si tenta di influenzare la malattia. Una variante della biorisonanza MULTICOM-Terapia che usa le vibrazioni di elementi, metalli, medicinali, colori per influenzare la malattia. Apparecchiature con altri nomi si basano più o meno sulla stessa idea.

Tra i vari tipi di trattamenti ricordiamo:

- Bioinformatica:
- Elettro-neuralterapia ENT di Croon
- Biofotoni:
- Campi magnetici:
- Cristalloterapia:

Terapie alternative ambientali

Le terapie ambientali si basano sul presupposto che ci siano luoghi di vita influenzati negativamente e sul tentativo di rimediarvi con misure architettoniche o con protezioni di vario tipo.

Feng Shui:

metodo di medicina tradizionale cinese per minimizzare gli influssi esterni provenienti dalla costruzione architettonica. Eliminazione di radiazioni terrestri, geopatìa, geobiologia: aggeggi, marchingegni, apparecchi difficilmente classificabili per rimediare a influssi ambientali negativi

Architettura biologica:

regole e materiali da costruzione non patogeni.

Terapie alternative spirituali

In diverse nazioni europee si stima che il numero dei curatori "spirituali" che praticano a tempo pieno sia all'incirca pari ai medici condotti. In Inghilterra le loro attività possono essere richieste gratuitamente in ogni ospedale, perché i politici della sanità attribuiscono a loro una funzione economica nel settore sanitario.

Rituali di guarigione:

praticati prevalentemente in tradizioni sciamaniche, spesso come rituali di massa.

Preghiere, invocazioni:

praticate prevalentemente in ambienti e/o da terapisti religiosi.

Meditazioni:

usate prevalentemente da terapisti a clienti di religione induista/buddista ma anche cristiana con indirizzo mistico.

Pellegrinaggio:

usato prevalentemente da clienti con orientamento religioso e/o in situazioni disperate.

Magneopatia, pranoterapia: t t t

uso di "energia personale" del terapeuta per guarire diverse malattie. Diffusa in molte culture dai tempi antichi e abbinata a doti soprannaturali del curatore.

Tecniche immaginative:

prevalentemente indirizzate ad "energia" e "luce" in senso trasfigurato.

Terapie "energetiche":

tocco di punti dell'agopuntura.

Reiki (di Mikao Usui):

curare utilizzando simboli e i loro nomi in una specie di rituale manuale sul cliente o a distanza.

Past life:

"ricordarsi" delle "vite" precedenti con la meditazione.

Perché si scelgono le terapie alternative

Qual è l'impulso che ci porta ad abbracciare le discipline Olistiche?

Posso raccontare la mia storia e condividere l'esperienza di molti.

Istintivamente ho sempre cercato di utilizzare il meno possibile medicinali per eliminare qualsiasi malessere, nonostante l'umana paura del Dolore. Pensate sia un controsenso? Io non credo!

Ritengo che per molti l'approccio alle discipline olistiche sia la ricerca dell'annientamento del Dolore, inteso però nel senso lato del termine, il Dolore infatti non è solo quello fisico, anzi sicuramente il dolore fisico è l'ultimo stadio di sofferenza, l'ultimo mezzo che la nostra Anima ha per comunicare con la mente, per darle il messaggio che il nostro equilibrio è disarmonizzato.

Tutto inizia con un disagio, un malessere appena percettibile, che poi aumenta fino a diventare malattia, se trascurato.

Il malessere dell'Anima ci indica che stiamo percorrendo una strada sbagliata, che sottoponiamo il nostro corpo a stress, ci mostra i nostri limiti, ci dice che la vita che conduciamo non è sana ed è un messaggio chiaro se siamo ricettivi ad apprenderlo.

Tutto questo lo si capisce se si comincia a guardare l'essere umano nella sua interezza a guardare noi stessi non solo fuori ma anche dentro di noi, cioè CORPO MENTE e SPIRITO: come indica il termine OLISTICO.

Altrimenti il rimedio al dolore è solo limitato al momento al sintomo fisico, ma la causa profonda che è nascosta fa sì che il Dolore torni a farsi sentire sempre più forte. Perché la cura è trovare la causa non eliminare l'effetto.

La medicina moderna si è altamente specializzata nell'eliminare gli effetti, la cura delle malattie è relativa agli effetti visibili sul corpo spesso però a discapito di un equilibrio già precario, demolendo un sistema immunitario già provato dalla malattia stessa.

Ormai la conoscenza del corpo umano è approfondita nei minimi dettagli; nonostante ciò le sue reazioni sono sempre sorprendenti, ad indicare che c'è molto di più di semplici o complesse reazioni chimiche.

Una domanda che mi nasceva dentro è questa:

"Esistono rimedi naturali che non danneggino l'essere umano ed evitino gli effetti collaterali delle medicine?" perlomeno per disturbi lievi.

Tutto questo mi ha avvicinato alla Naturopatia, che comprende tutte quelle discipline che mirano a ridare equilibrio all'essere, all'eliminazione delle cause prima che queste si trasformino in malattia, prima che il Dolore diventi così forte da costringerci ad assumere farmaci che lo anestetizzano senza eliminarlo.

La Naturopatia per me è il mezzo per riprendere il contatto con noi stessi, con la natura che ci nutre e ci offre l'energia di vita e per questo va rispettata e salvaguardata.

Se ci si sveglia la mattina con la sensazione che in noi c'è qualcosa di più di un semplice essere vivente inquadrato in una società caotica, che propone modelli stressati, maschere che non ci appartengono, allora si dice "Basta, voglio essere me stesso".

Così scopriamo che siamo esseri composti di CORPO MENTE e SPIRITO e grazie alle varie discipline energetiche impariamo a ristabilire l'equilibrio in queste tre parti di noi.

Il dolore è meno minaccioso e si allevia per sparire definitivamente.

Marta Siclari

