



# Medicina Complementare

Omeopatia

Medicina Antroposofica

Medicina tradizionale  
cinese e Agopuntura

Terapia Kneipp

Medicina Manuale

Fitoterapia

Ayurveda



# Impressum

**Edito dalla.....** Provincia Autonoma  
di Bolzano - Alto Adige  
Assessorato alla sanità ed al servizio sociale  
Ufficio distretti sanitari

**Coordinamento-  
redazione.....** Dott.ssa Esther Erlacher

**Autori.....** Dott. Christian Streitberger  
Dott. Oskar Außerer  
Dott.ssa Maria Peregger  
Dott.ssa Daniela Zuliani  
Dott. Mario Franceschini  
Dott. Josef Graber  
Dott. Josef Mahlknecht  
Dott. Vincenzo Di Spazio  
Dott.ssa Gertraud Kiem

**Traduzione.....** Dott. Alberto Clò

**Grafica.....** diemme  pubblicità

**Stampa.....** Esperia - 2004

Ringraziamo gli autori per la loro preziosa collaborazione

# Indice

**Premessa** 5

*Dott. Richard Theiner*

*Assessore provinciale alla sanità ed al servizio sociale*

**Introduzione** 7

*Dott. Christian Streitberger*

*Dott. Oskar Außerer*



**L'Omeopatia** 11

*Dott.ssa Maria Paregger*



**La Medicina Antroposofica** 14

*Dott.ssa Maria Paregger*



**La Medicina tradizionale cinese e l'Agopuntura** 16

*Dott.ssa Daniela Zuliani*

*Dott. Mario Franceschini*



**L'uso pratico della Terapia Kneipp** 22

*Dott. Josef Graber*



**La Medicina Manuale** 25

*Dott. Josef Mahlkecht*



**La Fitoterapia** 27

*Dott. Vincenzo Di Spazio*



**L'Ayurveda** 30

*Dott.ssa Gertraud Kiem*

**Contatti** 33



## Premessa

Sono sempre più numerose le persone che manifestano interesse o comunque un atteggiamento positivo nei confronti della medicina complementare. Nessuno mette in dubbio le grandi conquiste ottenute dalla medicina “scolastica”, ossia quella ufficiale e pienamente riconosciuta, ed è un merito indiscusso del progresso medico se oggi molte patologie acute, lesioni o infezioni non ci appaiono più degli eventi terribili e fatali come avveniva in passato. Tuttavia, nella nostra società aumentano costantemente le persone affette da malattie croniche o disturbi affettivi (dell’umore), cresce il timore per gli effetti collaterali dei farmaci e molti pazienti lamentano la tendenza dei medici a considerare il referto più importante del malato, o di curare le malattie senza tener conto delle esigenze della persona.

È ovvio che nessuno di noi, in caso di necessità, vorrebbe rinunciare alle opportunità terapeutiche della medicina altamente tecnologizzata, ma ciò non toglie che molte persone non si sentano a proprio agio quando fra loro e il medico s’intromette una macchina.

Forse ha davvero ragione - almeno in parte - chi afferma che la medicina moderna, imbrigliata nella corsa al progresso tecnologico, sta perdendo di vista le esigenze della persona, e che le nuove conoscenze e i successi della ricerca medica ci stanno prevaricando, sottraendoci la responsabilità individuale che ciascuno di noi dovrebbe assumersi per la propria salute. Inoltre, le condizioni di vita attuali non sono sempre compatibili con una vita sana, e se la tecnologia, a volte, può essere un sollievo per il nostro apparato muscolare - basti citare l’automobile - può avere in molti casi delle ricadute negative sulla salute e sulle capacità di socializzazione dei cittadini (si pensi alla televisione, computer, telefoni cellulari ecc.). Infine, non va dimenticato che la nostra salute dipende molto dal



nostro stile di vita, che ciascuno di noi dovrebbe analizzare con molta attenzione ed autocritica. Alla luce di queste considerazioni, nella primavera del 2002 la Ripartizione sanità svolse un sondaggio fra tutti i medici della provincia di Bolzano, chiedendo loro se fossero interessati alla medicina complementare. Dei 1944 medici interpellati, risposero 522, pari al 27%, e 421 di questi, pari all'80% dei questionari restituiti, manifestarono interesse per la medicina complementare.

Nella mia veste di assessore alla sanità, sento il dovere di prendermi a cuore le aspirazioni dei cittadini, suffragate a quanto pare dall'interesse di una quota consistente della classe medica. Quest'opuscolo vuole dunque essere, per tutta la popolazione dell'Alto Adige, un'opportunità per informarsi sulla medicina complementare, per sapere che cosa sono l'Agopuntura, l'Omeopatia e le altre terapie della medicina complementare e per conoscerne i loro limiti, vantaggi e svantaggi. Ma il suo scopo è anche quello di ricordare a tutti che nella medicina complementare non è tutto oro ciò che luccica, e che quindi è sempre opportuno consultare il proprio medico di fiducia.

Dott. Richard Theiner  
Assessore provinciale alla sanità ed al servizio sociale



## Introduzione

Analogamente alla medicina scolastica, anche la medicina complementare si basa sull'anamnesi, la diagnosi, la prognosi, la terapia e la verifica qualitativa dei risultati, e ovviamente ha come obiettivo primario la salute del paziente.

Mentre la medicina scolastica cerca di curare la malattia, la medicina complementare cerca di curare la persona malata. Per esempio, il mal di testa del signor Rossi non va curato con gli stessi farmaci usati per il mal di testa del signor Bianchi, il che significa, in altre parole, che nella medicina complementare non contano tanto gli organi colpiti dalla malattia, ma piuttosto la persona specifica, con tutte le sue caratteristiche (il cosiddetto approccio "olistico"). Proprio per questo motivo, nella medicina complementare non esistono medici specializzati in determinati organi, come ad esempio gli oculisti, gli urologi o i cardiologi della medicina convenzionale.

La medicina complementare cerca di favorire o attivare il processo naturale di autoguarigione del nostro organismo, eliminando i fattori che ostacolano la terapia (stati tossici, intossicazioni da metalli pesanti, alimenti nocivi, focolai o "campi di disturbo", cicatrici, effetti collaterali di farmaci, fattori ambientali negativi, disagi psichici ecc.), creando così i presupposti per rimettere pienamente in funzione i nostri meccanismi di regolazione dell'organismo.

Il nostro ciclo regolativo, o il sistema di trasmissione degli stimoli, è in realtà una rete di processi e funzioni assai complessa e specializzata, non dissimile da quella di un'intranet.

Il tessuto connettivo, con la sua struttura reticolare, ha il compito di trasmettere tutte le informazioni necessarie alle varie regioni del corpo.

Analogamente a quanto avviene per gli organismi marini, anche le cellule del nostro organismo vivono nello stesso ambiente da cui traggono il proprio nutrimento, che nella fattispecie è costituito dal liquido intercellulare.

Questo rapporto tra le cellule e l'ambiente liquido che le circonda è regolato da tre livelli principali:

1. la circolazione sanguigna e linfatica, che provvede al trasporto di tutte le sostanze nutritive e allo smaltimento delle scorie nel liquido intercellulare;
2. il sistema neurovegetativo, che controlla e regola l'ambiente intercellulare;
3. le cellule del tessuto connettivo, che danno vita alla "rete" d'interconnessione vera e propria.

Il sistema di regolazione di base organizza l'alimentazione di tutte le cellule e provvede al loro smaltimento, utilizzando come linguaggio comune per trasmettere le varie informazioni (gli stimoli sensoriali, il freddo, la pressione ecc.) l'energia bioelettrica, che attraverso la sostanza reticolare garantisce l'arrivo delle informazioni necessarie a tutti i tessuti dell'organismo.

Il tessuto connettivo e le cellule immunitarie hanno la particolarità di "ricordare" le informazioni già ricevute, sicché una volta subito un certo stimolo, esso è memorizzato per sempre. Per esempio, dopo aver avvertito per la prima volta una certa sensazione dolorosa, il nostro organismo reagirà sempre con la medesima risposta immunitaria, e poiché il tessuto connettivo si ricorda tutti gli stimoli ricevuti, non è l'intensità o la quantità di un singolo stimolo ad essere determinante, ma piuttosto la totalità dei fattori che irrita l'organismo. Il venir meno di questa capacità reattiva e regolativa si esprime con l'insorgenza di una malattia. Proprio per questo nella medicina complementare la malattia non è l'origine della condizione del paziente, ma semmai il risultato finale e più visibile di un processo precedente.

Prima che si giunga alla patologia conclamata, però, coi metodi diagnostici della medicina complementare si può verificare lo stato di funzionamento del sistema regolativo, utilizzando le cosiddette tecniche bioelettriche (come l'elettroagopuntura di Voll, decoder, biorisonanza ed altre), in modo da individuare i disturbi già presenti e cercare di compensarli.

I fattori all'origine di questi disturbi possono essere legati all'ambiente, all'alimentazione, alle tossine assorbite o a determinati disagi psichici.

Una volta ridotti o eliminati questi "ostacoli", si può iniziare con la terapia vera e propria.

**Omeopatia**

**Medicina Antroposofica**

**Medicina tradizionale  
cinese e Agopuntura**

**Terapia Kneipp**

**Medicina Manuale**

**Fitoterapia**

**Ayurveda**





# L'Omeopatia

## *Che cos'è l'Omeopatia?*

La nascita dell'Omeopatia risale al 1790, allorché il medico Samuel Hahnemann formulò per la prima volta la cosiddetta “legge della similitudine”, ossia che un determinato disturbo può essere curato col suo simile. In pratica, assumendo per un periodo prolungato una dose minima di una pianta o di una sostanza, nel nostro organismo insorgono dei sintomi patologici e l'insieme di tali sintomi costituisce il quadro sintomatico del rimedio in questione. Se una persona è affetta da una malattia i cui sintomi corrispondono al quadro sintomatico di una certa sostanza, quest'ultima, somministrata in dosi minime (diluite o “potenziate”) può guarire dalla malattia in questione. Ecco perché nell'Omeopatia i sintomi della malattia sono identici a quelli del rimedio utilizzato per curarla e l'omeopata, partendo dal quadro sintomatico del paziente, sa che esso deve corrispondere a quello di un determinato rimedio. Peraltro, il rimedio più “indicato” può corrispondere non solo ai sintomi, ma anche alla personalità del paziente e in questo caso, almeno nell'Omeopatia classica, si parla di rimedio “costituzionale”, nel senso che coincide con tutta la sintomatologia e la costituzione fisica, emotiva e spirituale dell'individuo.

## *Come avviene la preparazione?*

Per descrivere la preparazione dei rimedi, Hahnemann utilizzò il termine di “potenziamento”. Il succo estratto da una sostanza, per diventare un rimedio omeopatico va diluito gradualmente, agitando dopo ciascuna diluizione in modo da liberare l'energia che contiene e farla assorbire dal diluente, per esempio l'alcol. A questo punto, il diluente diventa portatore delle informazioni caratteristiche di quella sostanza. Le potenze decimali si ottengono agitando (o “dinamizzando”) una parte di sostanza di base con 9 parti di



diluyente (alcol, lattosio o altro). Questa diluizione nel rapporto di 1:10 si ripete più volte, dando vita alle potenze decimali note con le sigle di D1, D2, ecc. fino a D30 e oltre. Nelle potenze centesimali, invece, ciascuna diluizione è eseguita nel rapporto di 1:100 e in questi casi il rimedio avrà una potenza C1, C2 e così via. Proseguendo sulla scala delle potenze, esistono poi le LM, ossia quelle ottenute col rapporto di diluizione di 1:50.000. Il dosaggio prescelto dall'omeopata dipende sia dal principio attivo impiegato (minerale, pianta, animale), sia dalla dinamica della patologia da curare (acuta o cronica). La regola generale vuole che per le malattie nello stadio acuto (per esempio quelle da raffreddamento) si somministrino più volte al giorno potenze basse (D6), nelle patologie funzionali (come la tachicardia nervosa o i crampi allo stomaco) potenze medie (D12), mentre le potenze più alte (da D30 a D200) si utilizzano, ad intervalli più distanziati, in presenza di malattie croniche o come rimedi costituzionali. Se un rimedio omeopatico è impiegato dopo una diagnosi clinica o con somministrazione "organotropica", ossia rivolta ad un determinato organo, si scelgono di solito potenze più basse.

### *Quali sono i rimedi?*

I rimedi possono essere estratti da sostanze minerali, vegetali o animali, da succhi organici (come avviene nell'autoemotrasfusione o nell'urino-terapia) e dai nosodi (per esempio le secrezioni di un tessuto malato, come accade per il tubercolino estratto dagli ascessi tubercolotici).

Nell'Omeopatia, il potere curativo di un rimedio è in grado, in molte malattie, di stimolare positivamente il potenziale d'autoguarigione del nostro organismo.



Per fare un esempio pratico, sappiamo tutti che dopo aver bevuto una tazza di caffè nelle ore serali, molte persone, per l'effetto stimolante della caffeina ingerita, non riescono ad addormentarsi e si arrovellano in un vortice di pensieri che si rincorrono nella loro mente. Se quindi il medico omeopata deve curare un paziente che, senza aver bevuto caffè, soffre d'insonnia, si agita facilmente e non riesce a dormire per eccessiva attività mentale, per troppi pensieri che si sovrappongono, per irritabilità neurosensoriale ed assilli di vario genere, può somministrargli un rimedio a base di caffeina ad alta diluizione. In questo caso, la caffeina non è un rimedio contro l'insonnia, ma piuttosto contro un certo tipo d'insonnia in quel particolare individuo.



## La Medicina Antroposofica

### *Che cos'è la Medicina Antroposofica?*

La Medicina Antroposofica si considera un ampliamento concettuale della medicina convenzionale. Fu fondata nel 1920 da Rudolf Steiner e sviluppata negli anni successivi dallo stesso fondatore, da Ita Wegmann e da altri medici.

Attualmente, questa medicina è praticata da medici di tutto il mondo e cliniche ed ospedali lavorano secondo questo metodo in Germania, Svizzera, Olanda, Svezia e Brasile.

Nei suoi principi ispiratori, prende spunto dalla conoscenza puntuale del rapporto che lega determinati minerali, piante e metalli agli organi umani e ai loro processi, per esempio il rapporto tra i 7 metalli e i 7 organi dell'organismo, oppure tra il vischio (una pianta saprofita) e i tumori. Questi legami vanno inquadrati nella lunga storia dell'evoluzione umana, nella quale l'uomo costituisce un microcosmo inserito all'interno di un macrocosmo.

Grazie alle conoscenze che abbiamo maturato sul potere benefico (per esempio eterico) che determinate sostanze esercitano sia in natura, sia negli organi umani, si possono utilizzare tali sostanze per ottenere in un organo malato un certo effetto terapeutico, per esempio stimolante o armonizzante, accrescitivo o riduttivo.

### *Quali sono i rimedi?*

I rimedi della Medicina Antroposofica sono prodotti dalle ditte Weleda e Wala utilizzando diverse tecniche di preparazione farmaceutica e, a seconda del tipo di pianta utilizzata, il potere curativo si ottiene per ebollizione, estrazione termoritmica, macerazione, tostatura, cottura, incenerimento, potenziamento, oppure con la cosiddetta "vegetabilizzazione" dei metalli, sempre tenendo conto delle forze cosmiche. Tuttavia, l'indicazione e l'applicazione dei

rimedi non si stabilisce, come nell'Omeopatia, in base alla similitudine del farmaco col quadro sintomatico, bensì in base all'essenza emersa dallo studio della sostanza, ai suoi poteri curativi e al processo patologico nell'uomo.

Per le patologie più tipiche, si sono sviluppati rimedi tipici, ma uno dei principi ispiratori della Medicina Antroposofica è la suddivisione dell'organismo umano in tre poli: quello neurofunzionale, quello del ricambio e delle membra e il polo ritmico, che s'inserisce tra i primi due. Quando si altera la loro interazione dinamica nell'organismo, insorgono delle patologie tipiche e poiché a livello psichico a questi tre ambiti corrispondono quelli del pensare, del sentire e del volere, con una conoscenza precisa di questi aspetti si è potuta sviluppare una medicina specifica di tipo psicosomatico.

L'uomo è dotato di coscienza, sensazioni e volontà e la sua psiche può avere un effetto regolativo, ma anche turbativo dei processi biologici ed ecologici. Da questa consapevolezza e dalla conoscenza delle interazioni fra il corpo fisico, le forze vitali, l'anima e la personalità dell'io che caratterizza ciascuno di noi, nella Medicina Antroposofica, oltre ai rimedi dinamici, si utilizzano in modo mirato terapie artificiali, come l'euritmia curativa, la pittura e la scultura terapeutica, la musica e gli esercizi linguistici. Fra queste terapie rientra anche l'attività biografica per lo sviluppo della personalità dell'io, ed infine va nominato anche tutto il settore assai articolato della pedagogia terapeutica per i bambini affetti da disturbi dello sviluppo.





# La Medicina tradizionale cinese e l'Agopuntura

## *Che cos'è la Medicina cinese?*

La Medicina cinese è il sistema di conoscenze mediche teoriche e pratiche formatosi in Cina in tempi antichissimi e trasmesso fino al giorno d'oggi.

## *Qual è l'origine della Medicina cinese?*

Essa nasce dall'osservazione e dall'interpretazione degli eventi naturali. Anche l'uomo è un essere naturale: ciò che accade in natura si può riscontrare anche nell'uomo. Come la natura passa dal giorno alla notte, dall'estate all'inverno, anche l'uomo passa da fasi d'attività a fasi di riposo. La teoria dello Yin e dello Yang è il simbolo di quest'eterno ondeggiare della natura. Essa rappresenta storicamente il tentativo di spiegare i fenomeni naturali con leggi naturali. Con ciò l'uscita della medicina dalla magia.

## *Come funziona il corpo umano?*

L'universo (e l'uomo che ne fa parte) è percorso da un'energia vitale (Qi) che dà origine a tutte le trasformazioni. Essa deriva dai progenitori, ma si nutre dell'energia del cielo (aria) e della terra (cibo). È allo stesso tempo un'energia fisica e psichica. Fluisce nel corpo dentro una rete di canali (in occidente denominati meridiani) connessi agli organi interni. Nel loro decorso lungo il corpo, i canali "affiorano" talora alla superficie: qui si trovano i punti d'Agopuntura, agendo sui quali si può influenzare il flusso del Qi.

## *Come originano le malattie?*

L'uomo è inevitabilmente esposto agli influssi più vari provenienti dalla sua costituzione, dal cielo (climatici), dalla terra (alimentazione), dallo stile di vita e dalle sue emozioni. Questi influssi, se esage-

rati, possono colpire l'equilibrio corporeo e creare un ambiente in cui fatalmente insorgono le malattie. Usando una similitudine: se un campo è invaso dall'acqua inevitabilmente cresceranno piante di palude, se è seccato dal sole forzatamente cresceranno dei cactus. La Medicina cinese non ritiene utile strappare le spine ai cactus, cioè agire sul sintomo, preferisce invece trasformare l'ambiente corporeo in modo da renderlo inadatto a far attecchire le malattie.

***Come si capisce la malattia di cui soffre un malato?***

Ascoltando, osservando e palpando il malato, il medico cinese "vede dentro" il malato attraverso i propri sensi e non attraverso l'"analisi". Dall'analisi di tutti i dati sensoriali e dalla loro sintesi ragionata emerge lo squilibrio energetico del malato.

***Di quali tecniche dispone la Medicina cinese per prevenire e curare le malattie?***

La Medicina cinese ha sviluppato differenti modalità d'intervento: l'Agopuntura, la farmacologia, la dietetica, il massaggio e la ginnastica medica. Quale che sia la terapia, lo scopo è portare il sistema malato all'equilibrio: è questo l'obiettivo finale. Ogni individuo ha il suo punto d'equilibrio, perciò la terapia va adattata al problema di ogni paziente.

***Che cos'è l'Agopuntura?***

L'Agopuntura consiste nel pungere la pelle con aghi sottili in punti ben precisi chiamati punti d'Agopuntura allo scopo d'influenzare il flusso di energia nei canali. Si può influire sui punti d'Agopuntura non solo pungendoli (Agopuntura), ma anche riscaldandoli (moxibustione), massaggiandoli col dito (digitopressione), applicandovi correnti elettriche (elettro Agopuntura). In questi modi si ottengono effetti diversi sul flusso d'energia.

***L'Agopuntura è dolorosa?***

Generalmente si usano aghi d'acciaio. Gli aghi sono flessibili e

molto più sottili degli aghi da iniezione. Non s'iniettano farmaci. Il dolore è generalmente lieve e ben tollerato.

### ***Ci sono dei rischi?***

Gli aghi sono usati una volta sola e poi eliminati per annullare il rischio di trasmissione di malattie infettive. Fa parte della conoscenza tecnica dell'Agopuntura stimolare i punti in modo sicuro.

### ***La Medicina cinese utilizza anche dei farmaci?***

Sì. I farmaci cinesi sono principalmente d'origine vegetale, ma alcuni sono d'origine animale o minerale. Ne sono descritte diverse migliaia, ma solo poche centinaia sono di uso corrente. Le sostanze a cui la Medicina cinese riconosce valore di farmaco non hanno tanto effetto su un sintomo quanto piuttosto sulle sostanze corporee e sul flusso energetico.

### ***La farmacologia cinese assomiglia alla nostra erboristeria?***

No, perché:

- non tutti i farmaci cinesi sono d'origine vegetale;
- ben poche piante medicinali cinesi sono anche piante medicinali occidentali e viceversa;
- la farmacologia cinese non usa i farmaci in base alle sostanze chimiche contenute; essa non estrae dalle piante i principi attivi ma usa le piante o parti delle piante per intero;
- soprattutto, la farmacologia cinese non usa un farmaco in base al suo effetto sul sintomo (ad esempio aglio per l'ipertensione, miele per la tosse, iperico per la depressione, ecc.), ma unicamente in base all'influsso che esso ha sull'energia.

### ***La farmacologia cinese assomiglia all'Omeopatia?***

Sì e no.

- Sì, perché anche l'Omeopatia ritiene che l'uomo debba essere curato nel suo insieme e non solo nelle sue parti; inoltre anche perché l'Omeopatia sostiene che non bisogna sopprimere il sin-

tomo ma cercare i meccanismi di fondo che fanno emergere la malattia.

- No, perché la farmacologia cinese usa farmaci che hanno azione opposta a quella della malattia ed inoltre perché la farmacologia cinese non usa dosi omeopatiche.

Infine perché i farmaci non vengono impiegati singolarmente, ma associati fra loro in ricette, esattamente come i cibi.

### *Come funziona la dietetica cinese?*

Funziona come la farmacologia cinese, solo che invece di usare medicine, usa cibi. La dietetica cinese è completamente diversa da quella occidentale. La Medicina cinese non ricerca la costituzione chimica del cibo, ciò che conta è che esso sia sano, fresco, genuino, di stagione, della propria terra, che arricchisca con la sua vitalità la nostra vitalità. Come i farmaci, i cibi sono dotati ognuno di proprietà peculiari: una natura riscaldante o rinfrescante, un sapore che indirizza l'energia, un effetto su determinati organi o settori corporei. La dietetica deve saper utilizzare le proprietà specifiche dei singoli cibi per comporre delle ricette gradevoli che vanno a riequilibrare uno squilibrio energetico. La dieta è pertanto la medicina di tutti i giorni e proprio perché essa è fondamentale simile alla farmacologia, esiste la possibilità di abbinare cibi e farmaci, con gli stessi criteri che guidano l'associazione di più farmaci. Naturalmente in questo caso il prodotto finale sarà un cibo e

come tale dovrà essere nutriente e buono da mangiare. Un esempio evidente di dieta medicata alla maniera cinese è il vin brulé, indicato quando d'inverno si ritorna a casa dopo essere stati a lungo al freddo. Cannella e chiodi di garofano riscaldano fortemente l'interno del corpo, il vino caldo e piccante fa circolare l'energia e riscalda la superficie del corpo, espellendo il vento freddo.



### ***E il massaggio cinese?***

Anch'esso è molto antico. Combina le tecniche proprie del massaggio con la conoscenza dei canali energetici e dei punti d'Agopuntura. Per questo ha insieme azione superficiale e profonda.

### ***A che cosa servono le ginnastiche mediche?***

Nella Medicina cinese sono sorte molte tecniche corporee con obiettivi pratici diversi: preventivi, curativi e marziali. Il loro esercizio coinvolge corpo e mente attraverso la concentrazione mentale, la regolazione del respiro, l'assunzione di determinate posture e l'effettuazione di vari movimenti. Le principali ginnastiche mediche cinesi sono il Tai Ji Quan ed il Qi Gong.

### ***A chi può essere utile la Medicina cinese?***

La Medicina cinese è stata impiegata per millenni per curare uomini ed animali. Essa non può far crescere i denti per la terza volta: in presenza di un difetto grave ed irreparabile di un organo non resta che sostituirlo, ciò che rimane fuori della portata di una medicina energetica. Non è stata sperimentata a sufficienza nella terapia specifica del cancro, anche se può essere utile nel trattamento di molti disturbi connessi. Oltre a questo, essa può essere impiegata sia negli adulti sia nei bambini in un vastissimo ambito di malattie, acute e croniche, fisiche e psichiche, anche là, dove la Medicina Occidentale dà risultati deludenti. Anzi, è proprio là che se ne può consigliare massimamente l'impiego.

### ***A chi è raccomandabile la Medicina cinese?***

Non a tutti. Infatti:

- gli aghi pungono,
- i decotti di erbe hanno una preparazione complessa e sapori molto forti,
- la dietetica preferisce i cibi sani (a cui noi non siamo più abituati) a quelli buoni,
- il massaggio è più energico che rilassante,

- la ginnastica richiede tempo e grande concentrazione.

Né è proponibile a chi ritiene, con ragione, che questi procedimenti derivino dall'età della pietra.

La comprensione della Medicina cinese porta ad operare delle scelte nella propria vita. Solo chi ha a cuore la propria salute ed il proprio benessere ed ama farsene carico in prima persona, dovrebbe accostarsi a questa medicina.





## L'uso pratico della Terapia Kneipp

### *Qual è l'origine delle applicazioni Kneipp?*

In un'epoca in cui non esisteva ancora la medicina moderna, Sebastian Kneipp (1821-1897) curava i suoi pazienti con metodi semplici e guariva o alleviava così i loro mali. Grazie ai suoi metodi terapeutici talmente efficaci, veniva consultato da malati di tutta Europa. La medicina tradizionale poté dimostrare in seguito la validità delle sue terapie.

Il concetto di salute di Kneipp è una sintesi della cultura occidentale e nasce dalla consapevolezza che è possibile mantenersi sani o riacquistare la propria salute con la forza di volontà e senso di responsabilità (il giovane Kneipp, ammalatosi di tubercolosi polmonare si curò, da solo, con bagni in acqua fredda e guarì perfettamente).

### *A cosa servono le applicazioni Kneipp?*

Un'alimentazione sbagliata e la carenza di movimento sono già considerate da Kneipp causa delle più comuni malattie della civiltà moderna; a queste si aggiungono oggi il fumo e l'eccessivo consumo di alcol. Questo programma è adatto al trattamento di disturbi che ancora non possono essere obiettivati (quella zona grigia, in cui non ci sentiamo del tutto sani, ma non siamo ancora malati), per esempio può essere utile nella prevenzione contro malattie da raffreddamento, per ridurre lo stress ed aumentare la propria efficienza, ma anche come supporto ad una terapia medica per ridurre i farmaci.

### *Qual è il concetto della Terapia Kneipp?*

Il concetto della Terapia Kneipp si basa sui seguenti “cinque pilastri”:



### **1. Le applicazioni d'acqua fredda**

L'acqua stimola le funzioni di base: respirazione, circolazione, regolazione termica dell'organismo, digestione e metabolismo, rinforzando così il sistema immunitario. Se dei principi fondamentali si prende in considerazione l'idroterapia, dopo averne imparato le regole, le applicazioni con acqua fredda si possono fare semplicemente in ogni vasca da bagno. Prima di ogni applicazione con acqua fredda, bisogna fare attenzione che l'organismo sia caldo. La Terapia Kneipp è controindicata dopo uno sforzo fisico ed a stomaco pieno, in caso di infiammazioni acute, di disturbi circolatori gravi e durante il ciclo.

Si consiglia il cammino nell'acqua fredda per i disturbi del sonno, attacchi di mal di testa, problemi di pressione, stati di irrequietezza; lavaggi con acqua fredda per disturbi circolatori e della termoregolazione, nonché malattie reumatiche croniche; docce contro disturbi circolatori quali insufficienza venosa, irrequietezza e calore notturno alle gambe, cefalea vasomotoria, ecc.; bagni parziali contro tachicardia, senso di stanchezza fisico e psichico, sintomi da raffreddamento; impacchi contro reumatismi muscolari, articolari e vertebrali, pigrizie intestinali, vene varicose, bronchiti, ecc.

Il buon risultato delle applicazioni dipende dal modo con cui viene eseguito il metodo Kneipp, cioè dalla temperatura dell'acqua, dalla durata dell'applicazione, dalla grandezza dell'organo che viene trattato e dalla professionalità del terapeuta.

Il buon risultato delle applicazioni dipende dal modo con cui viene eseguito il metodo Kneipp, cioè dalla temperatura dell'acqua, dalla durata dell'applicazione, dalla grandezza dell'organo che viene trattato e dalla professionalità del terapeuta.

### **2. L'esercizio fisico**

Kneipp si rese conto ben presto di quanto fosse benefico l'esercizio fisico, e soleva raccomandare soprattutto la marcia a passo sostenuto, le lunghe camminate (con le scarpe giuste), la



ginnastica, il ciclismo, il nuoto, i giochi di palla e la corsa su lunghe distanze (il jogging dei giorni nostri). La sua massima non poteva essere più semplice: “L'inerzia indebolisce, l'esercizio rafforza, il sovraccarico nuoce”.

### **3. L'alimentazione**

La dieta dovrebbe essere il più possibile equilibrata, non ipercalorica, ricca di fibre e costituita da cibi freschi e sani.



### **4. Le piante officinali**

Ai tempi di Kneipp non esistevano le medicine moderne quali antibiotici, cortisoni, psicofarmaci o antireumatici, la gente si curava con erbe medicinali che di solito raccoglieva personalmente. A quei tempi si temeva, infatti, che da un semplice raffreddore potesse svilupparsi una polmonite, il cui esito, spesso mortale, era noto.

### **5. Lo stile di vita**

Kneipp ha indicato, inoltre, con le sue “regole di vita” l'importanza di un buon rapporto con se stessi (gli era nota l'iscrizione su un tempio greco “conosci te stesso”), ma riteneva ugualmente significativo anche il rapporto armonioso con il prossimo, con la natura e con il Creatore. “Ho ottenuto i miei più grandi successi terapeutici, solo quando sono stato in grado di fare ordine nella vita interiore dei miei pazienti”. Tutto ciò è scritto nel suo libro “Così dovete vivere”, in cui vengono spiegati i cinque principi basilari della sua terapia: idroterapia, dieta, movimento, fitoterapia e soprattutto indicazioni per l'armonizzazione dello stile di vita, parte di più difficile realizzazione.

# La Medicina Manuale

## *Che cos'è la Medicina Manuale?*

L'uso della mano come strumento terapeutico per curare le malattie o lenire i dolori è noto fin dall'antichità e sappiamo che era diffuso in molte civiltà antiche. Ma in tempi assai più recenti, ossia un centinaio d'anni orsono, in America si svilupparono l'osteopatia e la chiropratica, due metodi terapeutici basati entrambi sull'impiego mirato delle mani per curare i disturbi più disparati.



## *Dove e come viene applicata la Medicina Manuale?*

In Europa, le prime scuole di Medicina Manuale cominciarono a prendere piede una cinquantina d'anni fa.

L'elemento cardine su cui gravita la Medicina Manuale sono le articolazioni degli arti e della colonna vertebrale. Sia nella diagnosi sia nella terapia, il medico, basandosi sul proprio tatto sensibile e sulla micromotricità delle proprie mani, cerca di individuare i disturbi articolari e di eliminarli imprimendo sollecitazioni mirate al sistema regolativo.

Mentre in passato per spiegare le cause dei disturbi e l'efficacia di questi trattamenti si ricorreva a modelli meccanici, oggi le teorie alla base della Medicina Manuale partono dal presupposto che una patologia scaturisca da un'alterazione del ciclo di regolazione funzionale delle articolazioni. Questi meccanismi di regolazione, del resto, sono un concetto comune ad altre discipline mediche complementari, come la terapia neurale o l'Agopuntura, tant'è vero che questi diversi trattamenti sono spesso raggruppati nella categoria delle "terapie regolative". Inutile dire che proprio i disturbi della funzione articolare sono il primo campo d'applicazione della Medicina Manuale ed anche nei casi in cui tale funzione è del tutto compromessa, come in presenza di fratture, artrosi o altro, con l'aiuto di questi trattamenti si riesce spesso ad attivare le riserve

funzionali dell'articolazione malata o, quantomeno a ridurre i sintomi e i dolori per il paziente. Tuttavia, anche con la Medicina Manuale una guarigione completa in questi casi non è più possibile.

La Medicina Manuale svolge un ruolo importante nelle terapie ortopediche conservative, dove può essere di grande utilità anche combinata ad altri trattamenti della medicina complementare.



# La Fitoterapia

## *Origine della Fitoterapia*

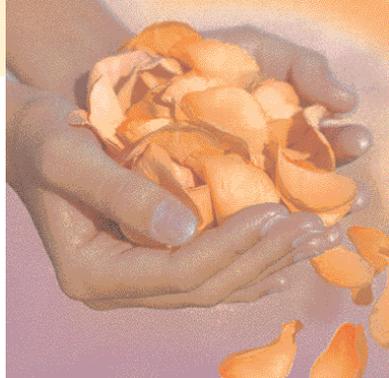
Il termine “Fitoterapia” deriva dal greco antico. Il sostantivo “phytòn” indica i sinonimi pianta, albero e vegetale. È interessante notare come “phytòn” significhi anche “creatura”, “essere”.

La radice deriva infatti dal verbo “phyto”, che significa “generare”, ma anche “essere generati”. In greco antico la parola “pianta” viene legata in primo luogo al processo della creazione, della generazione e della fertilità. Il frutto di ogni generazione porta alla nascita di nuove creature, di nuovi esseri. Questa indispensabile premessa sottolinea come oggi la Fitoterapia venga interpretata, in maniera riduttiva, come terapia basata sull'utilizzo farmacologico delle piante medicinali.

La storia della Fitoterapia affonda le sue radici nel passato più remoto, quando i nostri antenati utilizzavano alcuni tipi di piante per la cura di molteplici disturbi. Pensiamo allo stesso Ötzi, che 5000 anni or sono, portò nel suo ultimo viaggio un sacchetto di pelle contenente alcuni funghi con proprietà antibiotiche. Nel Medioevo, quando erano molto lontani i progressi della moderna farmacologia, generazioni di monaci trasmisero i fondamenti di questa scienza per lenire le sofferenze dei poveri malati. Nel Rinascimento Fabrizio d'Acquapendente, celebre anatomista, scriveva che passeggiando nei boschi e nei prati inconsapevolmente calpestiamo, distruggendole, erbe preziose capaci di ridonare salute all'uomo.

Nelle valli tirolesi si è conservata fino ad oggi una ricchissima cultura popolare relativa all'uso delle piante medicinali, impiegate sotto forma di tisane, infusi, decotti e cataplasmi.

Di recente una accresciuta sensibilità ed interesse da parte della popolazione ha determinato il ritorno della Fitoterapia.



### ***Quando si applica la Fitoterapia?***

Questa metodologia rientra a pieno titolo nel bagaglio terapeutico del Medico, che con competenza e professionalità può impiegare la Fitoterapia nel trattamento clinico.

La Fitoterapia può essere utilizzata con successo in molti disturbi e di norma tranquillamente affiancata ai farmaci tradizionali senza produrre spiacevoli effetti di interferenza, tranne alcune note eccezioni, che devono essere attentamente valutate dal medico. Si conosce per esempio l'azione fotosensibilizzante (ipersensibilità cutanea all'esposizione solare) della ipericina, componente dell'iperico (*Hypericum perforatum*), fedele e discreto antidepressivo, come pure la controindicazione a somministrare durante la gravidanza la "Tussilago farfara" per curare i disturbi all'apparato respiratorio.

### ***A che cosa bisogna fare attenzione?***

Per le sue riconosciute proprietà terapeutiche questa metodica dovrebbe essere gestita da personale sanitario istruito e competente, in grado di valutarne il possibile beneficio per il Paziente. Il medico dovrà inoltre chiarire, se la prescrizione di fitoterapici debba essere affiancata o meno da farmaci convenzionali. Questo consentirebbe di ridurre eventuali pericoli determinati dall'automedicazione da parte del paziente e la possibilità di non riconoscere una patologia, accelerandone l'evoluzione.

A conclusione di questa breve introduzione sulla Fitoterapia, riprendiamo la radice del verbo "phyto" (io genero, sono generato): il *Lepidium Mejenii* Walp, meglio noto come "Maca", è una pianta delle Ande che stimola l'ovulazione nella donna e la normalizzazione del liquido seminale nell'uomo. In questo caso, origine del nome e proprietà curative si alleano nel misterio-



so e affascinante compito della “generazione” e della nascita.



# L'Ayurveda

## *Origine dell'Ayurveda*

“Ayurveda” è il nome con cui si definisce la medicina tradizionale dell'India, le cui origini vengono fatte risalire al II secolo avanti Cristo o anche a tempi più remoti.

Il termine si compone delle due sillabe “ayu” (vita) e “veda” (conoscenza), sottolineando così che la medicina tradizionale indiana non è incentrata soltanto sulla cura delle malattie, ma prende spunto dalla conoscenza di tutte le sfere e gli ambiti della vita. La narrazione mitologica vuole che, all'origine, fossero stati gli dei, impietositi dai tormenti che affliggevano l'umanità, a trasmettere queste conoscenze ad alcuni uomini eletti, i cosiddetti “rishi”. In sostanza, l'Ayurveda avrebbe dovuto insegnare all'uomo a mantenere sano il corpo e lo spirito con una dieta ed uno stile di vita appropriati, in modo che egli potesse dedicare tutte le energie al proprio cammino spirituale.



## *Qual è il principio dell'Ayurveda?*

Partendo dal presupposto che l'uomo si realizza nell'unità di corpo, spirito ed anima, il principio fondamentale dell'Ayurveda è il “binda-brahmanda”, ossia l'unità tra microcosmo e macrocosmo, uomo e natura. In sostanza, tutto ciò che accade in natura si riflette in modo identico nell'uomo e gli stessi cinque elementi primordiali, da cui scaturisce il macrocosmo (ossia etere, aria, acqua, fuoco e terra), sono alla base anche del corpo umano e agiscono al suo interno sotto forma delle tre “dosha” (energie): “vata” (etere ed aria), “pitta” (fuoco) e “kapha” (acqua). Ogni perso-

na è classificata in una tipologia diversa, a seconda di quale dei cinque elementi costitutivi prevale in lei e quindi con caratteristiche specifiche legate all'aspetto, alla predisposizione a contrarre certe malattie e così via. Il presupposto della salute e del benessere è che i cinque elementi interagiscano armoniosamente nel nostro organismo, ma analogamente alla natura, dove si osserva un ritmo giornaliero e stagionale nella prevalenza dei vari elementi, anche nell'uomo gli elementi costitutivi sono soggetti ad oscillazioni fisiologiche periodiche. Per vivere in sintonia con queste oscillazioni e quindi restare sano, ciascuno di noi deve adeguare la propria alimentazione ed il proprio stile di vita a questi cicli giornalieri e stagionali, tenendo conto anche della propria costituzione individuale (il dosha d'appartenenza). In inverno, per esempio, quando prevalgono il freddo e l'umidità (kapha), anche nel nostro organismo è stimolato il dosha-kapha ed ecco che, soprattutto se siamo di costituzione kapha, saremo più facilmente soggetti a raffreddori, bronchiti, accumulo di muco o aumento di peso. Per contrastare un incremento eccessivo del kapha, la medicina indiana consiglia di evitare cibi freddi e dolci o altri alimenti che stimolano l'elemento freddo nell'organismo.

### ***Quando si applica l'Ayurveda?***

Dal punto di vista terapeutico, in caso di malattia, l'Ayurveda prescrive diete specifiche, rimedi ottenuti da piante, animali e minerali, o interventi drenanti o decongestionanti come sudorazione, purghe, vomito o starnuti, accompagnati da preghiere e dalla recitazione dei mantra (versi tratti dai libri sacri).

Per le erbe officinali, l'Ayurveda insegna che se una malattia si sviluppa in un certo territorio, è



li che vanno cercate le erbe necessarie a curarla.

### ***Qual è il concetto di “salute” dell’Ayurveda?***

Il presupposto di una vita sana è l'interazione armonica tra gli elementi del microcosmo e nel contempo la loro sintonia con gli elementi del macrocosmo, nello spirito di un'unità naturale e universale.

“Swastha” è il termine con cui l’Ayurveda definisce lo stato di salute, ma intesa non soltanto come assenza di patologie, bensì come condizione complessiva in cui gli elementi sono in equilibrio fra loro, la digestione e le escrezioni funzionano in modo ottimale, lo spirito e i sensi sono liberi e cristallini e prevale un atteggiamento ottimistico verso la vita. Letteralmente swastha significa “stabilità in se stessi”, vale a dire uno stato in cui ci si sente legati e in armonia col proprio mondo interiore e con la propria anima.

Per l’Ayurveda non esistono patologie solo fisiche o solo psichiche, ma tutte le malattie sono psicosomatiche o somatopsichiche. E siccome i principi fondamentali della vita sono gli stessi in ogni tempo e luogo, l’Ayurveda può indicarci, anche ai giorni nostri, un modo semplice ed efficace per vivere la nostra vita in modo completo e sano, prevenendo in questo modo l’insorgere di molte malattie.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

***ASSOCIAZIONE “SÜDTIROLER KNEIPPBUND”***

Piazza Mazzini, 18  
39100 Bolzano  
tel. 0471 287511  
Homepage: [www.kneipp.it](http://www.kneipp.it)  
E-Mail: [info@kneipp.it](mailto:info@kneipp.it)

***CENTRO PER LA DOCUMENTAZIONE  
DI TERAPIE NATURALI***

Caprile 59  
39010 Tesimo (BZ)  
Homepage: [www.zdn.info](http://www.zdn.info)  
E-Mail: [info@zdn.info](mailto:info@zdn.info)

