

Corso di Naturopatia

Le Cure Naturali e le Medicine Tradizionali

a cura di Nadia Annicchiario



Sin dai tempi più remoti gli esseri umani hanno cercato di trovare soluzioni ai problemi che incontravano sul loro cammino e pertanto anche agli incidenti e malattie che si manifestavano per varie cause. Le prime soluzioni e rimedi applicati furono istintive ,altre furono trovate in modo empirico altre ancora intuitivamente.

In tutte le culture tribali vediamo l'utilizzo di elementi dell'ambiente naturale come medicine e lo sviluppo col tempo di un bagaglio di conoscenze in questo settore trasmesse da madre in figlia ,da sciamano ad apprendista ,da nonno-a a nipote.

Alcune di queste pratiche sono semplici ed universali come per esempio abluzioni o bagni termali, (in uso in tutte le culture antiche,dalla Roma antica al Giappone)



o altri più complessi come la sauna o il bagno di vapore anch'essi conosciuti ed applicati nella più disparate parti del mondo.



Sauna

Tradizionale rituale degli Indiani d'America

L'uso di piante medicinali

sia consumate crude che in decotti o altre preparazioni è anch'esso metodo universale da sempre delle medicine tradizionali di tutti i popoli ma il tipo di piante varia ovviamente da regione a regione a seconda dei coltivati presenti e delle diverse piante spontanee.



La generosità della natura è però grande ed in ogni ambiente regala cibi e rimedi appropriati alla sopravvivenza delle specie locali.



Anche massaggi ,impacchi e cataplasmi sono conosciuti e usati ovunque

e così le diete o il digiuno che ,se in alcune tradizioni come quella per esempio degli indiani d'America veniva accompagnato da preghiere ,saune e forti elementi rituali e spirituali, resta comunque metodo di purificazione universale, spontaneamente richiesto dai nostri corpi in certe fasi della malattia ,come ci insegnano e ci mostrano anche gli animali che smettono di mangiare se gravemente malati per permettere ai loro organismi di concentrare le energie sulla guarigione.

Da queste diverse esperienze e da questi metodi universali nascono successivamente,con lo sviluppo di società più complesse e di filosofie elaborate anche veri e propri sistemi medici ,come in Oriente quello Indù dell'Ayurveda o in Cina quello della Medicina tradizionale Cinese. Entrambi questi sistemi attribuiscono la loro creazione al dono degli dei ,in India abbiamo Brahma e Indra ,in Cina l'Imperatore di discendenza divina. Ad un primo passaggio orale di informazioni si passa all'uso della scrittura e a libri specifici .

Anche in Occidente,sia pure più tardivamente abbiamo con Ippocrate e Galeno codificazioni e testi scritti.

Mentre nell'iniziale ricerca empirica di rimedi per situazioni e malattie specifiche, anche i rimedi erano specifici e circoscritti all'ambito della difficoltà da superare (come anche nella nostra moderna medicina allopatica, empirica e giovane seppur "scientifica") nei sistemi di medicina tradizionale il punto di vista cambia radicalmente.

Si creano teorie generali sulla natura della realtà e dell'equilibrio uomo-natura e uomo-salute.

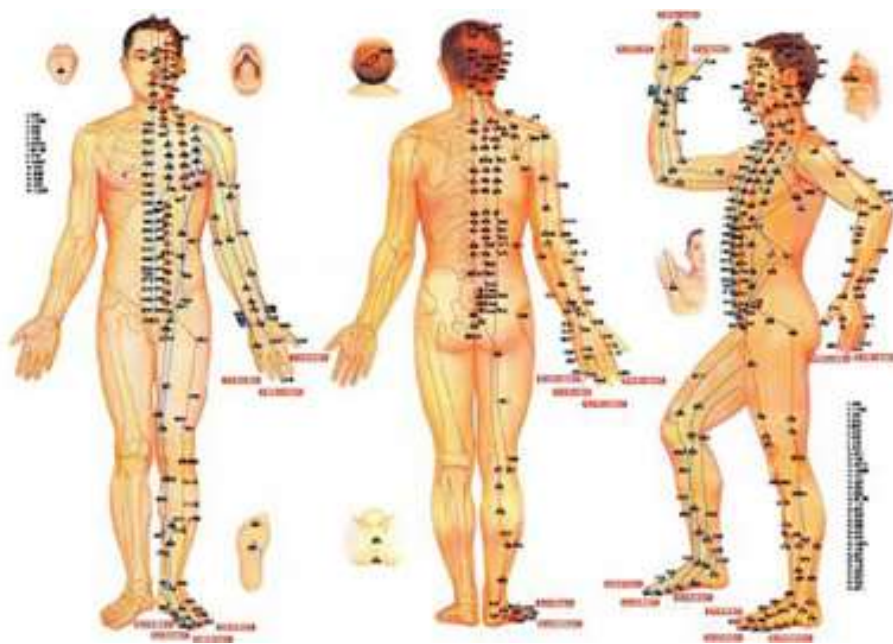


L'essere umano è inserito in una cornice o realtà naturale e cosmica con leggi specifiche cui deve armonizzarsi per trovare anche in sé l'equilibrio ottimale fra i diversi elementi e forze che lo compongono,spesso riequilibrando eccessi di un elemento con un elemento opposto (per es. la classica pezza fredda sulla fronte in caso di febbre alta) o potenziando l'elemento carente (per es.l'uso di spezie piccanti per rinforzare il fuoco digestivo nell'ayurveda).

La conoscenza di queste leggi e delle pratiche di riequilibrio per la conseguente salute e longevità dell'individuo viene affidata ad un individuo specifico nel gruppo sociale e nasce la figura del medico che cura l'individuo cercando le cause dello squilibrio: addirittura in Cina il medico è pagato per mantenere in salute l'individuo e smette di essere pagato se l'individuo si ammala. Il concetto di salute delle medicine tradizionali trascende spesso il mero concetto di salute fisica per espandersi alla salute interiore dell'individuo e quindi al suo benessere su tutti i piani, con pratiche energetiche e meditative.



Infatti ,per esempio,nella Medicina Tradizionale Cinese con il lavoro sul sistema dei meridiani riequilibrano il corpo eterico ma troviamo anche profonde connessioni col mondo emotivo del paziente e quindi estendiamo la cura al corpo emozionale favorendo il ripristino e l'ottenimento di uno stato di serenità considerato ottimale dalla cultura cinese.



Sistema dei meridiani della Medicina Tradizionale Cinese

A tal fine spesso si prescrive anche l'uso di pratiche come il Tai chi o il Chi gong proprio per riarmonizzare o potenziare l'energia vitale dell'individuo.



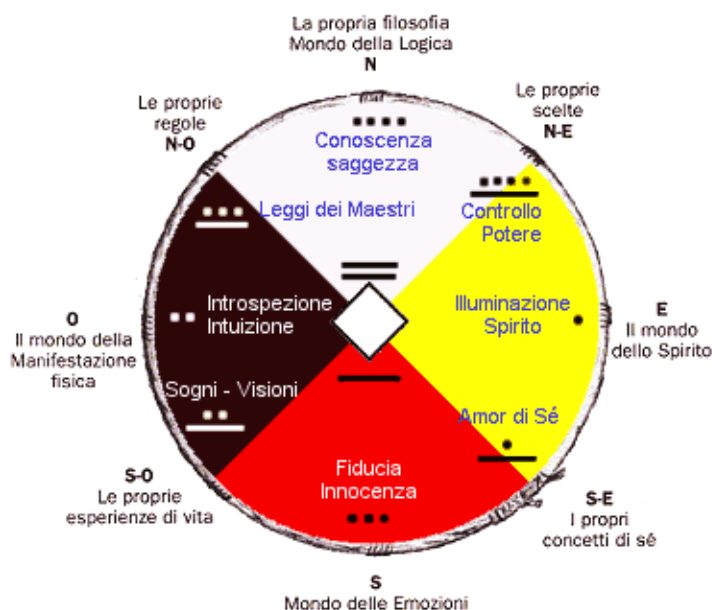
Nella Medicina Tradizionale Cinese ad ogni organo corrisponde un meridiano e un'emozione ... da comprendere e riequilibrare.

	1° elemento	2° elemento	3° elemento	4° elemento	5° elemento
Colore	Nero	Verde	Rosso	Giallo	Bianco
Organi e tessuti	Rene, ossa	Fegato, muscoli	Cuore, vasi sanguigni	Milza/pancreas, connettivo	Polmone, pelle
Visceri	Vescica	Vescica biliare	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso
Elemento	Acqua	Aria	Fuoco	Terra	Metallo
Emozione positiva	Volontà	Coraggio	Gioia	Pensiero logico	Saggezza
Emozione negativa	Paura	Rabbia	Ansia	Preoccupazione	Tristezza
Secrezioni	Bava	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco
Odori	Putrefatto	Rancido	Bruciato	Fragrante	Marcio
Sapori	Salato	Aspro-acido	Amaro	Dolce	Piccante
Organi di senso	Orecchie	Occhi	Lingua (gusto fine) tatto	Lingua (gusto grossolano)	Naso
Manifestazioni emozionali	Gemiti	Grida	Riso	Canto	Lamento
Evoluzione	Stagnazione	Nascita	Culmine	Trasformazione	Declino
Stagione	Inverno	Primavera	Estate	Tarsa estate	Autunno
Direzione	Nord	Est	Sud	Centro	Ovest
Clima	Freddo	Vento	Caldo	Umido	Secco

Tavola di corrispondenza degli elementi con organi stagioni etc nella medicina tradizionale cinese



Nell'Ayurveda oltre ad una profonda disintossicazione corporea ottenuta con diete , erbe, massaggi, enemi e trattamenti di vario genere si prescrivono periodi di riposo e tranquillità in cui fare cicli di massaggi in ambienti pacifici e contemplativi isolati dal resto del mondo per ritrovare la propria tranquillità e centratura ,a volte anche con l'aiuto di mantra, preghiere e pratiche yogiche.



Nel sistema degli Indiani d'America al digiuno rituale si aggiungono preghiere e sauna finale.

L'integrazione con la natura già profonda in questi popoli veniva comunque affinata con metodi di ricerca spirituale e di conoscenza interiore come per esempio quelli

della ruota di medicina in cui le direzioni sono connesse alle stagioni sia della natura che della vita umana...



Possiamo dire in generale che oltre a curare traumi o incidenti o malattie dovute ad altre cause le medicine tradizionali vedono la malattia come uno stato di squilibrio da risolvere fisicamente e interiormente per ripristinare la salute come stato naturale dell'individuo.

IERI E OGGI

Dobbiamo ricordare che questi popoli vivevano a stretto contatto con la natura e si muovevano molto ,mentre noi siamo spesso confinati in ambienti artificiali e a causa della posizione seduta imposta nella scolarizzazione in tenera età ,sviluppiamo problemi precoci di postura e sedentarietà. Inoltre il cibo ,l'aria e l'acqua sono maggiormente inquinati e siamo bombardati continuamente da radiofrequenze nocive,nonostante gli indubbi benefici di una maggiore igiene dovuta all'acqua potabile accessibile ovunque e ai sistemi fognari.

Per queste ragioni la salute diviene per noi sempre di più il frutto di scelte mirate a salvaguardare la nostra integrità,inoltre essendo così intossicati abbiamo bisogno a volte di interventi di chelazione piuttosto radicali e non sempre ottenibili con metodi naturali e di essere seguiti da consulenti che possano guidarci sul percorso di recupero e riequilibrio. I naturopati si avvalgono delle conoscenze delle medicine tradizionali integrandole anche con altri sistemi moderni come l'omeopatia l'uso di supplementi vitaminici o di oligoelemento o l'apporto di sali minerali .

Nella moderna medicina Olistica il singolo essere umano ritorna ad essere il protagonista della sua salute ,si comprende come ogni individuo sia un sistema a sé e la cura deve essere adattata

all'individuo ed alle sue necessità anche interiori. La presenza di frequenti e diffuse allergie e intolleranze ci spinge ad osservare maggiormente le esigenze personali del singolo paziente e non possiamo generalizzare troppo facilmente sulle cure da consigliare. Anche la presenza di abitudini radicate che non sempre vogliono o possono essere cambiate ci spinge a trovare un nuovo rapporto fra paziente e terapeuta in cui si concordano insieme le strategie ottimali per l'ottenimento ed il mantenimento di quell'equilibrio senza il quale la salute inizia a decadere. Il paziente diviene protagonista, ripeto, del suo percorso verso la salute e la piena espressione delle sue potenzialità, per ritrovare appieno il suo benessere psicofisico, mentre il terapeuta è più un consigliere un personal trainer o meglio facilitatore del percorso della persona verso la salute e l'autorealizzazione .



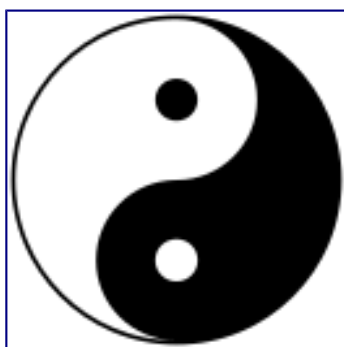
Come naturopati possiamo oggi accedere ad un vastissimo campo di conoscenze ed esperienze ed attingere al lavoro di migliaia di esseri umani che ci hanno preceduto nella ricerca dell'Equilibrio e della Salute.



LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Medicina Tradizionale Cinese considera l' essere umano come un' espressione microcosmica dell' universo.

Questo microcosmo risponde alle leggi del **Tao**, che si compone di dello **Yin** (principio femminile) e dello **Yang** (principio maschile) messe in relazione con i 5 elementi e il **Qi**, la forza del mutamento, il soffio vitale che anima ogni forma di vita organica ed inorganica.



IL TAO

I principi di azione della Medicina Tradizionale Cinese applicano le leggi del Tao all' essere umano, lo Yin e Yang della medicina e filosofia detta appunto taoista cinese.

La filosofia taoista della Cina vede l'intero cosmo quale manifestazione del Tao, o principio fondamentale centro, motore e scopo di ogni elemento, onnipresente ma impercettibile e indefinibile. Il Tao viene, tra le altre cose, raffigurato anche come una sfera divisa in due identiche metà sinusoidali intersecate l'una nell'altra, una di colore bianco e una di colore nero con al loro interno un piccolo seme del colore opposto, che rappresentano lo yin e lo yang. È la raffigurazione del principio della creazione da cui tutto nasce. Ogni espressione della natura ed ogni essere vivente sono emanazioni del Tao, che si manifesta attraverso una forza di trasformazione: il Qi ("chi", pronuncia italiana "ci", con la C dolce), soffio vitale, vibrazione vitale dell'universo presente in ogni manifestazione della natura e nell'uomo, ed espressione dell'attività dinamica di due polarità primordiali opposte ma complementari dette [yin e yang](#). La metà di colore nero, con il seme bianco al suo interno è lo Yin che rappresenta l'aspetto femminile, negativo, ricettivo, interno, freddo, oscuro di ogni fenomeno; la metà bianca con il seme nero rappresenta il principio opposto e complementare, è lo Yang che rappresenta l'aspetto maschile, positivo, creativo, esterno, caldo e luminoso. Le due polarità non sono entità materiali, non esistono singolarmente e si completano vicendevolmente.

Yin e Yang

1. Tutte le cose hanno due aspetti yin e yang
2. Ogni aspetto può essere a sua volta diviso in due parti yin e yang
3. Yin e yang si creano vicendevolmente
4. Yin e yang si controllano vicendevolmente
5. Yin e yang si trasformano l'uno nell'altro

Yin	Yang
Condensato	Espanso
Scuolo	Chiaro
Femminile	Maschile
Freddo	Caldo
Negativo	Positivo
Umido	Secco
Riposo	Movimento
Chiuso	Aperto
Energetico	Fisico
Spirituale	Materiale
Trasformazione	Nutimento

5 movimenti

L'universo è visto come descrivibile o rubricabile secondo le cinque fasi, o movimenti primordiali, dette wuxing, fasi dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica; studiando i cinque movimenti si vede come ogni elemento è associato a una fase diversa, a una stagione, ad un colore, ad un organo e a funzioni del corpo umano, ad un'emozione. La rappresentazione grafica di queste cinque fasi è circolare come tipico della simbologia del tao:

Il legno, in associazione al colore verde, simbolo della vegetazione della terra e che si risveglia in primavera, stagione yang.



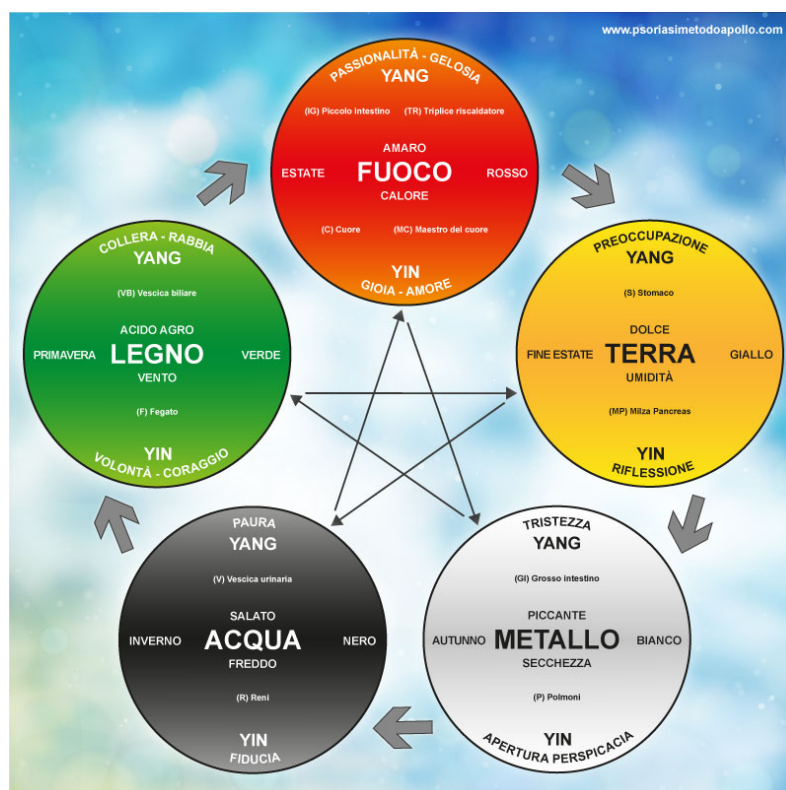
- Il fuoco comprende ciò che brucia e si alza: associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore è l'espressione dello yang per eccellenza.

- la [terra](#) per seminare, crescere, maturare; simbolo della fine dell'estate ed espressione della polarità yin.
- il [metallo](#), rigido e indeformabile, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche l'autunno (espressioni dell'Yin).
- l'[acqua](#) scende, ristagna, si insinua in ogni dove, attirata verso il basso e l'oscurità: rappresenta il massimo dello Yin, il suo colore è il nero e la stagione che la esprime è l'inverno.

Le cinque fasi o movimenti non sono passive, ma dinamiche che attuano una trasformazione ciclica che si alterna a fasi di "generazione" e "distruzione": ogni elemento origina dal precedente e origina il seguente

Il legno genera il fuoco, dalle cui ceneri si genera la terra, dalla quale viene estratto il [metallo](#), il quale nel processo di [liquefazione](#) genera l'acqua, che a sua volta dà origine al legno degli alberi; ciclo ininterrotto di generazione e trasformazione di ogni cosa della natura. Si associa ad ogni movimento un organo del corpo umano: il legno al [fegato](#), il fuoco al [cuore](#), la terra alla [milza](#) e [pancreas](#), il metallo ai [polmoni](#), l'acqua ai [reni](#).

Il medico cinese deve considerare tale interdipendenza tra organi e funzioni del corpo, emozioni, situazioni climatiche e stagionali per poter comprendere i meccanismi tramite cui influenzare e incrementare le funzioni vitali.



I METODI DI CURA E LE TERAPIE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE:



Quando il medico cinese si mette di fronte ad un paziente, ed opera con i quattro metodi di osservazione, egli cerca di inserire l'insieme dei segni e sintomi in un quadro sempre più dettagliato, che inizia con una distinzione tra categorie grossolane (yin/yang, interno/esterno, caldo/freddo, ecc.), per poi operare delle distinzioni sempre più fini, basate sempre sulla dinamica yin/yang e correlate alle cinque fasi, alle 5 coppie di organi e alle 5 sostanze fondamentali, e alle 6 influenze patogeniche esterne. Dato che tutto l'universo può essere categorizzato secondo questa doppia rubrica 2/5, anche le piante medicinali possono essere descritte in questo modo. Una volta individuata la disarmonia e descritta in termini di categorie si utilizzeranno quelle piante o quelle formule che riequilibrano la disarmonia, cioè contrastando la natura e la causa della disarmonia.

Un buon equilibrio energetico Yin-Yang garantisce armonia e benessere psicofisico; qualsiasi alterazione nella distribuzione del Qi comporta un indebolimento delle capacità difensive e l'insorgere di una [patologia](#). L'equilibrio energetico può essere aggredito da diversi fattori esterni (i fenomeni climatici stagionali, le [epidemie](#), i traumi, le punture e i morsi di animali) o interni (gli squilibri emotivi, gli errori alimentari e le cattive abitudini di vita). La cura di ogni malattia si basa sul riequilibrio energetico Yin-Yang attraverso diverse tecniche terapeutiche, [dietetica](#), farmacopea, [massaggio](#), bagni, esercizi terapeutici ([Qi Gong](#) e [Tai Chi Chuan](#), combinazione di movimento ed energia), tecniche di rilassamento e [meditazione](#), discipline che tendono alla conservazione di uno stato di buona salute. Solo dopo l'insorgere della malattia si arriva all'uso di tecniche come l'[agopuntura](#) e la [moxibustione](#).

La [farmacopea cinese](#) si avvale di migliaia di sostanze minerali, animali e vegetali, in pillole, polveri, decotti, frizioni, unguenti.



La dietetica è il principale fattore di mantenimento della salute e di prevenzione, si basa sull'evitare eccessi alimentari e tramite l'assunzione degli alimenti in base alle stagioni, una masticazione lenta e lunga, la combinazione dei sapori, un'adeguata integrazione di liquidi lontano dai pasti.



I principali organi sono relazionati a cinque sapori fondamentali (Acido, Amaro, Dolce, Piccante, Salato) che ne stimolano la funzionalità. Ogni alterazione energetica di Yin-Yang, viene ripristinata attraverso la scelta di determinati alimenti. Sia il corpo sia la [psiche](#) vivono con la stessa energia, non vi può quindi essere scissione tra malattie fisiche e mentali, perché entrambe sono sintomo di uno squilibrio energetico. Qualsiasi terapia influenza in sinergia corpo e mente, da qui il vasto utilizzo della MTC in entrambi i campi.



La più singolare tra le pratiche legate alla medicina tradizionale cinese è l'[agopuntura](#) che agisce sulla complicata rete dei meridiani e consiste nell'applicazione di sottili aghi sulla superficie cutanea in corrispondenza di precisi punti, per stimolare il flusso energetico dove vi è un blocco, un blocco, un ristagno, una carenza.



Un'altra pratica comune e in associazione all'[agopuntura](#) è la [moxibustione](#),

che stimola tramite il calore gli stessi punti utilizzati in agopuntura, grazie all'utilizzo di piccoli sigari ottenuti da foglie di [artemisia](#) essiccate e opportunamente accesi.



Anche il massaggio cinese ([tuina](#))

prevede la stimolazione, mediante tecniche di [manipolazione](#), dei meridiani per ristabilire l'equilibrio della circolazione energetica all'interno del corpo, tonificando il flusso energetico nei meridiani in cui è deficitario e disperdendolo in quelli in cui il flusso è eccessivo.



Con alcune tecniche di Qi gong o tai chi ,infine il flusso dei meridiani viene potenziato e riequilibrato dal maggiore apporto di qi sviluppato mediante la pratica.



STORIA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il fondatore della Medicina Tradizionale Cinese è , tradizionalmente l'imperatore giallo, cui si deve il fondamentale canone di medicina detto appunto dell'imperatore giallo.

Vissuto all'incirca nel 3000 a.C., quest'imperatore iniziò la coltivazione dei cinque cereali (frumento, grano, miglio giallo, riso, fagioli neri), sperimentò per primo le piante che mantengono la salute e che curano le malattie, pose le basi della diagnosi e della terapia medica. Ma in realtà per quanto riguarda le reali origini della Medicina Tradizionale Cinese, possiamo trarre la convinzione che le varie componenti abbiano avuto origine in varie regioni del Paese e solo successivamente siano state ordinate durante i vari periodi di stabilità politica dell'Impero Cinese.



L'Imperatore giallo Huang-Ti

La Farmacologia trarrebbe origine dalle regioni occidentali e sub occidentali, Tibet in particolare, dove ancor oggi possiamo ritrovare una farmacopea molto sviluppata.

La Moxibustione, tecnica di riscaldamento dei punti di agopuntura mediante bastoncini di artemisia, proverrebbe dalle regioni fredde settentrionali della Mongolia.

Il massaggio, le manipolazioni e la ginnastica avrebbero trovato, invece, sviluppo nelle regioni centrali del Paese.

Infine l'Agopuntura trarrebbe origini nelle regioni orientali e sudorientali della Cina, anche se alcune teorie sono propense a pensare che sia nata in India e che solo 206 anni avanti la nostra era, attraverso il Tibet e la Mongolia, sia arrivata in Cina.

È una pratica medica in uso già nell'età della pietra, quando come aghi venivano usate delle selci più o meno acuminate, delle schegge di bambù o dei rami appuntiti.

Arriviamo, nel susseguirsi degli anni, al primo documento scritto datato 1640 a.C. in cui l'Imperatore Giallo Houang-Ti ordina al suo medico Khi-Pa che gli aghi di pietra o di altro materiale siano sostituiti da aghi di rame, metallo allora appena scoperto.

Un ulteriore salto nel tempo ci porta fino al 1026 a.C. nel periodo della dinastia Song, quando fu portata a termine la fusione di due statue di bronzo a grandezza naturale, cave all'interno, con in superficie una serie di fori in corrispondenza degli agopunti. Le statue, poi, riempite d'acqua



all'interno e coperte di cera all'esterno, erano utilizzate per esaminare gli allievi che con la puntura precisa dell'ago dovevano far sgorgare l'acqua dalla statua per essere abilitati.

In seguito, via via che aumentavano le cognizioni sulla salute e sulle malattie dell'uomo, i testi di medicina si moltiplicarono, mentre l'agopuntura e la moxa, due tra le terapie della medicina tradizionale cinese, si svilupparono notevolmente in tutta la Cina. Attualmente in quel paese vi sono molte università, case di cura, istituti di ricerca specializzati in medicina cinese, la cui diffusione nel mondo riguarda circa cinquanta paesi, compresa l'Italia.



La medicina Ayurvedica



La medicina ayurvedica è la più antica che si conosca, essendo nata in India oltre 5000 anni fa. Alla sua base una concezione dell'individuo come unità di corpo, mente e spirito. Il medico ayurveda non s'interessa tanto al sintomo quanto alle cause della malattia, riconducibili sempre a una rottura dell'equilibrio fra i principi costituenti l'essere umano. L'ayurveda si sviluppa in diversi argomenti e aspetti strettamente legati tra loro, tanto da non poter scinderli tematicamente. Gli elementi fondamentali sono: Unicità dell'individuo, Alimentazione ayurvedica, Stile di vita ayurvedico, Cure ayurvediche e Rimedi ayurvedici. L'asse portante non sono tanto i rimedi - i quali, seppur fortemente enfatizzati in occidente per motivi commerciali, costituiscono se si vuole una parte marginale - quanto lo stile di vita, quindi la filosofia, oltre ad alcuni trattamenti specifici. L'Ayurveda, o Conoscenza della longevità, tende con le sue pratiche e trattamenti a prevenire i malanni e allungare la vita, oltre a promuoverne la qualità.



STORIA DELL'AYURVEDA

Le origini dell'ayurveda sono intrise della ricca mitologia indiana. Si ritiene infatti che l'ayurveda, la "scienza della durata della vita", risalga a [Brahma](#), creatore dell'universo.



Costui fece dono del sistema ayurvedico a Daksa Prajapati e da questi agli Aswin, ed infine da loro ad [Indra](#), signore degli dei vedici. Da Indra infine l'ultimo passaggio ai suoi 4 discepoli, Bharadvaja, Atreya, Kasyapa e [Dhanvantari](#) detto il dio della medicina e medico degli dei.



Nei primi capitoli della [Caraka Samhita](#) è narrata la storia dell'origine mitica dell'ayurveda. Le origini storiche dell'ayurveda si perdono indietro nei millenni, a un'epoca precedente al ritrovamento di documenti scritti che certifichino la sua esistenza. È opinione condivisa che, come per molte altre tradizioni ed opere, anche per l'ayurveda e per i Veda in generale ci sia stata una capillare diffusione orale prima della sistemizzazione in forma scritta che cominciò ad avvenire con una serie di trattati a partire dal 450 a.C. circa. La testimonianza di Faxian, un pellegrino buddhista arrivato nel V secolo d.C. nella città di Pataliputra, è una delle più antiche descrizioni al mondo di un sistema ospedaliero civico e fa pensare che l'India possa essere stato il primo paese al mondo a sviluppare un sistema metropolitano organizzato di assistenza medica su base istituzionale. Uno dei testi più antichi di questa disciplina, lo Sushruta Samhita, recita: “La salute è quella condizione nella quale i principi fisiologici del corpo sono in equilibrio, la digestione è efficiente, i tessuti sono in condizione normale, le funzioni escretorie sono regolari e mente, sensi e spirito sono pienamente appagati.”

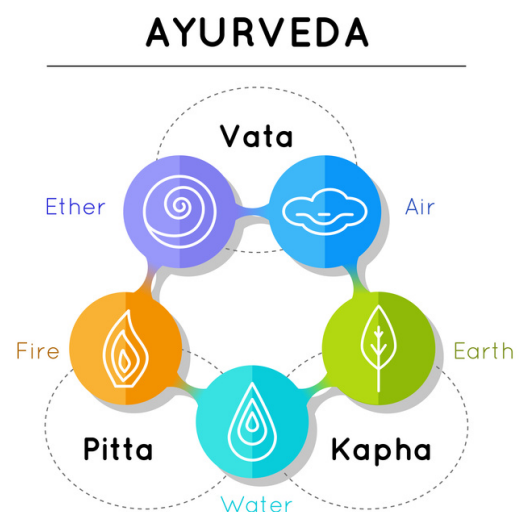
I dosha

La salute fisica è legata al delicato equilibrio delle tre energie vitali, dette dosha: vata, principio del movimento, pitta, che presiede ai processi di trasformazione e kapha, che è energia statica. Esse agiscono in sinergia per governare le funzioni fisiologiche del nostro organismo, che come tutto il resto dell'universo è costituito da cinque elementi fondamentali: etere, aria, fuoco, acqua e terra che collaborano e interagiscono fra loro, dando luogo alle varie realtà materiali e a noi stessi.



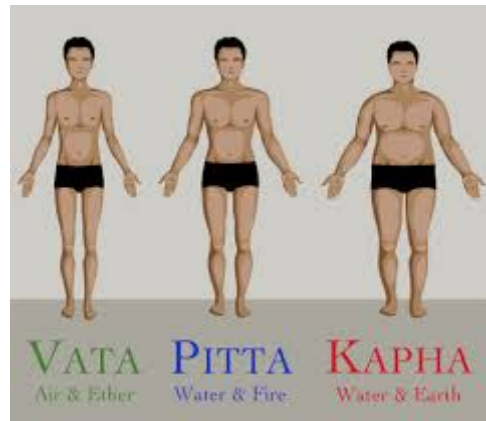
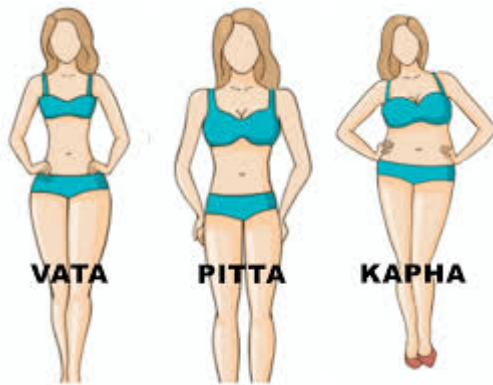
Abbiamo quindi tre bioenergie principali, chiamate *dosha*, composte da varie combinazioni dei

cinque elementi.



Queste bioenergie ripeto, sono chiamate *vata*, *pitta* e *kapha* e la loro influenza è visibile in tutti i meccanismi del corpo.

La maggior parte degli individui presenta un dosha predominante, che determina la tipologia di base del corpo e il temperamento dell'individuo.



Ogni dosha è composto da due elementi ([panca-mahabhutani](#)) ed ha determinate qualità ([guna](#)) che li caratterizzano. I tre dosha sono:

Vata

composto da spazio ([akasha](#)) e aria ([vāyu](#)), è il principio del movimento, legato a tutto ciò che è movimento nel corpo (sistema nervoso, respirazione, circolazione sanguigna, ...). Le sue qualità sono: freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidezza e fluidità. La sua sede principale è il [colon](#) ed i suoi 5 *sub-dosha* sono: Prana, Udana, Samana, Apana e Vyana.

Pitta

composto da fuoco ([tejas](#)) e acqua ([jala](#)), è il dosha legato alla trasformazione, alla [digestione](#) intesa sia a livello fisico (stomaco, fuoco digestivo detto anche [agni](#)) sia a livello mentale (elaborazione delle emozioni). Le sue qualità sono: caldo, untuoso, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità. La sua sede principale è l'[intestino tenue](#) ed i suoi 5 *sub-dosha* sono: Pacaka, Ranjaka, Sadhaka, Alochaka e Bhrajaka.

Kapha

composto da acqua ([jala](#)) e terra ([prithvi](#)), è il dosha legato alla coesione, al tener unito, è proprio dei fluidi corporei, lubrifica e mantiene il corpo solido ed uniforme. Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità. I suoi cinque *sub-dosha* sono: Kledaka, Avalambaka, Bodhaka, Tarpaka e Slesaka.

IL Pancha karma



Il vocabolo **Sanscrito Panchakarma** significa "**cinque azioni**" e si riferisce ai cinque grandi gruppi delle diverse procedure fisiche dell'**AyurVeda**.

Il Panchakarma è una procedura utilizzata dall'**AyurVeda** sia per la prevenzione che la cura di diverse malattie. Gli effetti delle terapie individuali si rafforzano e si integrano sistematicamente in modo da ottenere una purificazione del corpo estremamente profonda e duratura.

La funzione del **Panchakarma** è quella di prevenire l'accumulo di impurità nella fisiologia, impurità dovute ad un'alimentazione e ad un comportamento sbagliati; attraverso la combinazione di speciali integratori alimentari, massaggi con oli ed erbe e procedure di pulizia.



Sebbene la purificazione e l'eliminazione di tossine siano funzioni naturali per il nostro corpo, può accadere che in alcune condizioni tali meccanismi vengano meno con possibile insorgenza di malattie anche gravi.

Il Panchakarma è strutturato in **tre passi**.

Nel primo passo vengono impiegati sia internamente che esternamente oli medicinali facilmente assimilabili, stimolando la capacità digestiva e tramite

questa l'intero metabolismo. Internamente si può assumere ad esempio del **burro chiarificato (ghee)** o altre sostanze che raggiungono le cellule attraverso il processo digestivo, mentre esternamente attraverso la pelle avviene un processo simile effettuando massaggi con oli idonei o facendo scorrere questi oli sul corpo.



Le sostanze accuratamente selezionate contenute negli oli puliscono le cellule gentilmente ma in profondità dal grasso accumulato, dagli scarti metabolici solubili e dalle tossine.

Nel secondo passo per accertarsi che le tossine e gli scarti metabolici siano effettivamente eliminati dai tessuti si utilizza il calore sotto forma di bagni di vapore con erbe, impacchi, ecc.

Viene aumentata l'attività metabolica, i capillari ed i vasi linfatici vengono dilatati facilitando la fuoriuscita delle tossine dalle cellule per fluire nel tratto intestinale.

Nel terzo passo è necessario avere la conferma che ama ovvero le tossine e gli scarti metabolici abbandonino il corpo. Un gentile processo purgativo con erbe e decotti pulisce il tratto intestinale, senza danneggiare la flora intestinale e senza l'instaurarsi di effetti collaterali tipici di tale processo. In questo modo tutti gli scarti sono effettivamente eliminati. A volte si prescrive anche un emetico .



PANCHAKARMA

- VAMANA
- VIRECHANA
- VASTI
- NASYAM
- RAKTAMOSHA

Il Panchakarma rappresenta un "**trattamento unico**" sia preventivo che curativo per promuovere e ripristinare l'equilibrio delle differenti funzioni corporee. **Il Panchakarma** è totalmente personalizzato e per questo richiede una diagnosi degli eventuali squilibri presenti.

Vi sono varie combinazioni di trattamenti che vanno da un minimo di **3 giorni** ad un massimo di **15 giorni**.



A

Alcune piante usate da secoli nella terapia ayurvedica, come la curcuma e lo zenzero che rinforzano ed equilibrano il fuoco digestivo anch'esso fondamentale per la salute, sono sempre più conosciute ed usate in occidente ed i loro effetti benefici sono stati provati scientificamente su molte malattie.



Breve storia della medicina tradizionale europea

Ca. 4500 a.C

Esistono indizi, che i bagni di sudore venissero effettuati in fosse nel terreno, caverne e/o tende.

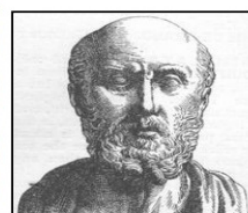
Ca.1500 a.C

In Egitto furono utilizzati i fanghi caldi del Nilo per fare gli impacchi. In Grecia venivano già effettuati bagni in vasche da bagno.

Ca. 500-400 a.C Ippocrate viene riconosciuto come il più famoso medico dell'antichità e padre della medicina. Secondo Ippocrate, l'uomo si compone dei 4 quattro elementi principali Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

Il cibo è la nostra medicina gli alimenti i nostri farmaci

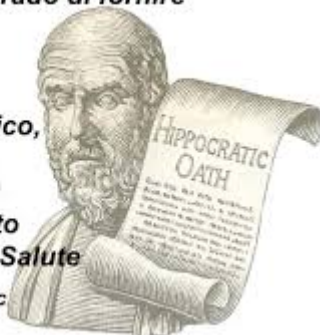
- “Mangiare senza giudizio quando si è sani, significa costruire la propria malattia
- Mangiare senza giudizio quando si è ammalati significa nutrire la propria malattia”
- Ippocrate
- (460/370
- a.C.)



Egli riprende la teoria di Aristotele, che dice: tutto ciò che esiste si compone di questi 4

elementi. Giunge quindi alla conclusione che l'uomo non esiste solo grazie ad unica linfa, cioè il sangue, ma dal sangue, muco, bile nera e gialla. Nel corpo devono esistere 4 linfe che, secondo i suoi insegnamenti, vengono convogliate nello schema generale. Ippocrate vede l'origine delle malattie nell'azione delle 4 linfe. Egli descrive accuratamente l'effetto curativo nel trattamento col calore e con l'acqua.

**Se fossimo in grado di fornire
a ciascuno
la giusta dose
di nutrimento
ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la Salute**
Ippocrate, 460-377 a.c



ca.1200 a.C -1.Secolo

I celti furono la principale popolazione in Europa. Fornirono le basi fondamentali della cultura agricolo-popolare europea, che in parte è stata mantenuta fino ad oggi. Erano già a conoscenza dei bagni al vapore, sudore e erbe medicinali.



Ca. 1000 a.C -3. Secolo

I primi bagni turchi e terme si svilupparono durante l'Impero Romano. I medici romani acquisirono molte conoscenze mediche di base dai greci e fondarono una scienza medica applicata ai bagni in modo sistematico. In stanze attigue ai bagni turchi furono allestite delle stanze adibite ai massaggi.



29 - 199

Galeno (medico greco che esercitava a Roma) si concentrò sull'azione degli impacchi di fango caldo su soggetti con malattie croniche ed infiammatorie. Egli attribuì l'azione delle quattro linfe ai diversi temperamenti: quello sanguigno viene dominato dal sangue, attraverso le qualità dell'umidità e del calore, quello flemmatico domina l'umido e freddo muco, la particolarità animica del corpo, quello melanconico è sotto l'influsso della secca e fredda bile nera, il collerico è sottoposto all'azione secca e calda della bile gialla. Sviluppò e organizzò le conoscenze erboristiche tanto che ancora oggi si parla di rimedi galenici.



8. Secolo ca.

Dopo le invasioni barbariche, si sviluppa la medicina dei conventi, con stanze da bagno. Come provvedimento per la penitenza, vigeva il divieto di fare il bagno, così come nei giorni di Festa e in quelli di Quaresima. I Germani erano già a conoscenza dei pediluvii freddi.

1098 – 1179

La badessa del convento Benedettino Hildegart von Bingen creò un'opera sulla natura e scienza medica, che oggi viene riconosciuta come la testimonianza più significativa della cosiddetta medicina dei conventi. Accanto a medicamenti dagli effetti curativi composti da minerali e sostanze animali, i rimedi vegetali occupano, con le loro 300 specie, la gran parte dell'opera.



12 – 14. Secolo

In Arabia furono adottati i bagni romani tradizionali.

1493 – 1541

Paracelso incluse nelle sue diagnosi, l'ambiente e la psiche e considerava le malattie in maniera olistica. Questo significa che cercò di curare le cause anziché solo i sintomi. Lavorò tra l'altro con piante medicinali, pietre preziose e bagni. Citazione di Paracelso: "Niente è veleno e tutto è veleno; la differenza sta nella dose".



1600

Da sempre nelle campagne era diffuso l'uso di erbe e alcune persone detenevano notevoli conoscenze della medicina tradizionale europea, come le levatrici che assistevano i parti, o altre che erano specializzate nella cura di alcune malattie, come gli "aggiustaossa" mentre altri rimedi venivano tramandati all'interno dell'ambito familiare di madre in figlia. Tutte queste conoscenze furono tramandate oralmente nei secoli. Purtroppo con la caccia alle streghe ed i genocidi della Santa Inquisizione gran parte di queste conoscenze sono andate perdute. Abbiamo così successivamente la nascita di una scienza medica empirica e giovane in quanto purtroppo non più in

contatto con le sue proprie radici tradizionali ,seppure alcuni erboristi e botanici soprattutto nel nord europa poterono mantenere e trasmettere alcune conoscenze ai posteri.

Dal 16. Secolo

Si svilupparono le prime strutture adibite a bagni curativi con i principali e fondamentali elementi: stanze per bagni, dietetica, bagni d'aria e cure a base di acqua.

1669 – 1773

Johann Hahn e figlio consigliano impacchi umidi quando si va incontro ad un calo di energia. Vengono anche nominati "Wasserhähne". Gli scritti di Hahn più tardi, saranno un'importante spunto per gli studi e per i metodi curativi di Prießnitz e Kneipp.

1799 – 1820 Vinzenz Prießnitz fu un agricoltore che attraverso l'osservazione della natura, sviluppò i propri sistemi curativi. Egli nominò già 56 forme di uso dell'acqua, di cui 18 forme di uso degli impacchi.

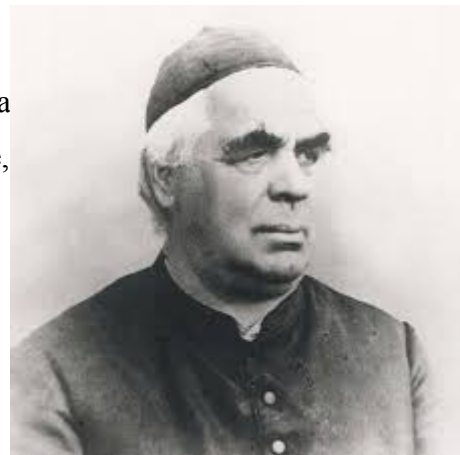


1800 - 1856

Johannes Schroth sviluppa la cura "Schroth", che viene effettuata ancora oggi. Il principio della sua cura consiste nell'effettuare impacchi umidi che favoriscono la sudorazione associati ad una dieta mirata.

1821 – 1897

Sebastian Kneipp fondò la "Kneipptherapie" ("terapia "Kneipp") , che comprende 5 principi fondamentali: igiene, dietetica, movimento, idroterapia e fitoterapia.



1900

Si svilupparono i primi movimenti di medicina naturale (naturismo), che con il passare del tempo si sono sempre più definiti. Come possiamo vedere fanghi, bagni di sudore ,erbe e bagni termali erano le terapie più diffuse ed importanti nella medicina tradizionale europea.

CURE NATURALI



Gli elementi della Salute



Osservando le medicine tradizionali delle diverse tradizioni possiamo osservare che gli elementi del mondo naturale sono stati gli stessi mentre le diverse tradizioni hanno poi codificato i loro sistemi a seconda della filosofia e credenze delle loro culture. Cerchiamo ora di conoscere meglio questi metodi di cura naturale. Gran parte delle medicine e rimedi naturali derivano senz'altro dal mondo vegetale e animale e descriverli tutti è argomento tanto vasto da richiedere con la fitoterapia un trattamento a parte. I semplici elementi primari che ci circondano da sempre svolgono tuttavia un grande ruolo terapeutico e ci permettono di migliorare notevolmente la qualità della nostra vita ed il nostro benessere. Le cure basate su questi elementi si sono mantenute invariate nel corso dei secoli ,

e sono in uso tuttora ,anche se oggi non sempre ad un ciclo di “fanghi” in un moderno stabilimento termale si aggiungono accorgimenti dietetici e rimedi erboristici.

Sarà il compito del moderno naturopata colmare questa lacuna ..Gli elementi che possiamo utilizzare ,attingendo al prezioso serbatoio delle conoscenze delle medicine tradizionali di tutti i popoli sono :Terra,Acqua ,Fuoco,Aria,Etere, cui possiamo aggiungere Mente e Spirito.

I trattamenti spirituali sono infatti efficaci ed è spesso dato accettato da tutti i medici che alcune guarigioni sono dei veri e propri miracoli,quante volte inoltre e sempre più spesso viene suggerito ai parenti di pregare,in ospedale magari prima di un'operazione delicata?L'uso della preghiera e della Meditazione ,così come del pensiero positivo sono oggi scientificamente provati anche se ovviamente devono essere supportati anche da terapie più concrete ,per avere un effetto sinergico ed efficacia maggiore. .

TERRA



ARGILLA :

antisettica

antiinfiammatoria

cicatrizzante

rimineralizzante

assorbente

Uso esterno

Fanghi termali caldi

Impacchi freddi

Uso interno

per disintossicazione



SALE

assorbe l'umidità

antireumatico

Uso esterno: Impacchi di sale caldo
 con acqua pediluvii rilassanti e rigeneranti

Uso interno alimentare



Roccia

Uso esterno Cristalloterapia

 Gemme nell'Ayurveda

Uso interno Integrazione minerali
 Oligoelementi



Terra e fuoco

Uso esterno Massaggi con pietre
 riscaldate
 Mattone caldo avvolto in tessuto



Sabbiature



ACQUA



Per uso interno **acque minerali**

diuretiche ,rimineralizzanti ,
curative per fegato ,reni ,intestino a seconda dei sali minerali

Per uso esterno **impacchi**

freddi antiinfiammatorio
antidolorifico , per contusioni
scottature ,febbre
caldi artrosi ,mal di schiena
tensioni muscolari croniche
reumatismi

involtura tiepida rilassante, detossificante, su tutto il corpo



Calda o fredda se parziale

semicupio

freddo :seda dolore o infiammazione,
caldo con erbe specifiche per vari disturbi

pediluvio



con sali o erbe . Detossinante
defaticante rilassante



bagno caldo

con erbe sali argilla o olii essenziali
.Purificante rilassante decontratturante defaticante
bagni freddi
rigenerante tonificante



bagni termali

aggiunge all' effetto benefico del bagno caldo quello delle
sostanze presenti nell'acqua



percorsi e doccia kneipp

riattivano la circolazione



IDROMASSAGGIO unisce l'effetto riattivante del massaggio a quello dell'acqua



Ginnastica o Yoga in acqua

potenziamento dell'effetto della ginnastica per la resistenza dell'acqua rilassamento muscolare e facilitazione della postura, senso leggerezza



bagni in acqua di mare

antiinfiammatori, antisettici , rigeneranti, tonificanti



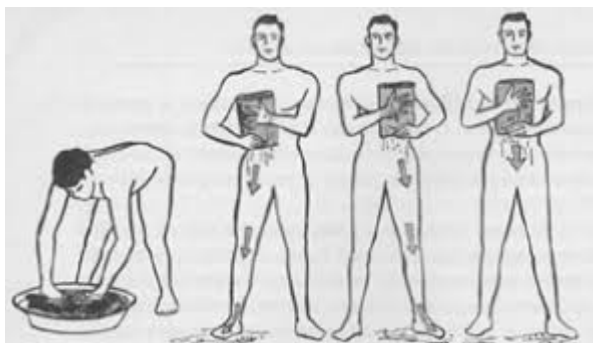
I tempi dei bagni terapeutici sono in genere molto più brevi per quelli freddi e più lungo per i tiepidi e caldi. Ovviamente a seconda della stagione o del clima ambientale questi parametri possono variare.

L'acqua fredda tonifica e stimola la circolazione, mentre quella calda rilassa ed espande vene e capillari. Col calore molte sostanze entrano meglio in circolazione e pertanto bagni alle mani, ai piedi e semicupi caldi si usano con erbe o oli essenziali. L'acqua tende ad assorbire le tossine, e purificare, inoltre cede le sostanze benefiche presenti. La terapia con l'acqua nelle varie metodologie esterne si può arricchire con argilla, sale, oli essenziali, decotti o tisane.



frizioni

con acqua fredda riattivano la circolazione



ACQUA E FUOCO

Bagno di vapore



facilita circolazione
respirazione

detossinante tramite sudorazione

artriti
obesità

Suffumigi

Con decotti o infusi di erbe-
medicinali effetto balsamico



Vapori con diffusore

umidifica gli ambienti
benefici a seconda oli
essenziali impiegati



FUOCO



terapia cinese col fuoco

rilassante antistress



moxa



per tonificare alcuni punti dell'agopuntura



FUOCO E ARIA

Fumigazioni

a seconda del tipo di piante impiegate diverso effetto e percezione sensoriale



antisettica e purificatoria

rilassante e piacevole può rallentare la respirazione e favorire la meditazione



ARIA





Bagni di sole

antisettico antifungino tonificante rilassante antistress

sintesi vit d

bagni di aria

rigeneranti tonificanti

antistress



Pranayama

Migliora il funzionamento dei polmoni e quindi tutto il sistema respiratorio funziona meglio;

- Il cuore ed il sistema circolatorio migliorano;
- Stimola il corretto funzionamento del fegato;
- I reni sono più efficienti;
- Tutto il sistema digerente funziona meglio;
- Pulisce le nadi, cioè i canali energetici dove scorre il prana;
- Aumenta la vitalità e [combatte le stanchezza](#);
- Calma profondamente la mente. In questo modo i sensi, i desideri ed [i pensieri](#) vengono controllati.
- Dona uno stato di serenità;
- [Combatte l'ansia e lo stress](#);
- Migliora il funzionamento di sistema nervoso;



ETERE E SUONO



VIBRAZIONI SONORE

Massaggio sonoro

rilassante riequilibrante

cura insonnia stress



Musicoterapia

in gruppo

favorisce autostima socializzazione

espressione armonizzazione autostima



ascolto

benessere gioia serenità allegria



ETERE ED ENERGIA DEL KI

Qi Gong (trad. impegno,lavoro con il qi)



Aumenta vitalità ed energia

Migliora la concentrazione

Aiuta il riposo notturno

Aiuta il sistema
cardiovascolare

Aiuta i polmoni

Mantiene in buona salute

muscoli, articolazioni e ossa

Allevia lo stress

Bilancia le emozioni

Previene alcuni problemi di salute

Il Qi gong si propone di rafforzare ed equilibrare tutti gli organi interni. Esistono anche delle specifiche tecniche volte ad aiutare un organo in particolare: fegato, polmoni, cuore, ecc



MENTE



Meditazione

vipassana zen

yoganidra visualizzazione

etc etc etc



La meditazione attenua e combatte la depressione

La meditazione aiuta a combattere la depressione post parto

Praticare la meditazione regola i disturbi dell'umore e riduce l'ansia

La meditazione riduce lo stress e l'ansia in generale

La meditazione aiuta a ridurre i sintomi degli attacchi di panico

La meditazione aumenta la concentrazione di materia grigia nel cervello

La meditazione migliora sensibilmente la vigilanza psicomotoria e può diminuire il bisogno di sonno

La meditazione a lungo termine migliora la capacità di generare onde gamma nel cervello

La meditazione aiuta a ridurre l'alcolismo e la tossicodipendenza

La meditazione migliora la concentrazione, l'attenzione e la capacità di lavorare sotto stress



La meditazione migliora l'elaborazione delle informazioni e il processo decisionale

La meditazione dona forza mentale, resilienza e intelligenza emotiva

La meditazione rende più forti in situazioni di dolore

La meditazione mitiga il dolore meglio della morfina

La meditazione aiuta a gestire la sindrome da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)

La meditazione aumenta la capacità di restare concentrati nonostante le distrazioni

La meditazione migliora l'apprendimento, la memoria e la consapevolezza di sé

La meditazione migliora la memoria

La meditazione migliora l'umore e il benessere psicologico

La meditazione ci aiuta a distribuire le risorse cerebrali



La meditazione ci prepara ad affrontare meglio gli eventi stressanti

La meditazione aumenta la consapevolezza della mente inconscia

La meditazione mindfulness stimola la creatività



La meditazione riduce il rischio di malattie cardiache e ictus

La meditazione influisce sui geni che controllano lo stress e l'immunità

La meditazione riduce la pressione sanguigna

La mindfulness diminuisce i disturbi infiammatori

La mindfulness diminuisce l'infiammazione a livello cellulare

Praticare la mindfulness aiuta a prevenire l'asma, l'artrite reumatoide e le malattie infiammatorie intestinali

La meditazione e la preghiera meditativa contribuiscono a lenire i sintomi della menopausa e della sindrome premestruale

La mindfulness riduce il rischio di contrarre il morbo di Alzheimer e di morte prematura

Apprendere la mindfulness è utile per i pazienti con diagnosi di fibromialgia

La meditazione aiuta a gestire la frequenza cardiaca e quella respiratoria

La meditazione può aiutare a curare l'HIV

La meditazione può farci vivere più a lungo

La meditazione di gentilezza amorevole migliora l'empatia e le relazioni

La meditazione aumenta i nostri sentimenti di compassione

La meditazione riduce la fame emotiva



SPIRITO



esperienza di unità con il sé
con meditazione trascendentale o spontaneamente

gioia , autorealizzazione, autoguarigione ,
effetti positivi della meditazione potenziati
appagamento interiore, libertà da tutti i tipi di dipendenze ,
serenità, concentrazione, chiarezza mentale , autostima

