

Sempre più persone mettono da parte i farmaci per rivolgersi alle cure alternative in grado di prevenire la malattia. Il perfetto equilibrio della triade corpo-mente-emozioni può far mantenere un'ottima forma e garantire l'armonia con l'ambiente.

# Le vie naturali per la salute

## Dalla medicina ufficiale ai rimedi dell'omeopatia

Meglio prevenire che curare sulla base di questo pensiero tipicamente orientale anche l'Occidente sta cambiando atteggiamento nei confronti della malattia, preferendo ai farmaci i consigli della medicina naturale. Controllare la dieta, ma anche imparare a rilassarsi. Mente, corpo ed emozioni - dicono infatti gli omeopati - interagiscono fra loro e i problemi fisici dipendono da un blocco delle energie.

La malattia come una "benedizione" ossia come una reazione intelligente del corpo che intende avviare di uno stato di stress più o meno conosciuto diversamente impercettibile. Come funziona questo rapporto corpo mente? Secondo la visione che accompagna un po' tutte le correnti che gravitano nel mondo della medicina naturale, corpo e mente sono correlati dall'energia che è molto sensibile alla respirazione attraverso questa la si può correggere riattivando il circuito ma anche sconcertare nel caso di forti emozioni che spesso inconsapevolmente si traducono in blocchi del respiro si lavora dunque su più livelli a seconda della filosofia che sta dietro il tipo di approccio scelto. Man mano che ci si avvicina in questo modo di ve-

dere le capacità introspettive del paziente vanno quotidianamente affinandosi con una nitida rapidità. Il corretto rapporto tra corpo e mente consente al corpo di concretizzare in azione anche i pensieri per lui più difficili da tradurre. L'idea di smettere di fumare per esempio può essere realizzata senza traumi. Dal momento che la vita cittadina con i suoi ritmi frenetici e

la sua aria irrespirabile contribuisce a minare alla base la salute la medicina naturale insegna come curare ma soprattutto come evitare di ammalarsi. Diventa così fondamentale il comportamento e l'atteggiamento che si nutre nei confronti del proprio benessere a cominciare dal regime alimentare che deve rispettare le esigenze più soggettive dal movi-

mento fisico che contribuisce a disintossicare l'organismo dai frequentissimi blocchi di energia che vanno poi a ripercuotersi sugli altri livelli. Si può cominciare a leggere di psicologia o libri scritti da grandi maestri che meglio ancora insegnano a rilassarsi cosa che a parole sembrerebbe semplice ma in realtà non lo è affatto se non si ha una guida capace e presente. Il compito vero del «paziente» è lo studio dei suoi bisogni primari che non sono omologabili perché alla fine ognuno di noi è unico nelle sue reazioni psico-omali che la cosa affascinante che caratterizza la medicina naturale è poi l'infinita varietà di approcci che offre. Si tratta solo di scegliere quello più consono e cominciare a lavorare. «Il nostro sistema nervoso», diceva Moshe Feldenkrais, padre dell'omonima tecnica «in cui gli schemi motori non vengono ereditati, come gli istinti, ha un vantaggio in più rispetto a quello degli animali: gli è possibile imparare a nuotare con estrema facilità». Contrariamente alla mentalità predominante che si sulla sulla frase «Ormai sono così non posso fare niente» si può imparare a mangiare a dormire a respirare a star seduti a camminare a concepire a procreare etc. in modo più consapevole.

Il fatto che i medici cinesi siano soliti rimborsare i pazienti che si ammalano la dice lunga su come ancora oggi in Oriente prevenga sia più importante che curare. La prevenzione implica la capacità di cogliere nell'emozione più recondita del paziente per poterne prevedere le influenze sulla sfera fisica e mentale ma anche una grande pazienza e abilità maniacale di fronte ad interlocutori poco partecipi e semplici nel comunicare i suggerimenti utili alle circostanze. È un lavoro totalizzante di vocazione che in Tibet viene svolto soprattutto dai monaci che hanno scelto di «adoperarsi» per il bene degli altri.

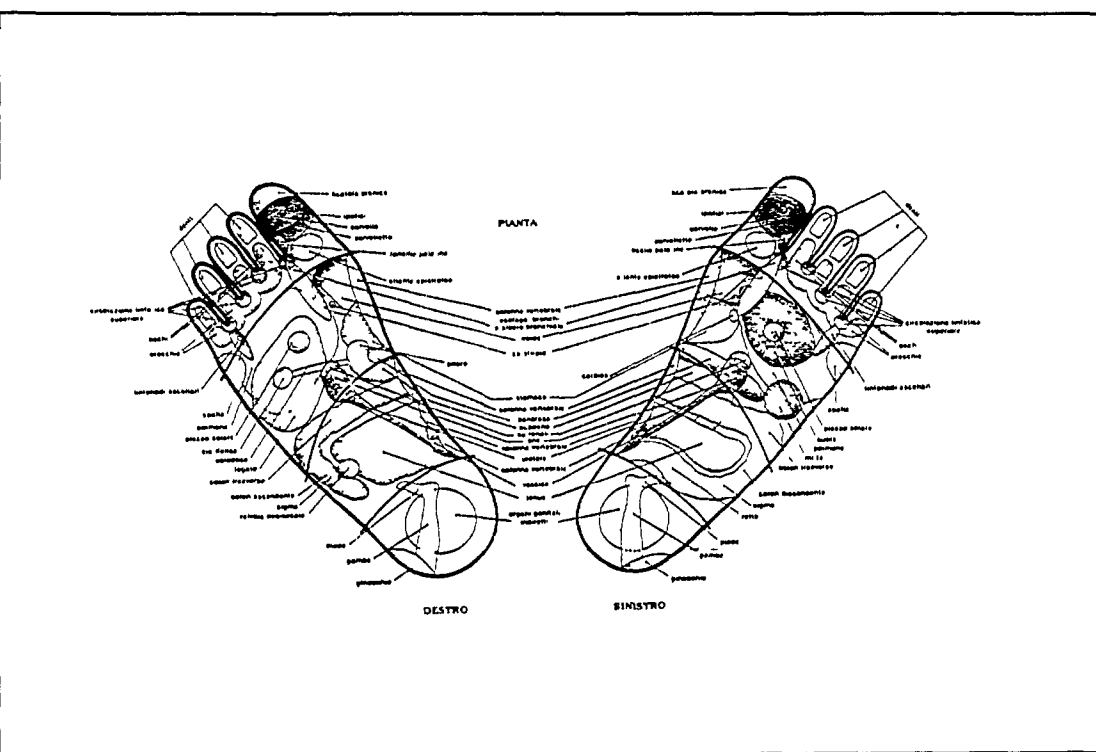
### L'omeopatia. Intervistare i pazienti come metodo d'indagine

Qui in Italia le cose vanno un po' diversamente sebbene sia possibile anche qui incontrare un medico tibetano. La figura più diffusa e autorevole che «sappia lavorare globalmente su un paziente», secondo i dettami della medicina naturale è probabilmente l'omeopata. L'omeopatia è un medico laureato e specializzato nella medicina ufficiale che non si accontenta della sua base scientifica di conoscenze ma preferisce integrarla con quelle che gli derivano dallo studio delle medicine naturali. Non a caso ancora non si è riconosciuto ufficialmente l'omeopatia è diventato negli ultimi anni il punto di riferimento di tutti coloro che hanno preferito la «via della corsa popolare» per porre rimedio ai propri mali: largando di pendente e di farmaci e dottori. Attraverso l'intervista il medico coglie gli aspetti psico-omali salienti e in base a questi eventualmente sceglie il rimedio omeopatico da utilizzare. Si informa su questi suoi sogni sui sentimenti del paziente ne stimola la curiosità su se stesso incoraggiandolo ad osservarsi. Spesso il bravo omeopata non prescrive farmaci piuttosto dà consigli sull'alimentazione o sul comportamento più consono e d'adattare o indirizza su letture che ritiene produttive.

GRAZIA CICALO

L'atteggiamento della gente nei confronti della salute sta lentamente, ma progressivamente cambiando con l'intento più o meno consapevole, di riappropriarsi del proprio equilibrio psicofisico. Il medico, finora trattato alla stregua di un vero e proprio «stregone», osannato temuto e riverito come un unico depositario dell'altra salute, comincia ad assumere contorni più umani agli occhi dei cittadini. Si sente la responsabilità di partecipare attivamente alla prevenzione delle malattie e dell'inquinamento, con una tendenza generale all'osservazione allo studio di se stessi, all'ecologia intesa come rapporto equilibrato tra mente e corpo tra uomo e natura. Questo silenzioso fermento ha dato vita a centri, associazioni, corsi di studio, a un microcosmo che rimbolle di idee e spunti interes-

santi per tutti coloro che sognano una medicina «a misura d'uomo». Ci lavorano medici un po' partecipi che preferiscono sistemi differenti da quelli utilizzati dalla medicina ufficiale per affrontare la malattia. Non più stregoni ma capaci «suggeritori di stati d'animo» che si impegnano a fondo nella comprensione «globale» del paziente dove il presupposto fondamentale è appunto l'uomo come risultato dell'interazione di tre dimensioni: quella fisica quella mentale e quella emotiva che si influenzano l'una con l'altra. Per questi medici omeopati la malattia è psicosomatica e investe necessariamente tutte e tre queste sfere. Sanno che i problemi legati al corpo hanno quasi sempre un loro corrispondente blocco mentale e viceversa. Per questo motivo un omeopata finisce per inter-



Mapa zonale dei punti riflessi nei piedi, sopra un medico cinese mentre pratica l'agopuntura sulla schiena di un paziente.

### I modi per star bene. Dallo shiatzu alla bioenergetica

**Omeopatia** Utilizza farmaci opportunamente diluiti e dinamizzati sulla base del principio terapeutico che i simili si curano con i simili. I farmaci provengono dai tre regni, animale, vegetale e minerale. **Antroposofia** Mira a ristabilire il contatto perduto con l'ambiente circostante, secondo i dettami della teosofia. **Medicina tibetana** Utilizza farmaci composti da innumerevoli ingredienti, comprese le pietre preziose, i massaggi, la moxa, i bagni. Lavora molto sulla dieta e sul comportamento. **Fitoterapia** Usa piante ed essenze per stimolare le capacità dell'organismo a riequilibrarsi naturalmente. **Shiatzu** Lavora sui punti dell'agopuntura, con il palmo del-

la mano e i polpastrelli. **Agopuntura** Usa gli aghi per stimolare e correggere il corso dell'energia. **Do-In** Sblocca l'energia tramite auto-manipolazioni sugli arti. **Fiori di Bach** sono 38 rimedi che vanno ad agire prima sulla mente, poi sul livello fisico. **Aromaterapia** Essenze che massaggiate sulla pelle fungono da antibiotici rinforzando il sistema immunitario. **Idroterapia** Applicazioni d'acqua calda o fredda che stimolano le attività vitali e riducono il dolore. **Ellioterapia** Il sole aumenta la capacità di assorbimento degli alimenti la vitalità la gioia di vivere le capacità respiratorie.

**Chiropratica** Lavora sulla spina dorsale e sul bacino con manipolazioni correggendo le distorsioni e placando le irritazioni dei nervi. **Osteopatia** Tecnica di manipolazione dolce che lavora sulle correlazioni tra l'apparato muscolo scheletrico e gli organi interni. **Rolling** Fa riacquistare al corpo la sua originaria verticalità tramite la manipolazione dei muscoli delle ossa e del tessuto connettivo. **Feldenkrais** Conoscere attraverso il movimento e il suo legame con la respirazione. È una tecnica molto dolce con cui si impara ad ascoltare in relazione all'ambiente. **Riflessologia Plantare** Lavora sulla diretta corrispon-

denza tra le zone riflesse del piede e gli organi del corpo umano riequilibrando tramite il massaggio. **Gestalt** Terapia che pone l'accento sul corpo e sulla voce per scoprire i motivi della sofferenza e i suoi legami col passato. **Bioenergetica** Approccio psicanalitico che lavora sul corpo invitandolo a sfogare fisicamente le sue repressioni. Legge il linguaggio del corpo per cogliere corrispondenze a livello mentale. **Psicodramma** Terapia che si serve della rappresentazione di gruppo per drammatizzare i problemi al fine di sottolineare la differenza che intercorre tra la realtà e il suo ricordo. **Danza terapia** Permette di riappropriarsi delle potenziali-

tà del corpo sviluppando la creatività tramite l'attività teatrale. **Musicoterapia** Il suono è energia e produce effetti ben definiti che possono modificare il clima emozionale interno. **Arti marziali** Karate judo aikido kendo tai chi chuan qigong hanno la doppia funzione di autodifesa e autoconsapevolezza. Come lo yoga lavora sul suo energia con la respirazione. **Yoga** A seconda della problematica lo yoga lavora in maniera mirata sui tre livelli corporeo mente ed energia sul primo con le posizioni le asanae sul secondo con visualizzazioni trasformazioni e contemporaneamente sul terzo con la respirazione associata agli altri due

livelli. **Metodi naturali femminili** Si basano sui ritmi biologici che sono legati alla fecondità per decidere o evitare consapevolmente una gravidanza. **Parto naturale** Ci si prepara tramite esercizi di respirazione e visualizzazione. Avviene senza intervento di farmaci, senza tagli senza cuciture aiutato da sapienti massaggi e dalla presenza attiva della madre in apposite stanze che godono dell'appoggio dell'Oms. **Agricoltura biodinamica** Tiene conto degli influssi astrali e si serve di preparati omeopatici per vivificare il letame ovviamente organico. **Bioarchitettura** L'abitazione viene intesa come una membrana permeabile che ci mette

in contatto con la natura circostante perciò costruita con materiali e criteri ecologici. **Iridologia** Interpreta l'iride come un riflesso della salute. La suddivisione in ore e cerchi che corrispondono ai vari organi. **Grafologia** È un metodo sperimentale che rivela le malattie e il temperamento di una persona della sua scrittura. È stata la base su cui in seguito si è sviluppata la psicologia della scrittura. **Fislognomica** Studia il volto per interpretarne le caratteristiche psicosomatiche. **Astrologia medica** Studia i rapporti che intercorrono tra i pianeti e gli organi in base alla carta del cielo al momento della nascita.

### Miniguida ai centri naturali. Corsi di studio e ricerca per essere medici di se stessi

Ci sono momenti nella vita in cui si teme per la propria incolumità psicofisica. Il corpo e debilitato la mente senza difesa. Tutte cose previste nel contesto della crescita che avviene per fasi che si manifestano delicate soprattutto intorno ai 20 ai 25 ai 30 anni. Le reazioni sono le più diverse e danno i risultati più disparati. Ovviamente chi avesse intenzione di diventare medico di se stesso per dirla col titolo di un famoso libro non ha certo problemi per trovare l'aiuto che occorre per muovere i primi passi. Qui a Roma ci sono tantissimi centri e associazioni che lavorano e organizzano corsi di studio per ognuna delle discipline che abbiamo menzionato e per tutte quelle che per motivi di spazio non hanno avuto voce in capitolo. Vi segnaliamo l'Istituto di ricerca medico scientifica omeopatia in via C. Mario 13 tel. 3211974, che si occupa anche di shiatzu e Feldenkrais. La Società italiana di bioenergetica in via di Pietralata 147 B tel. 4510309. La Società internazionale di psicologia della scrittura in via Isoleas 13 il centro Lara bianca di danza terapia in via E. Roli 14 tel. 5811678. L'Ark che si occupa di parto naturale in vicolo S. Francesco a Ripa 17 tel. 5810267. Per chi invece volesse semplicemente saperne di più saranno utili i libri della Red che ha affrontato quasi tutte le tematiche qui riportate ed altre ancora.

**ItaliaRadio**  
SOSTIENE LA TUA VOCE  
Per iscriverla telefona a Italia Radio 06/6791412, oppure spedisce un vaglia postale ordinario intestato a Coop. Soc. di Italia Radio, p.zza del Gesù 47, 00186 Roma, specificando nome cognome e indirizzo.

**ALESSANDRO FERRUZZI SERVIZIO RICAMBI**  
Aperto ad Agosto  
ROVER  
TEL. 7101172  
Viale Tito Lablano, 13 - Piazza Cinecittà - 00174 Roma

**FESTA de L'UNITÀ Licenza**  
21 - 22 AGOSTO 1993  
OGGI 22 AGOSTO  
ore 18.00 comizio di chiusura dell'on. Angelo FREDDA  
ore 21 in piazza della Libertà si terrà un concerto del cantautore MIMMO LOCASCIULLI

**Ristorante PIZZERIA Forno a legna «BEL POGGIO»**  
DAL GIOVEDÌ ALLA DOMENICA LISCIO ALL'APERTO  
Roma - Via Ardeatina, 800 - Tel. 5018679 - 5010000  
ad un Km. Prima del G.R.A. Fax 5018679  
MARTEDÌ RIPOSO SETTIMANALE

**L'INIMITABILE BARRERIA FUTURA & REVENCE**  
MEGAPIZZERIA - FANTARISTORANTE  
APERTA TUTTA L'ESTATE  
Si organizzano megacene di compleanno a prezzi personalizzati  
robodiscopiano bar  
Roma Talenti - Via Renato Fucini 244/c-de  
Tel. 821372 / 8280647 / 823825

**PNEUS TRASTEVERE di PAOLO ANDREOLI**  
Pneumatici auto e moto di tutte le marche - Cerchioni in lega - Equilibratura elettronica  
APERTO AD AGOSTO  
00153 Roma - Via G. Mameli, 24 - Tel. 06/58 98 285

**da «GIANNI»**  
Trattoria - Pizzeria  
Cucina casareccia  
Chiuso il mercoledì  
MONTECOMPATRI - p. Garibaldi, 18 - Tel. (06) 9485068

**Partito Democratico della Sinistra**  
Sezione di Nettuno  
Via della Resistenza nettunese

**Festa de l'Unità Nettuno al Parco del Loricina**  
DAL 13 AL 22 AGOSTO

**FESTA PROVINCIALE DELLA SINISTRA GIOVANILE**  
Ripi (Frosinone)  
beach volley, tennis tavolo, mountain bike, caccia al tesoro  
discoteca, raduni musicali, miss teen ager, karaoke  
ristorante, piano bar, mostre, video games, spazio bimbi  
la sinistra, il pds, i giovani, le riforme, il cambiamento  
RIPi 19 - 20 - 21 - 22 AGOSTO '93

**Gelcauto** Concessionaria Ford  
**SuperEscort 16 V 1600**  
SERIE LIMITATA SUPEREQUIPAGGIATA A PREZZO SPECIALE UN'ESCLUSIVA Gelcauto  
8 ANNI DI GARANZIA ANTICORROSIONE  
STRUMENTAZIONE DI BORDO COMPLETA  
SERVIZIO INCLUSO  
SERVIZIO ASSISTENZA  
VETRI ELETTRICI ATERMICI  
CHIAVI CENTRALIZZATE  
INTERNO IN VELLUTO  
PNEUMATICI MAGGIORATI  
18 VALVOLE  
INTERRUTTORE INERZIALE FLUSSO CARBURANTE  
VOLANTE AD ALTA SICUREZZA  
BARRI LATERALI DI PROTEZIONE  
Solo 14 Unità  
LA BERLINA DI LUSO PER TUTTI A SOLO  
LIRE 19.950.000  
CHIABI IN MANO - ACCESSORI COMPRESI  
GARANZIA 2 ANNI - KM. ILLIMITATI  
Fino al 5 settembre 1993  
Gelcauto - Via Marconi Inf. 28 - Pontalucano - Tivoli (Roma) - Tel. 0774/534092 - 534097