

Roberto La Paglia

BREVE GUIDA ALLE TERAPIE NATURALI



RLP Multimedia



ROBERTO LA PAGLIA

BREVE GUIDA ALLE TERAPIE NATURALI

SCHEDA BIOGRAFICA.



Roberto La Paglia (Catania, 2 giugno 1961) è un giornalista freelance,

scrittore e divulgatore nel campo delle tematiche misteriose e delle scienze di frontiera; autore di numerose pubblicazioni editoriali e altrettanti articoli per varie riviste del settore, alterna a queste sue prevalenti attività l'interesse per la poesia, la letteratura e l'informazione alternativa.

Biografia

Interessato fin dall'adolescenza alle tematiche misteriose, in particolare alle scienze occulte e all'Esoterismo, riversa quelle che saranno in seguito le caratteristiche principali del suo percorso divulgativo, nella poesia. Distinguendosi per il suo stile molto personale, oltre che per i temi fuori dai

comuni scenari poetici, pubblica le sue prime raccolte e si fa notare in numerosi concorsi, sia in Italia che in Europa.

Il passo successivo lo vede come autore di racconti, sempre improntati sull'immagine di un mistero onnipresente nel nostro quotidiano, quasi inquietante. Approda alla saggistica misteriosa con uno studio sulla figura del Conte di Cagliostro, libro nel quale sono già presenti le caratteristiche che accompagneranno tutte le sue future pubblicazioni e che continuano ad avere un ruolo importante anche nella sua carriera di divulgatore: semplicità di esposizione, estrema apertura ad ogni opinione, ricerca di un punto di incontro tra scienza e mistero.

Negli ultimi anni, dimostrando una notevole spinta eclettica, si è spesso soffermato sull'osservazione e l'approfondimento di tematiche scottanti, quali i disagi sociali, i conflitti ideologici e le verità nascoste.

Attività

Negli anni Novanta partecipa alla redazione, alla grafica e ai testi di MYSTERIA, la prima mostra internazionale dei misteri che si terrà a Roma.

Questa partecipazione completerà il suo percorso e segnerà definitivamente le sue scelte future.

Inizia la sua collaborazione con riviste e

periodici quali DNA Magazine, Area 51, X Times, Area di Confine, Hera, Mystero, I Misteri di Hera, L'Iniziazione, Secreta, LuxTerrae; a queste attività si affiancano numerose conferenze a carattere divulgativo.

Dal 2000 ad oggi il suo interesse si sposta sui canali multimediali; interviene in qualità di esperto sul canale web tv Eclissia, collabora con la testata online WikiNews e con il portale Sevenradio.it/Seven Network.

Dal 2010 al 2011 conduce la trasmissione radio "Cose dell'Altro Mondo" su Radio Universal.

A partire dal 2012, mentre continua la sua produzione editoriale, è presente in rete quale ideatore e direttore editoriale

della rivista digitale SIGNS Magazine.

Riviste: direzione e collaborazioni

* DNA Magazine

* Area 51

* X Times

* Area di Confine

* Hera

* Mystero

* I Misteri di Hera

* L'Iniziazione

* Secreta

* LuxTerrae

* Il Giornale dei Misteri

* SIGNS Magazine (Progettazione e direzione editoriale)

Libri

Poesia:

- * Cronache (Club Letterario Italiano, 1994)
- * Stato di calma apparente (Club Letterario Italiano, 1994)
- * Sogni, bisogni e altre fantasie (Club Letterario Italiano, 1994)

Letteratura:

- * I Racconti D'Inverno(Tracce, 1995)

Saggistica (misteri):

- * Cagliostro: La parola alla difesa (Prova d'Autore, 2001)
- * Il Libro dei Responsi (Il filo di Arianna, 2002)

- * La Divinazione (Xenia, 2003)
- * Lo Spiritismo (Xenia, 2003)
- * I Viaggi Astrali (Xenia, 2004)
- * La Chiromanzia (Xenia, 2004)
- * Le Erbe Magiche (Xenia, 2005)
- * Incantesimi di Luce La Magia delle Candeled (Xenia, 2005)
- * L'Onomanzia (Xenia, 2006)
- * Le Superstizioni (Hermes, 2006)
- * La Grande Madre (Akroamatikos, 2008)
- * Archeologia Alien (Cerchio della Luna, 2008)
- * Misteri sconosciuti d'Italia (Cerchio della Luna, 2009)
- * Amuleti e Talismani (Cerchio della Luna, 2009)
- * Stregoneria Moderna (Cerchio della

Luna, 2010)

* Il grande libro dei Tarocchi (Xenia, 2010)

* Il grande libro dei Misteri Prefazione di Paola Giovetti (Xenia, 2010)

* Forbidden Histories (Cerchio della Luna, 2011)

* Il Calendario Maya (Xenia, 2012)

* Ufologia Occulta (Cerchio della Luna, 2012)

* Enigmi sepolti (Cerchio della Luna, 2013)

* Segnali dallo Spazio (con Enrico Vincenzi – Cerchio della Luna 2014)

* Mitologia Aliena (Uno Editori, 2015)

Saggistica (sociale) e Letteratura

* Celibe in nome di Dio (Creativa,

2008)

* Gli Anni Rubati (Arduino Sacco, 2009)

Saggistica (varie):

* Venere a tavola (Il Ciliegio, 2012)

Romanzi:

* Il segreto di Fulcanelli (Cerchio della Luna, 2015)

Ebook in formato digitale

* Monografie del Mistero

* La fede tradita

* Dizionari Occulti

* Catania segreta

* L'isola: guida ai misteri di Sardegna

- * Revealers
- * Canarie: un viaggio nel mistero
- * Ufo: obiettivo Terra
- * La Gabbia
- * Il sentiero delle Streghe
- * Tecniche di Disinformazione
- * Fuochi alieni. I misteri di Caronia
- * L'universo magico delle candele
- * Mondi misteriosi
- * Nessuno tocchi Caino (Poesia)
- * Esopolitica: il futuro arriverà...
domani
- * Fairyland: dizionario delle Fate
- * Tarocchi: 30 metodi di divinazione
- * Dizionario delle arti divinatorie
- * Animali magici e fantastici

Monografie

* I Misteri di Hera - Aprile 2009 -
Segreti e misteri dei Libri Maledetti

Collegamenti

Sito web: www.robortolapaglia.net

UfoSigns: <http://ufosigns.wordpress.com>

Blog: <http://esomisteri.blogspot.com>

Ebook:

LULU

[http://www.lulu.com/shop/search.ep?
type=&keyWords=roberto+la+paglia&x=](http://www.lulu.com/shop/search.ep?type=&keyWords=roberto+la+paglia&x=)

AMAZON

[http://www.amazon.it/Kindle-Store/s?
ie=UTF8&field-](http://www.amazon.it/Kindle-Store/s?ie=UTF8&field-)

author=Roberto%20La%20Paglia&page=

PRESENZE NELLE LIBRERIE
ONLINE

<http://www.ilgiardinodeilibri.it/ricerca3q=ROBERTO+LA+PAGLIA>

<http://www.macrolibrarsi.it/search/?search3=roberto+la+paglia>

"Il medico del futuro non somministrerà medicine, ma coinvolgerà il paziente nella cura della struttura e delle funzioni dell'organismo umano, nell'alimentazione, nelle cause e nella prevenzione delle malattie". (Thomas Edison)

AVVERTENZE AL LETTORE

Quanto contenuto in queste pagine è frutto di una ricerca finalizzata a divulgare degli scenari alternativi alla medicina tradizionale.

Ogni terapia presa in esame è già conosciuta e praticata, oltre ad avere solide radici che affondano spesso in un lontano passato, nelle tradizioni millenarie di popolazioni che ancora oggi si affidano a questi rimedi e ne custodiscono gli insegnamenti.

Nonostante ciò, così come accade per ogni decisione che riguarda la salute del

corpo, è sempre utile, nonché espressamente consigliato, seguire il nuovo percorso intrapreso, la nuova esperienza di cura, affidandosi ai consigli e alla consulenza di specialisti, la cui esperienza riferita alla cura scelta sarà un valido sostegno e una sicurezza in più nei nostri confronti.

I FIORI DI BACH

Edward Bach, gallese, classe 1886, viene ricordato come un autorevole patologo, immunologo e medico, oltre che per le sue osservazioni che furono in seguito propedeutiche alla nascita del metodo conosciuto come “Fiori di Bach”.

Tutto ebbe iniziò quando, ripresi in mano i suoi appunti, il dottor Bach prese atto di un fenomeno già noto ma senza alcuna spiegazione plausibile: soltanto una parte dei pazienti sottoposti ad una ben precisa terapia reagiscono

positivamente, gli altri non ne traggono alcun beneficio; l'uso di un farmaco provoca reazioni diverse e spesso i pazienti tendono a reagire tutti allo stesso modo anche se hanno malattie differenti da quelle per le quali è stato studiato il farmaco.

Affascinato da questa stranezza, e pur continuando i suoi studi nel campo della medicina tradizionale, Bach iniziò ad interessarsi di omeopatia, sposando il principio in base al quale la cura va somministrata tenendo conto degli eventuali squilibri nella psiche del paziente.

Seguendo questo percorso pervenne ad una conclusione: le malattie sono in realtà delle manifestazioni fisiche legate

ad uno stato mentale tendenzialmente negativo; proprio per questo motivo ansia, stress ed altro indeboliscono le nostre difese e ci rendono inermi contro l'insorgere di una patologia.

La prima cosa da fare è quindi quella di "riequilibrare" la psiche del paziente; gli strumenti per poter effettuare tale operazione vennero individuati da Bach nei rimedi che ci vengono offerti dalla natura.

La successiva elaborazione di queste idee portò a quella che oggi viene conosciuta come la Terapia dei Fiori di Bach, ampiamente praticata in tutto il mondo.

Anche se da molti viene ritenuta una terapia semplice, il suo corretto utilizzo

necessità di alcune accortezze: selezionare soltanto le essenze ritenute idonee su consiglio di uno specialista (solitamente il loro numero varia da una a sei), prelevare due gocce dal flacone e metterle in un altro flacone riempito d'acqua usando un contagocce da 30 ml. Aggiungere adesso da otto a dieci gocce di grappa (preferibilmente priva di aromi) oppure del brandy, questo ci aiuterà a conservare il preparato.

In alternativa si può scegliere di acquistare il tutto già pronto presso le erboristerie o alcune farmacie.

Il prodotto verrà assunto nella misura di quattro gocce, per quattro volte al giorno, direttamente sulla lingua, tenendole pochi secondi in bocca prima

di ingerirle.

Si tratta in pratica di un rimedio non omeopatico, preparato usando i fiori di alcune specifiche piante colti in particolari periodi dell'anno.

I Fiori di Bach non interferiscono con le azioni di altri farmaci che magari debbono necessariamente essere assunti in concomitanza con il trattamento, non presentano effetti collaterali.

L'intera gamma dei trentotto rimedi studiati dal dottor Bach è suddivisa in sette gruppi, ognuno dei quali si rivolge ad un preciso stato d'animo o, comunque, a situazioni psicologiche che influenzano il paziente e determinano una risposta negativa nella sua lotta contro il malessere che l'affligge.

Questo invece l'elenco dei fiori usati con alcune specifiche relative.

Agrimonia: senso di inquietudine e difficoltà nei rapporti con gli altri.

Pioppo tremulo: angoscia, ansia, negatività.

Faggio: intolleranza ed eccessiva criticità nei confronti degli altri.

Cacciafebbre: eccessiva disponibilità, mancanza di volontà.

Cerato: perdita di fiducia in se stessi.

Susino asiatico: perdita di controllo.

Gemme d'ippocastano: per coloro che spesso si ritrovano a ripetere sempre gli stessi errori del passato.

Cicoria selvatica: possessività, invadenza.

Vitalba: eccessivo disinteresse verso il proprio presente, tendenza a rifugiarsi nel mondo della fantasia per non affrontare le situazioni.

Melo Selvatico: profondo senso di vergogna verso se stessi.

Olmo inglese: sensazione di inadeguatezza.

Genzianella autunnale: scetticismo, costante senso di negatività.

Ginestrone: depressione, rassegnazione, stanchezza psicologica.

Brugo: timore della solitudine, egocentrismo.

Agrifoglio: invidia, gelosia, pensieri di vendetta.

Caprifoglio: nostalgia, eccessivo attaccamento al passato.

Carpino Bianco: stanchezza, spossatezza, mancanza di entusiasmo.

Impatiens grandulifera: irritabilità, tensione.

Larice: sfiducia, sensazione costante di inferiorità.

Mimolo giallo: timidezza, ipersensibilità, fobie.

Senape selvatica: malinconia profonda, introversione.

Quercia: esaurimento fisico e psichico.

Ulivo: sensazione di stanchezza fisica e psicologica.

Pino silvestre: sensi di colpa, profonda
attitudine all'autocritica.

Ippocastano rosso: ansia, paure,
eccessiva preoccupazione.

Eliantemo: senso di panico estremo.

Acqua di Roccia: severità esagerata
verso se stessi.

Centigrani: insoddisfazione, costante
senso di indecisione.

Latte di gallina: tristezza, senso di
infelicità.

Castagno dolce: stress mentale.

Verbena: eccessivo entusiasmo che sfocia nel fanatismo.

Vite: ambizione, smania di potere.

Noce: senso di indecisione, estrema insicurezza.

Violetta d'acqua: eccessivo senso di superiorità e conseguente isolamento.

Ippocastano bianco: senso di alienazione dalla realtà.

Avena selvatica: insicurezza, incertezza.

Rosa Canina: tristezza, apatia.

Salice giallo: propensione al vittimismo,
amarezza.

AYURVEDA

Tradotto letteralmente assume il significato di "scienza della vita", ma il termine Medicina Ayurvedica ci riporta alla millenaria esperienza medica che riguarda l'altrettanto antica tradizione indiana.

L'Ayurveda ha come scopo principale lo studio e la cura della salute non soltanto del nostro corpo ma anche della mente, oltre che la guarigione dalle malattie.

Per giungere a questi risultati viene fatto uso di metodologie molto precise e

direttamente ereditate dall'antica sapienza indiana; in tal senso la malattia, così come la salute stessa, vengono fatte derivare da un pensiero filosofico e non risultano essere separate, ovvero catalogate come malattie del corpo e malattie della mente.

L'uomo viene visto come un essere perfettamente in sinergia con il cosmo e con le eterne leggi che regolano l'universo; il suo ammalarsi o rimanere in perfetta salute è quindi una diretta conseguenza del suo trovarsi in equilibrio o meno con il cosmo stesso.

Le metodologie usate sono molteplici, così come le terapie, tutte comunque rivolte a ripristinare l'equilibrio psicofisico dell'ammalato.

Nonostante l'Ayurveda sia spesso descritto come un semplice sistema filosofico, alcuni studi condotti ad esempio sugli aspetti patologici relativi al diabete di tipo 2 si sono rivelati molto vicini ai risultati ottenuti dalla medicina ufficiale.

La base filosofica che anima L'Ayurveda proviene dalla Samkhya (verità e conoscenza), un sistema di pensiero sviluppato nei secoli dai Rishi, gli antichi sapienti indiani.

Il pensiero ayurvedico identifica l'esistenza di tre forze (Dosha): Vata, l'aria; Pitta, il fuoco; Kapha, l'acqua.

Ognuno di noi conserva un insieme di queste tre forze, ognuno in percentuali diverse.

Per questo motivo esistono differenti tipi di persone, proprio perché in ognuno di noi il Doshā dominante è sempre diverso.

Le caratteristiche che identificano i Doshā sono essenzialmente tre e prendono il nome di Guna; queste le loro specifiche:

Vata: principio della propulsione

Il Doshā Vata rappresenta l'umore biologico dell'aria e suggerisce l'immagine di movimento (Vata significa movimento).

Da questo principio dipendono tutti i movimenti che si producono all'interno del nostro organismo, siano essi muscolari, scheletrici o a livello

biologico, compresa la respirazione.

Vata controlla anche il nostro sistema nervoso, sia quello centrale che quello periferico; per queste sue caratteristiche riveste un ruolo di primaria importanza agendo anche come principio regolatore. Anatomicamente risiede nel colon e influenza le gambe, le orecchie, il cervello, la pelle e le ossa.

La sua composizione prevalente è formata da aria ed etere; le sue qualità principali sono la fluidità, la leggerezza e la mobilità.

Pitta: principio della trasformazione

Pitta rappresenta il fuoco e il suo umore biologico.

Viene associato ai processi digestivi, alla trasformazione cellulare, alle sfere emotiva e psicologica.

La sua sede è nell'intestino tenue ma è rintracciabile anche nel fegato, nello stomaco, nel cuore, negli occhi e nella milza.

Gli elementi che lo compongono sono acqua e fuoco, mentre le sue qualità riguardano la mobilità, la leggerezza e la fluidità.

Kapha: principio del consolidamento

Kapha si riferisce all'umore biologico dell'acqua, assolve ad una funzione di coesione e possiede la capacità di unire. Rappresenta il Dosha più materiale, è

composto da acqua e terra e protegge la stabilità dei tessuti.

Khapa, infine, è legato alla nostra alimentazione: una persona in armonia con il proprio corpo dovrebbe essere in grado di trasformare il cibo che ingerisce in energia, proprio per questo, in presenza di una cattiva digestione, si produce khapa in eccesso e conseguente perdita di salute.

Questo principio è riferito in merito a quanto in precedenza scritto sui risultati riguardanti il diabete di tipo 2; la medicina ayurvedica pone molta attenzione al processo di metabolismo degli zuccheri che ritiene sia la causa di questa grave malattia; questa teoria si sposa felicemente con i risultati ottenuti

dalle osservazioni effettuate nell'ambito della medicina moderna e ufficiale, in particolare per quel che riguarda l'accumulo di grasso corporeo visto come causa del fenomeno che porta le cellule a resistere all'azione metabolica dell'insulina.

L'alimentazione Ayurvedica, infine, è prevalentemente di tipo vegetariano, con pochi grassi e particolare attenzione alle fibre; i cibi maggiormente consigliati sono quelli ricchi di carboidrati complessi.

Anche in questo caso vale l'avvertenza espressa all'inizio, soprattutto per coloro che volessero accostarsi a questo tipo di cure essendo affetti da diabete: rivolgersi sempre inizialmente al

proprio diabetologo.

CRISTALLOTERAPIA

Molto spesso si parla del "potere" dei cristalli" e delle pietre in generale, altrettanto spesso si amplia l'argomento inserendo tratti a volte fantastici oppure legati ad antiche leggende o superstizioni; anticamente l'idea dei cristalli come "protettori" era ampiamente sviluppata, a partire dall'antica India, passando per i Maya, i Nativi Americani, e giungendo al grande luminare Paracelso.

Si tratta di una terapia molto diversa da quelle precedentemente esposte,

interamente protesa ad una visione olistica, che riconosce ai cristalli il potere di una vibrazione benefica.

Si tratta ovviamente di concetti che esulano e si allontanano dal mondo materiale per trasportarci in una diversa dimensione, nella quale lo spirito diventa assoluto protagonista; una “cura dell’anima” tanto per intenderci, e per quanto la si possa vedere con occhi sospettosi non dimentichiamo che anche l’anima si ammala e che spesso dalle sue patologie dipendono alcuni dei nostri malanni fisici.

Le energie dei cristalli vengono assorbite attraverso il corpo eterico, la nostra Aura ed i Chakra, ma sarà bene approfondire, sia pur brevemente, cosa

si intenda esattamente per Aura e Chakra.

Nel primo caso ci riferiamo all'energia del nostro corpo, strettamente connessa con quella dell'universo, e che si presenta come una sorta di "fumo" che ci avvolge, tanto più luminoso quanto più stiamo bene sia fisicamente che spiritualmente.

Questo concetto è stato spesso oggetto di studi da parte di molti ricercatori, non dimentichiamo i risultati ottenuti attraverso le foto ottenute dalla Camera Kirlian che mostrano una luce diffusa non soltanto attorno al corpo degli esseri viventi ma anche intorno alle piante.

Osservando l'Aura si può anche vedere il nostro stato energetico, leggere la

nostra condizione fisica e spirituale.

Il termine Chakra, invece, appartiene alla lingua sanscrita e significa “ruota; si tratta di punti del corpo umano che permettono all’energia dell’universo di circolare.

Tradizionalmente esistono ben 144 Chakra, anche se i più importanti sono soltanto sette e si trovano all’altezza della colonna vertebrale.

Ognuno di essi assolve ad un compito ben specifico, ma quando l’energia scorre in maniera lenta o troppo violentemente si origina uno scompenso, causa prima di ogni malattia.

Questi i sette Chakra:

Primo:

Viene localizzato nella zona del perineo, il suo elemento è la terra e comprende l'intera energia dell'essere umano.

Corrisponde alla paura e al coraggio, mentre gli organi sottoposti sono l'intestino crasso e l'apparato genitale, da sempre visto nella tradizione antica come potente fonte di energia.

Secondo:

Si trova nella zona del ventre, il suo elemento è l'acqua e corrisponde alla vescica, alla milza e ai reni.

Terzo:

Posto nella zona tra lo stomaco e il plesso solare, corrisponde al fuoco; a lui sono collegati il fegato, la vescica

biliare e lo stomaco.

Quarto:

Si trova proprio al centro del petto, corrisponde all'aria e presiede ai polmoni, al cuore e ai bronchi.

Quinto:

Si trova nella gola, presiede alla comunicazione e alla creatività; a lui sono sottoposti le corde vocali, la bocca e la gola.

Sesto:

Posto nella zona della fronte, esattamente fra le due sopracciglia, presiede alla percezione di ciò che esiste oltre la materia. Al sesto Chakra

corrispondono gli occhi.

Settimo:

Si trova proprio sulla sommità della nostra testa, corrisponde alla spiritualità e, nel corpo umano, al cervello.

CROMOTERAPIA

La Cromoterapia si basa sulle vibrazioni emesse dalle diverse sfumature dei colori.

Questo concetto, sia pure a prima vista estremamente fantasioso riprende in realtà delle intuizioni già divulgate fin dai tempi antichi, ovvero la capacità del corpo umano di emettere onde elettromagnetiche che, a loro volta, sono in grado di interagire con quelle emesse da altre persone.

La terapia dei Colori considera il nostro corpo come un vero e proprio

trasmettitore di energie; ogni sua parte vibra e lo fa in perfetta armonia, l'insieme di queste vibrazioni, tutte in sintonia tra loro, determina il nostro stato di salute, sia fisica che spirituale.

In base a questo presupposto anche i colori posseggono una loro vibrazione, così come tutto il resto di ciò che ci circonda, quindi ad ogni colore, ad ogni sua sfumatura, corrisponde una ben determinata emissione elettromagnetica capace di influenzare i nostri organi.

Gli studi intorno alla cromoterapia, iniziati già durante i primi anni del 1900, si sono man mano estesi ad altre tecniche connesse all'uso dei colori come possibile terapia alternativa.

Sulla scia dei risultati ottenuti, nel 1978,

il ricercatore tedesco Peter Mandel iniziò ad esaminare la possibilità di combinare il sistema dei meridiani cinesi con i concetti cromoterapici; il risultato fu la nascita di una particolare tecnica ribattezzata Cromopuntura, una diversa forma di agopuntura che, al posto degli aghi, utilizza sottili fasci di luce colorata.

L'idea di base relativa alla Terapia dei Colori si fonda sul rapporto esistente tra la luce e la salute; quest'ultima, essendo anche un colore, diventa veicolo attraverso il quale si muovono le frequenze elettromagnetiche le quali, a loro volta, influiscono sugli atomi che compongono il corpo umano.

Ogni malattia è, quindi, una alterazione

di frequenza che può essere riequilibrata sfruttando le vibrazioni dei colori.

LA MEDICINA CINESE

Durante il 3000 a.C., l'imperatore cinese Shen Nong (considerato il padre e il fondatore della medicina tradizionale cinese) diede inizio alla coltivazione dei cinque cereali ovvero miglio giallo, frumento, grano, fagioli neri e riso.

Da questo nacquero le sue prime osservazioni in merito alla capacità delle piante di curare le malattie; le successive osservazioni e studi portarono in seguito a codificare le basi della terapia medica.

Il primo trattato nel quale vengono riportate queste informazioni risale al 2650 a.C., porta il titolo di “Nei Jing” e venne redatto dall’imperatore Huang Di, proprio in quelle pagine vennero per la prima volta trascritte le regole base della medicina cinese, comprese le prime informazioni in merito all’Agopuntura e alla Moxa, due delle terapie più conosciute in occidente.

Cerchiamo di spiegare in maniera, per quanto possibile, sintetica le basi della medicina cinese.

Tutto è energia, ogni cosa esistente in natura è energia in perenne movimento e perenne trasformazione; il simbolo che racchiude questo concetto è il Tao.

Il cerchio rappresenta una unità che, a

sua volta, contiene due forze complementari ma, allo stesso tempo, opposte tra loro; queste due forze fluiscono perennemente, si muovono e si intrecciano tra loro e ognuna porta al suo interno sempre una piccola parte dell'altra.

Si tratta di Yin e Yang, due concetti presenti in ogni aspetto della vita orientale, che non possono essere separati poiché differenti ma dipendenti tra loro; un classico esempio di questo concetto è la luce e il buio, due realtà opposte ma che non potrebbero esistere singolarmente poiché legate tra loro.

Il pensiero cinese si muove però oltre questa classificazione degli opposti; ogni energia esprime movimento, cresce

fino a raggiungere il suo massimo livello, quindi inizia a decrescere e muore proprio mentre ne sta nascendo una nuova.

Questo incessante ritmo determina le stagioni, i cicli della luna, l'anno solare, i ritmi del sonno.

Lo stato Yin identifica la tendenza ad accumulare forza, quindi inerzia e quiete, mentre Yang rappresenta il movimento, l'energia che esplode esprimendosi.

Per un più facile approccio a questi concetti riportiamo una classificazione a livello generale dei concetti di Yin e Yang seguita da quella usata nella medicina tradizionale cinese.

Yin:

Oscurità, buio, notte, luna, passività, femminile, freddo, negativo, terra, ovest, nord, acqua, concentrare.

Yang:

Luce, giorno, sole, chiaro, caldo, attivo, maschile, est, sud, fuoco, cielo, espandere.

I simboli Yin e Yang, il primo tradizionalmente nero e il secondo bianco, vengono chiamati anche “i due pesci”.

A loro la medicina cinese associa determinate parti e organi del nostro corpo:

Yin:

La zona bassa del corpo, il ventre, il cuore, il fegato, i polmoni, i reni e la milza.

Yang:

La zona alta del corpo, la schiena, la pelle, lo stomaco, il colon, l'intestino tenue, la vescica e la cistifellea.

Ogni organo Yin presiede all'atto di assumere e trasformare, mentre gli organi Yang presiedono all'assimilazione, all'assorbimento e all'eliminazione.

La nostra salute, quindi, dipende dal corretto equilibrio tra le forze yin e yang, mentre la malattia è un chiaro sintomo del fatto che esiste uno

squilibrio in atto, ovvero una disarmonia creata da un flusso di energie troppo basso o estremamente preponderante.

Questa però non è la sola differenza tra la medicina cinese, e più in generale l'intero sistema di pensiero orientale, e quella occidentale o, se vogliamo, ufficiale.

Il sistema terapeutico cinese si basa fondamentalmente sull'analogia e non sulla razionalità; la prima studia fenomeni in apparenza non collegati tra loro ma che riportano caratteristiche comuni, mentre la seconda si basa sull'eterno principio di causa effetto.

Si tratta in pratica di un sistema di osservazione a prima vista abbastanza complicato, ma che possiede una

propria logica e che può essere seguito una volta entrati in questo particolare ordine di idee; proviamo a fare un esempio pratico: l'estate ha come caratteristica preminente la presenza del sole, ovvero il caldo, ovvero il fuoco espressione dello Yang; il rosso del sole richiama il rosso del sangue e il suo calore richiama al concetto di vita. In tal modo, cuore, sangue ed estate, pur non avendo a prima vista alcun legame tra loro, risultano in realtà strettamente collegati.

Seguendo questa metodologia di osservazione della natura sono nate le corrispondenze analogiche in riferimento ai Cinque Elementi base, ovvero il Legno, il Fuoco, la Terra, il

Metallo e l'Acqua.

L'uomo, le sue funzioni e tutto ciò che attiene al corpo e alla mente sono riconducibili ai Cinque Elementi; ad ogni parte del nostro corpo corrisponde una affinità analogica che può essere positiva o negativa, mentre il fluire delle energie Yin e Yang passa attraverso dei Canali Energetici che in Medicina Cinese vengono chiamati Meridiani.

I Meridiani possono essere profondi o superficiali, ognuno di loro possiede un punto specifico attraverso il quale si può intervenire (tecnica dell'Agopuntura); i punti specifici sono in totale trecentosessanta.

Conoscere questi punti alla perfezione è estremamente importante, così come lo è

la conoscenza degli squilibri energetici, ovvero la causa delle malattie.

Queste ultime vengono raggruppate in un lunghissimo elenco, che riportiamo brevemente lasciando al lettore un successivo approfondimento.

Le cause principali che provocano le malattie si possono raggruppare in tre gruppi:

Cause climatiche – Fattore cielo

Cause alimentari – Fattore terra

Cause ereditarie o psichiche – Fattore uomo

Le cause climatiche raggruppano al loro interno cinque fattori: freddo, secchezza,

calore, umidità, vento.

Ognuno di loro agisce singolarmente oppure in sinergia con gli altri e diventa estremamente pericoloso quando si presenta fuori stagione.

Il Freddo attiene all'energia Yin, alla stagione invernale, all'elemento Acqua e, nel corpo umano, ai reni.

Quando si associa al Vento provoca reumatismi.

Il Calore è di natura Yang, si associa al Fuoco e alla stagione estiva. Una dose eccessiva di calore porta alla diminuzione dello stimolo della fame e, nelle sue estreme conseguenze, produce dermatiti, bruciori e ascessi.

La Secchezza viene associata all'autunno e, nel corpo umano, ai

polmoni.

L'Umidità corrisponde all'elemento Terra e agli organi della milza e dello stomaco. Quando questa si associa al Vento e al Freddo diventa la causa principale dei reumatismi.

Il Vento, associato allo Yang, si riferisce alla stagione primaverile, al fegato e alla cistifellea.

La sua eccessiva presenza comporta l'insorgere di tutte quelle malattie "improvvisi" quali strappi muscolari, vertigini, cefalee.

Le Cause Alimentari attengono al voluminoso corpus di studi orientali sull'alimentazione, gli alimenti e il loro potere energetico, ma anche su quegli effetti che portano allo squilibrio.

In tal senso esistono alimenti considerati Yin e alimenti Yang; questi i principali:

Yin:

avena

pomodoro

mais

asparago

orzo

funghi

melanzana

patata

cetriolo

cavolo

piselli

ostriche

anguilla

cozze

polipo

limone

uva

banana

pera

miele

caffè

cioccolato

birra

pollo

burro

alloro

aglio

Yang:

lattuga

riso

grano

ceci

cipolla

prezzemolo

tonno

carota

sogliola

salmone

gamberetti

olive

caviale

mandorle

nocciole

mela

fragole

castagne

tacchino

olio d'oliva

cicoria

uova
fagiano
cannella
latte
salvia
basilico
rosmarino
timo

Esiste anche una classificazione per quanto riguarda il sapore degli alimenti; in questo elenco i sapori vengono suddivisi in cinque specie che, a loro volta, corrispondono agli organi del corpo umano:

sapore acido o agro, elemento Legno, corrisponde a cistifellea e fegato

sapore amaro, elemento fuoco,
corrispondente all'intestino tenue e al
cuore

sapore dolce, elemento Terra, che
interessa la milza e lo stomaco

sapore piccante, elemento Metallo,
corrispondente al colon e ai polmoni

sapore salato, elemento Acqua, riferito
alla vescica e ai reni

Anche in questo caso, eccedere o
abusare con i sapori provoca
disequilibrio.

Eccesso di sapore acido o agro =
problemi al fegato e al cuore. Sintomi.
Collera, crampi, anemia, gastrite.

Eccesso di sapore amaro = problemi ai

polmoni e alla pelle. Sintomi: gengivite, perdita dell'appetito, palpitazioni, bronchite.

Eccesso di sapore dolce = problemi alla milza, allo stomaco e al fegato. Sintomi: gastrite, difficoltà respiratorie, ulcera, problemi alla pelle.

Eccesso di sapore piccante = problemi ai polmoni e al fegato. Sintomi: confusione mentale, anemia, problemi alla libido.

Eccesso di sapore salato = problemi ai reni e alle ossa. Sintomi: cefalea, vertigini, ritenzione idrica.

La diagnosi viene effettuata attraverso l'uso di quattro elementi base: Ispezione, Auscultazione, Interrogatorio,

Palpazione.

Ispezione:

Si basa sull'osservazione del paziente, dei suoi aspetti generali e di quelli particolari; si parte con l'osservare l'energia che la persona emana (Shen), la sua coordinazione nei movimenti, la sicurezza nel parlare, i riflessi, lo sguardo, gli occhi, il respiro; quindi si passa ad osservare il colore della pelle che rivela le seguenti sintomatologie:

Giallastro: problemi alla milza e allo stomaco

Rosso: problemi all'intestino tenue

Bianco: problemi al colon o ai polmoni

Nerastro: problemi ai reni

Si passa quindi all'osservazione del viso, facendo attenzione al colorito, alle eventuali macchie e alla presenza eccessiva, o poco evidente, di peli.

Il passo successivo sarà l'osservazione della lingua: una lingua troppo rossa viene associata ad una presenza eccessiva di calore, se risulta essere di un colore pallido indica una dispersione di energia, un colore tendente al blu o al viola indica problemi nel sangue, una lingua tendente al giallo suggerisce problemi allo stomaco o alla milza.

Auscultazione:

Questa fase prende il nome di Wen e consiste nel riuscire ad interpretare i

suoni e gli odori.

Il suono del respiro o della stessa voce può rivelare problemi ai polmoni oppure ai reni, la voce bassa è indicativa di vuoto, quella molto rumorosa viene associata al cuore.

Interrogatorio:

Anche se a prima vista potrebbe ricordare la classica anamnesi effettuata in occidente (tra l'altro praticata anche dalla medicina cinese), questa fase si discosta per via delle domande a volte abbastanza particolari e della sua eccessiva lunghezza.

Ci si potrà quindi sentire chiedere quanti sogni facciamo, quali sapori avvertiamo in bocca, in quale posizione siamo soliti

dormire, il nostro colore preferito.

Esaurite le domande si passa alla palpazione dei polsi.

Si tratta della fase più complicata in quanto, secondo la medicina cinese, lo stato energetico di Yin e Yang è valutabile proprio attraverso l'esame dei polsi.

Si esamineranno quindi il polso destro e quello sinistro, concentrandosi su tre zone in particolare chiamate Pollice, Barriera e Piede.

Alle indagini che abbiamo appena descritto vengono solitamente affiancate le cosiddette “Otto Regole Diagnostiche”, che servono al medico al fine di individuare esattamente in quale

parte del corpo si trova la malattia, la sua origine e gli eventuali sviluppi futuri.

Le Otto Regole si basano sui seguenti concetti messi in corrispondenza tra loro:

interno / esterno

freddo / calore

vuoto / pieno

Yin / Yang

Una malattia che si presenti a livello superficiale o cutaneo viene considerata esterna, le sue cause si derivano dai fattori climatici e determina congestioni oppure tosse.

Quando una malattia tende a diventare

cronica viene definita interna, anche in questo caso i fattori climatici hanno un ruolo importante e le conseguenze sono estrema debolezza e stress psichico.

La malattia può anche essere interna ed esterna allo stesso tempo.

L'accoppiata freddo/calore determina colorito pallido, assenza dello stimolo della sete e problemi articolari. Altri sintomi sono gli occhi rossi ed una estrema irritabilità.

Il termine vuoto / pieno si riferisce invece alla quantità di energia localizzata in alcuni punti del corpo.

Un paziente che avverta un acutizzarsi del malessere quando si muove è vittima di un vuoto di energia, quando invece il malessere si acutizza stando fermi si è in

presenza di un eccesso di energia.

L'accoppiata Yin Yang, infine, è quella che definirà il carattere della malattia, stabilito seguendo questi accostamenti:

Carattere Yin.

Debolezza, assenza dello stimolo della sete, pallore, temperatura bassa, gonfiori addominali, difficoltà di digestione.

Carattere Yang:

Gonfiori, cute arrossata, lingua arrossata, digestione troppo veloce, febbre.

Soltanto adesso potrà essere data al paziente la sua personale terapia, tenendo sempre conto che lo scopo

principale è quello di armonizzare il flusso delle energie, rinforzare le difese, tonificare i vuoti e disperdere i pieni.

Parlando di terapie non possiamo non prendere in considerazione quelle che sono le espressioni più conosciute in occidente della medicina cinese: Agopuntura, Dietetica e Moxa..

L'agopuntura, chiamata anche "Cura con gli aghi", viene praticata esclusivamente da un medico esperto; gli aghi trafiggono la cute in corrispondenza di particolari punti correlati ai meridiani energetici, mentre l'effetto ottenuto varia a seconda di come viene inserito l'ago, della profondità e della manipolazione.

Questo metodo viene particolarmente sconsigliato durante lo stato di

gravidanza.

La dietetica si basa sugli studi condotti in merito all'alimentazione e si prefigge lo scopo di portar il paziente alla guarigione proprio attraverso una adeguata indicazione alimentare.

Per gli occidentali non si tratta certo di una novità, ma in oriente questa terapia segue regole ben precise, che implicano non soltanto i cibi ma anche e soprattutto il loro sapore.

Il sapore viene considerato in oriente come una qualità del cibo, oltre che veicolo per trasportare energie all'interno del nostro corpo.

Abbiamo già precedentemente accennato alla corrispondenza tra sapore e organi del corpo, passiamo quindi ad

esaminare la sinergia esistente tra sapori, organi, energie Yin e Yang e alimenti, partendo dal presupposto che, sia i sapori che gli organi, risultano accoppiati come Yin e Yang.

Sapore acido / agro di tipo Yin:

fegato

pomodoro, limone, arancia, pera, grano, uva.

Sapore acido / agro di tipo Yang:

cistifellea

pollo, maiale, pesca, olive, formaggio.

Sapore amaro di tipo Yin:

cuore

soia, lattuga, rapa, cavolo, miglio.

Sapore amaro di tipo Yang:

intestino tenue

mandorla, mandarino (buccia), arancia (buccia), valeriana.

Sapore dolce di tipo Yin:

milza

melanzana, barbabietola, orzo, funghi, spinaci, banana, sedano, mela.

Sapore dolce di tipo Yang:

stomaco

castagna, gamberetti, carpa, sesamo, arachidi, zucchero bianco.

Sapore piccante di tipo Yin:

polmoni

maiale, coniglio, menta, origano, carota, rapa.

Sapore piccante di tipo Yang:

colon

aglio, finocchio, tabacco, salvia, peperoncino, zenzero, mostarda.

Sapore salato di tipo Yin:

reni

sale, avena, coniglio, ostrica, anatra, alghe.

Sapore salato di tipo Yang:

vescica

gamberetti, prosciutto, cinghiale, ceci, piselli.

Ogni tipo di abuso o di eccesso in merito agli alimenti, e quindi ai sapori, appena descritti, può diventare la causa scatenante della malattia; anche in questo caso esistono degli appositi parametri valutativi:

Eccesso di sapore agro /acido:
sovraccarico di energia nel fegato che comporta contratture muscolari; tale energia potrebbe anche interferire con lo stomaco causando crampi e stitichezza.

Eccesso di sapore amaro:
a questo problema è maggiormente

esposto chi fuma, essendo il tabacco considerato un sapore amaro. Problemi cardiaci, difficoltà digestive e mancanza di appetito.

Eccesso di sapore dolce:

eccessiva energia nello stomaco può causare gastriti, nell'apparato renale comporta infezioni e diminuzione della vista.

Eccesso di sapore piccante:

se localizzato nell'intestino provoca emorragie cutanee, nell'apparato renale diminuzione della libido ed edemi sparsi.

Eccesso di sapore salato:

nell'apparato renale provoca cefalee e disturbi visivi, qualora si trovasse nel cuore si avrà tachicardia, nei polmoni si evidenzia con forti difficoltà respiratorie.

Esistono infine delle regole base che servono a compensare gli squilibri provocati dall'eccesso o dall'assenza delle energie contenute nei sapori:

Malattie muscolari:

ridurre il sapore agro / acido e aumentare quello piccante; operare allo stesso modo in presenza di eccesso di sapore agro / acido.

Tenere sempre presente che il sapore agro / acido produce una azione tonificante nei polmoni quando si trova in condizione di vuoto energetico.

Malattie delle ossa:

evitare di assumere alimenti composti da sapore amaro e aumentare l'uso di sostanze salate. Quando il sapore salato risulta in eccesso è necessario aumentare quello dolce.

In presenza di eccesso di sapore dolce è consigliabile aumentare quello agro / acido.

Tenere presente che il sapore salato funge da tonificante del cuore.

In presenza di disturbi cutanei aumentare il sapore amaro e abbassare quello piccante.

In presenza di eccesso di sapore amaro alzare il livello di quello salato.

Quando si deve operare una azione tonificante del rene si consiglia di aumentare il sapore amaro.

Passiamo adesso alla Moxa, praticamente unitamente o come alternativa all'Agopuntura; si tratta di un termine derivato dalla lingua giapponese che assume il significato di "erba che brucia".

La Moxa, infatti, è proprio un'erba, più esattamente l'artemisia o erba di San Giovanni, conosciuta in occidente con il nome di "erba scacciadiavoli", che viene raccolta durante il solstizio d'estate, ovvero il 21 giugno.

L'artemisia viene inizialmente fatta seccare, le foglie vengono quindi triturate in un mortaio al fine di ottenere un impasto simile alla lana.

Da questo impasto vengono formate delle palline, a volte dei piccoli coni, e successivamente dei sigari lunghi circa venti centimetri ottenuti usando della carta di gelso.

I coni o le palline ricavate vengono appoggiati sulla pelle, esattamente in corrispondenza dei punti relativi

all'Agopuntura, vengono quindi accesi (ovviamente dall'estremità più lontana rispetto alla cute) e si attende che si spengano naturalmente.

Alcuni medici usano mettere tra la Moaxa e la pelle dello zenzero, oppure del sale grosso.

La tecnica maggiormente usata è quella chiamata del "bastoncino di Moxa", spesso reperibile presso quelle farmacie che vendono prodotti cinesi.

Il bastoncino, tenuto a circa due o tre centimetri di distanza dalla cute, viene acceso e fatto bruciare fino ad ottenere una brace viene acceso ad un'estremità fino a ottenere una brace rovente quindi viene avvicinato e allontanato progressivamente al punto scelto per la

terapia.

Secondo la medicina cinese le proprietà della Moxa sono molteplici, così come le malattie che riesce a curare; la sua natura di tipo Yang è in grado di interagire con i meridiani principali, di regolare il flusso di energia e di riscaldare gli organi interni.

Nonostante ciò bisogna tener presente che esistono alcune controindicazioni, queste riguardano principalmente stati di febbre superiori ai 38 gradi, ipertensione, bambini in età inferiore ai sette anni, pazienti affetti da diabete.

REIKI

La Terapia Reiki (Energia Vitale) consiste nel trasmettere energia di guarigione e nasce intorno alla fine dell'ottocento per opera del dottor Mikao Usui.

Il Reiki nasce da alcune considerazioni intorno all'essere umano e alla sua strenua ricerca di un metodo per curare le malattie.

Come tutti sanno il gesto istintivo di una madre, quando il proprio figlio o la propria figlia accusano dolore, è quello di porre la mano sulla parte dolorante; si tratta di un gesto atavico, istintivo, al

quale tutti abbiamo fatto ricorso, un gesto che sottintende al rilascio di una energia (volontà da parte del padre o della madre che l'altro guarisca) attraverso l'imposizione delle mani.

La trasmissione di energia a fini curativi passerà con il tempo da semplice gesto individuale a rituale collettivo (tipico esempio le danze propiziatorie); si tratta di una pratica ancora viva in molte parti del globo, ormai dimenticata in occidente dopo l'avvento della medicina moderna.

Il dottor Mikao Usui (1865-1926) riportò in auge questa tecnica di guarigione che ribattezzò con il nome di Reiki.

Le prime applicazioni pratiche

avvennero nel 1923, subito dopo lo spaventoso terremoto che colpì violentemente la città di Tokyo; i risultati furono notevoli, tanto da convincere l'Imperatore ad insignire Usui con le più alte onorificenze come ringraziamento per il valido aiuto.

In Occidente la tecnica arrivò molti anni dopo ma si diffuse abbastanza velocemente .

L'energia Reiki non è poi del tutto sconosciuta, si tratta in fondo del Chi conosciuto dai cinesi, del Prana indiano, dei punti che interessano la pratica dell'Agopuntura.

Così come accade nella filosofia orientale, anche nel nostro caso il fine è quello di sincronizzare la nostra energia

con quella dell'universo.

Il nostro corpo, la nostra mente, tutto ciò che siamo e tutto ciò che ci circonda sono in realtà soltanto degli aspetti, dei riflessi di un disegno molto più grande e maestoso, l'infinito.

Pratica il Reiki significa quindi diventare noi stessi di canali attraverso i quali l'energia fluisce ed agisce; sarà la stessa energia, una volta penetrata in noi, a dirigersi dove avvertirà una mancanza o un disequilibrio.

Questo particolare sistema di guarigione, ma anche di riscoperta della consapevolezza di se stessi, viene normalmente insegnato attraverso dei seminari suddivisi in tre distinti livelli.

Primo Livello:

Si compone di quattro incontri, ognuno della durata di tre o quattro ore, all'interno dei quali si riceve l'iniziazione e si apprende la storia del Reiki, le applicazioni e le vari tecniche.

Secondo Livello:

Serve a completare il Primo Livello; si articola in due incontri nei quali si riceve l'iniziazione ai simboli Reiki e si passa alla pratica di quanto appreso precedentemente.

Terzo livello:

All'interno di questo livello si accede all'iniziazione a Maestro di Reiki.

RIFLESSOLOGIA

Attraverso la Riflessologia si tende a ristabilire il normale funzionamento degli organi insieme all'equilibrio psicofisico.

Le zone trattate (Punti Riflessi) si trovano alle estremità del corpo (mani, piedi, orecchie); si tratta di una vera e propria mappa sulla quale un occhio esperto riesce a leggere quali siano le carenze o gli eccessi che causano la malattia accusata dal paziente.

Il metodo è stato riconosciuto dalla Scienza ed è meglio conosciuto con i

nomi di Massaggio Zonale, Digitopressione o Riflessoterapia; si basa in pratica sugli stessi concetti espressi nelle pagine precedenti, ovvero l'individuazione di punti che denotano un eccesso o un accumulo di energie e che sono direttamente collegati con alcune parti del nostro corpo.

La Riflessologia Plantare, molto praticata in Occidente, si avvale della stimolazione di alcuni Punti Riflessi posti proprio nei nostri piedi; l'atto di massaggiare questo punti viene recepito dal nostro cervello, il quale invierà poi la sollecitazione all'organo corrispondente.

La storia di questa pratica è molto antica e rintracciabile in un periodo di tempo

risalente a circa 4000 anni fa in India e in Cina; anche gli antichi Egizi sembrano fossero a conoscenza, ma la teorizzazione vera e propria si deve ad un odontoiatra americano, William Fitzgerald, il quale unì le proprie ricerche e le proprie osservazioni a quelle della massaggiatrice statunitense Enrica Ingham.

Dagli USA la nuova tecnica arrivò quindi in Europa.

In base alle ricerche di Fitzgerald il corpo umano viene suddiviso verticalmente in dieci parti e orizzontalmente in tre.

Si ricava in tal modo una sorta di reticolo attraverso il quale è possibile individuare gli organi del corpo sul

piede; il massaggio, o stimolazione, avverrà quindi usando le dita delle mani oppure, in alcuni casi particolari, servendosi di un puntale di metallo.

I risultati a livello fisico si evidenziano in un netto miglioramento della salute, mentre a livello mentale coinvolgono un totale stato di rilassamento; ogni paziente, quindi, usufruirà di un trattamento personalizzato

Significativi effetti positivi sono stati registrati in casi di cefalea, asma, dolori mestruali, ulcere, stitichezza, lombaggini.

AROMATERAPIA

Antichissima tecnica terapeutica risalente a circa tremila anni fa, conosciuta tra l'altro da moltissime civiltà quali quella araba, egiziana e persiana.

Curare le malattie utilizzando le proprietà terapeutiche delle piante, proprietà che un tempo venivano considerate magiche, è stata sempre una prassi universalmente conosciuta, spesso parte integrante della formazione delle antiche caste sacerdotali.

L'Aromaterapia moderna usa il metodo

della distillazione per estrarre dalle piante una sostanza profumata, incolore, le cui molecole presentano delle particolari qualità; il prodotto estratto assume il nome di “Olio Essenziale”, quello che anticamente veniva considerato come “lo spirito della pianta”.

Ogni olio agisce sul paziente in modi diversi e, più in generale, sulle tre dimensioni che compongono l'essere umano.

Dal punto di vista energetico entra in sinergia con il nostro campo magnetico, da quello mentale svolge una azione calmante, tonificante e di riequilibrio, fisicamente presenta proprietà battericide in grado di combattere virus

e germi.

L'Aromaterapia è anche in grado di coadiuvare la rigenerazione dei tessuti attraverso una stimolazione dei processi di difesa naturali già presenti nel nostro corpo.

Tra le sue molteplici applicazioni non mancano quelle rivolte all'igiene personale.

SHIATSU

Le terapie conosciute come Agopressione e Digitopressione Shiatsu sono in pratica una diversa forma di Agopuntura messa in pratica senza bisogno degli aghi.

Principi e modalità sono uguali a quelli già riportati parlando della terapia con gli aghi orientale, unica differenza è la mancanza di aghi, sostituiti dai polpastrelli dell'operatore.

Si opera con la pressione delle dita che effettuano un micro massaggio teso a suscitare lo stesso effetto prodotto dagli aghi; lo scopo finale rimane sempre lo

stesso: riequilibrare il campo energetico.

L'Agopressione Shiatsu può essere praticata anche sui bambini e con notevoli risultati, soprattutto quando si tratta di alleviare sintomatologie dolorose.

Altre utilità vengono registrate in merito a problemi inerenti l'apparato digerente, le coliche, la colite, l'apparato respiratorio, crampi, artrosi, convulsioni.

Esistono anche applicazioni tese a combattere problemi legati alla sfera emotiva quali ansia, nervosismo e attacchi di panico, oppure inerenti l'estetica (cellulite, rughe, capelli).

OLIGOTERAPIA

Consultando i principi che animano la biologia moderna è possibile rintracciare l'idea base dell'Oligoterapia: la forza patogena di un virus o di un batterio riveste la stessa importanza della capacità naturale del nostro corpo nel porre in atto gli strumenti di difesa.

La tecnica oligoterapica tende allo studio del sistema immunitario, linfatico, neurovegetativo considerando l'uomo come il prodotto della sinergia esistente

tra la sua parte fisica e quella psichica. Le parti prese in esame vengono definite “terreni”, questi ultimi contengono al loro interno altrettanti terreni particolari che prendono il nome di “costituzioni pre patologiche” o “diatesi”; si tratta in pratica di punti caratterizzati da un insieme di sintomi fisici e psicologici, particolarmente ricettivi, che determinano la predisposizione del paziente ad una determinata malattia.

Compito di chi pratica l'Oligoterapia è quello di individuare questi punti, seguire le loro evoluzioni e prevenire l'insorgere delle malattie.

La pratica si basa sulla somministrazione di piccole quantità di oligoelementi, ovvero quegli elementi

chimici già presenti nel nostro organismo che, in specifiche quantità, contribuiscono alla crescita e allo sviluppo.

Il padre dell'Oligoterapia, il medico francese Jacques Ménétrier, individuò quattro particolari “terreni”, associandoli a quattro elementi; queste, in sintesi, le associazioni:

Manganese

Emicranie, astenia, iperattività, allergie respiratorie e alimentari, disturbi circolatori.

Manganese / Rame

Difficoltà di memoria, stanchezza, problemi urinari, ipotiroidismo.

Manganese / Cobalto

Ansia, insonnia, ulcere, ipertensione.

Rame / Oro / Argento

Assenza di creatività, insonnia, depressione, infiammazioni croniche.

La terapia prevede l'assunzione per via orale di una soluzione in fiala da tenere sotto la lingua per almeno un minuto; prima dell'assunzione è vietato bere, mangiare, lavarsi i denti e fumare

OMEOPATIA

Si tratta sicuramente di una delle terapie alternative più discussa, caratterizzata da un sentimento di amore odio spesso dettato dall'ignoranza, a volte dall'estremo bisogno di mantenere a tutti i costi le proprie posizioni.

La sua nascita risale agli inizi dell'Ottocento in seguito agli studi condotti dal dottor Samuel Hahnemann e, contrariamente alla sua altalenante fama, si è diffusa molto rapidamente, tanto da essere spesso riportata come la migliore alternativa alla medicina

ufficiale.

Si tratta di una terapia che unisce la prevenzione agli effetti duraturi, assolutamente priva di elementi tossici.

Il principio che anima l'Omeopatia è molto semplice: ogni malattia si può prevenire e curare usando gli stessi elementi che contribuiscono alla sua nascita; ovviamente tali elementi devono essere trattati usando particolari procedimenti.

Le patologie sulle quali si può intervenire usando la tecnica omeopatica sono molteplici: ansia, influenza, nausea, orticaria, stanchezza e spossatezza fisica e psicologica, traumi, mal di schiena, cefalea.

La natura dei rimedi omeopatici è

composta essenzialmente da prodotti vegetali, animali e minerali; la preparazione avviene estraendo le proprietà di ogni elemento eliminandone la parte tossica, tale procedimento viene fatto per dinamizzazione o per diluizione.

Diluendo le sostanze in alcool o acqua il loro effetto tossico svanisce, quello che rimane è l'effetto terapeutico.

La durata di ogni trattamento e la scelta dei rimedi variano in base alle patologie del paziente e alla sua costituzione fisica; l'efficacia della cura è invece direttamente proporzionale all'esatta individuazione della patologia; più il rimedio corrisponde alla malattia diagnosticata maggiore sarà la sua

efficacia e sempre più brevi i tempi di guarigione.

BIOPRANOTERAPIA

La Pranologia si fonda sui vari concetti riguardanti l'energia e la sua distribuzione nel corpo umano già spiegati nelle pagine precedenti; tutto ciò che vive è pervaso da energia e la quantità di tale energia, quando non allo stato ottimale, determina scompensi, a loro volta responsabili delle malattie.

Gestire tale energia è il compito svolto dal Pranoterapeuta, il quale, attraverso l'imposizione delle mani o il massaggio vero e proprio, rimuovi gli eventuali blocchi e tende a ripristinare il ritmo

naturale.

La Biopranoterapia studia principalmente il paziente, ovvero non si ferma alla cura del sintomo ma cerca di andare oltre, di arrivare alla causa vera e propria; tutto questo in contrasto con la medicina ufficiale nella quale si somministra il farmaco, ad esempio nelle cefalee o nei casi di anti dolorifici in genere, per annullare il sintomo ma non certo per curarne la causa.

Si tratta di un metodo di cura naturale, non invasivo, che non fa uso di farmaci o sostanze chimiche; in tal senso può benissimo essere affiancata alle cure tradizionali al fine di tentare di migliorare l'azione dei farmaci prescritti.

BIBLIOGRAFIA

Carl Hermann Hempen - La Medicina
Cinese - Edizioni Mediterranee

Pablo Noriega - Medicina cinese e
Fiori di Bach - Editore da Centro di
Benessere Psicofisico

Sven Sommer - Omeopatia - Airone
Editrice

Luigi Turinese - Il farmacista
omeopata - Tecniche Nuove Editrice

Federico Silla - L'Agopuntura -
Xenia Edizioni

Giovanni Maciocia - I canali di
Agopuntura - Elsevier Editrice

Francesca drago - Reiki - Xenia
Edizioni

Giovanni Iannuzzo - Pranoterapia -
Red Edizioni

Domenica Arcari Morini, Angelica
Agosta - Manuale pratico di Rimedi
Naturali - Red Edizioni

Caroline Shola Arewa - I Chakra -
Punto d'Incontro Edizioni