

IL NATUROPATA E LA NATUROPATIA

Naturopatia: “insieme di pratiche che, basandosi su esperienze curative della medicina popolare, fanno ricorso a sostanze e metodi naturali per mantenere o ripristinare lo stato di salute” (Garzanti linguistica)

Naturopata: “il professionista che opera nei campi della salute per il ripristino della spontanea capacità di autoregolazione della persona, per l'educazione alla salute e per la riscoperta e valorizzazione delle risorse vitali proprie di ogni individuo in ambito sociale ed ambientale". (UNI 11491)

La mia definizione: “il naturopata è un terapeuta, che conoscendo le tecniche di medicina tradizionale e olistica, è in grado di ascoltare ed osservare nella sua globalità la persona, comprendere la natura del disagio ed accompagnare la persona nel processo di miglioramento del proprio benessere”.

Il naturopata non deve fare diagnosi, non ha bisogno di visionare referti medici, non deve prescrivere esami O farmaci di alcun tipo, nemmeno naturali.

COSA PUÒ FARE PER NOI IL NATUROPATA

Per prima cosa il naturopata ci deve ascoltare, nessuna informazione è irrilevante, tutti gli aspetti della nostra vita sono rilevanti, tutti i nostri disturbi.

NOI SIAMO UNA PERSONA INTEGRA E COMPLESSA, NON SIAMO SOLO UN DISTURBO.

Questo è l'aspetto fondamentale che distingue l'approccio della naturopatia da quello della medicina ufficiale. Mente-corpo-emozioni-disturbi sono facce della stessa persona e devono essere considerati nel loro complesso, attraverso una visione olistica.

Il naturopata dovrebbe avere conoscenza di più discipline e da queste attingere per comprendere e per formulare un percorso terapeutico. Può consigliare integratori e prodotti naturali.

Il naturopata ha un ruolo educativo: suggerisce alla persona cambi allo stile di vita che possano migliorare il suo benessere, insegna tecniche di rilassamento, di meditazione o fornisce suggerimenti alimentari utili ad un riequilibrio fisiologico.

Il naturopata deve privilegiare tecniche di trattamento che aiutino il corpo a ritrovare un equilibrio salutare, stimolando l'autoguarigione, rispetto all'utilizzo di integratori.

AFFRONTARE LA MENOPAUSA IN NATUROPATIA

1 – COMPRENDERE

Facciamoci delle domande (esempio):

Quando è iniziata la menopausa?

Le cause della menopausa sono conosciute?

Le cause sono reversibili?

Si sono verificati dei traumi?

Ci sono situazioni che possono bloccare?

A cosa mi serve la menopausa? È funzionale a qualche aspetto della mia vita?

I rapporti con la famiglia e con l'altro sesso come sono?

Esiste o si vorrebbe avere una carriera lavorativa?

Quali sono le emozioni che dominano la mia vita?

...

2 – DEFINIRE LA TERAPIA

Unendo i benefici di diverse tecniche e discipline si può lavorare su aspetti fisici, emozionali ed energetici della persona, per perseguire il benessere ed il ripristino della piena salute.

3 – SPIEGARE E CONCORDARE GLI OBIETTIVI

Nessuno può sottoporci a trattamenti che non vogliamo o perseguire obiettivi che non vogliamo, e il trattamento deve essere sempre personalizzato!!

LE TECNICHE CHE USO IO

Kinesiologia

Si tratta di una disciplina che consente, mediante semplici test muscolari, di ottenere informazioni sullo stato di equilibrio dell'individuo a livello fisico/strutturale, mentale/emotivo e biochimico/nutrizionale. La risposta dei muscoli varia quando il corpo non è ben organizzato per affrontare in maniera adeguata i vari tipi di stress a cui viene sottoposto.

In definitiva la Kinesiologia è una disciplina olistica che considera la persona nella sua globalità. Essa consente di rendere consapevole la persona di cosa è meglio per sé, per la sua energia e per la sua vitalità, in modo da poter esprimere pienamente le proprie risorse e potenzialità tese al raggiungimento e mantenimento del proprio stato di benessere ottimale.

La Kinesiologia ha introdotto l'interessante principio di corrispondenza tra muscoli, organi e meridiani della Medicina Tradizionale Cinese. Attraverso il trattamento di punti riflessi sul corpo e dei punti dei meridiani energetici definiti dalla Medicina Tradizionale Cinese è possibile favorire il riequilibrio fisiologico ed energetico.

Riflessologia plantare

La riflessologia plantare è una tecnica mediante la quale si ristabilisce l'equilibrio energetico del corpo, servendosi di un particolare tipo di massaggio che, attraverso la stimolazione e compressione di specifici punti di riflesso sui piedi, relazionati energicamente con organi e apparati, consente di esercitare un'azione preventiva e d'intervento su eventuali squilibri dell'organismo.

L'esordio della riflessologia plantare viene fatto risalire alle antiche civiltà, soprattutto orientali. Tuttavia, documenti di

Silvia Bellicchi – Naturopata

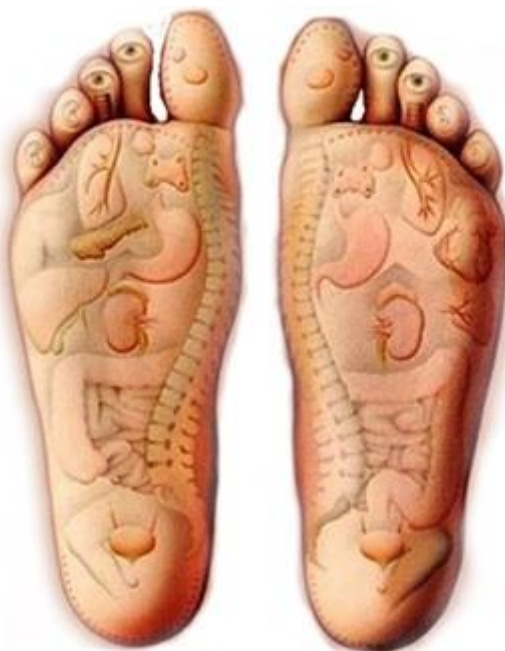
Via Spezia 177, Parma

Tel. 3389424394 email: silviabellicchi@libero.it

vario tipo ci indicano che questa tecnica venisse praticata anche dalle civiltà precolombiane e dai pellerossa. La rappresentazione di un feto nel piede è presente in un graffito di 6.000 anni fa scoperto in Valcamonica.

Quando si parla di riflessi, si pensa agli specchi. Il piede è lo specchio del corpo e in esso si trovano i riflessi, intesi come punti riflessi, dei vari organi che ci abitano

Il piede è il microcosmo su cui è proiettato l'intero organismo. Questo vuol dire che, secondo la riflessologia del piede, sulla pianta si possono localizzare gli organi: se unite i vostri due piedi, i due alluci rappresentano la testa e scendendo lungo il piede via via si scende lungo il corpo. Ad esempio, la parte centrale che unisce i due piedi, ossia la parte ossea interna dei piedi rappresenta la nostra spina dorsale e massaggiando un punto in quella zona si massaggia un punto della schiena.



Silvia Bellicchi – Naturopata

Via Spezia 177, Parma

Tel. 3389424394 email: silviabellicchi@libero.it

Fiori di Bach

I fiori di Bach per agiscono sugli stati emozionali della persona. La menopausa pur non rappresentando una malattia, può essere vissuta come una condizione patologica, una “frattura”, che comporta inevitabili ripercussioni fisiche, psicologiche e sociali.

A livello fisico, si riduce la protezione del cuore e dei vasi, mentre aumenta il rischio di aterosclerosi e osteoporosi; invece sotto l'aspetto emozionale, la donna deve fare i conti con il tempo che avanza, con l'ansia e forti sbalzi di umore provocati dagli squilibri ormonali e nei casi più gravi con la depressione.

Ciò che alla persona viene proposto in floriterapia non è la cura o la soppressione di un'espressione fisiologica della femminilità, bensì il raggiungimento, laddove questo si renda necessario, di un nuovo equilibrio dinamico raggiunto grazie e per merito della crisi dovuta al cambiamento. L'attenzione prestata al paziente è verso lo specifico significato che esso dà al disagio, alla disarmonia che in quel momento avverte presente in lei. La menopausa in quanto fase naturale della vita può divenire disagio, squilibrio, malattia quando nella donna assistiamo ad una dicotomia dell'unità mente-corpo. In questa dicotomia come ci insegna il dott. Bach vi è un allontanamento fino, nei casi estremi, ad una vera e propria perdita di connessione/comunicazione tra le tre istanze presenti nell'individuo rappresentate dal Vero Sé, la Mente ed il Corpo.

Il processo di terapia per il dott. E. Bach ha allora inizio proprio dal ripristino del dialogo interiore tra queste istanze che poi in ultima analisi altro non è che il riequilibrio, in termini attuali, del sistema Psico-Neuro-Endocrino-Immunitario della persona.

Silvia Bellicchi – Naturopata

Via Spezia 177, Parma

Tel. 3389424394 email: silviabellicchi@libero.it

ALCUNE ALTRE TECNICHE E APPROCCI

Menopausa e ayurveda

Nella medicina indiana, l'ayurveda, l'approccio è completamente diverso da quello occidentale e assai più conciliante nei confronti delle fasi della vita biologica.

Per l'ayurveda, la menopausa è un periodo dominato dal dosha vata e quindi è caratterizzata dai disturbi a esso associati, ovvero irritabilità, ansia, insonnia.

Se questo è a livello generale, a livello particolare, nei tipi pitta sono tipiche le vampate di calore, episodi di sudorazione e tendenza alla collera, nei tipi Kapha invece è caratterizzato da sintomi quali demotivazione, tendenza alla depressione, aumento della ritenzione idrica e del peso corporeo.

L'ayurveda offre tutta una serie di consigli e pratiche da adottare in questo periodo.

Molto utili sono i massaggi eseguiti con oli, paste, pomate cui si possono aggiungere delle essenze e erbe che regolarizzano i processi ormonali e pacificano le emozioni.

Un'attenzione particolare va riservata alla cura della pelle che un eccesso di vata può rendere secca e screpolata. Quotidianamente è consigliato ungere il corpo con dell'olio di sesamo, ad esempio insistendo sulle articolazioni.

Da non trascurare, anche lo stile di vita: l'esercizio fisico aiuta a mantenere alto il livello delle endorfine e a essere in forma. Ottimo è lo yoga svolto in modo dolce e soft perché aiuta a conservare elasticità e forza, mantenere l'equilibrio e attivare le risorse immunitarie alleviando molti disturbi tipici di questa età.

Oligoelementi

Attualmente esistono due tendenze sull'uso dell'oligoeterapia: quella catalitica e quella nutrizionale (o degli integratori). La maggior parte dei rimedi utilizzati in oligoterapia catalitica sono metalli e metalloidi presenti in natura, e in piccole dosi anche nel corpo umano, indispensabili a un buon funzionamento del nostro organismo e la cui carenza induce alterazioni fisiologiche e strutturali anche gravi. Gli oligoelementi, definiti anche elementi in tracce, rappresentano dei catalizzatori biologici (cioè dei regolatori) che agiscono prevalentemente come sostanze capaci di accelerare le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo. Più precisamente i biocatalizzatori svolgono anche un'azione di filtro, permettendo l'accelerazione solo di quelle reazioni chimiche utili alla vita dell'organismo.

L'oligoeterapia nutrizionale invece, nata dalle considerazioni fatte dai nutrizionisti sulla presenza dei minerali negli alimenti, si avvale di integratori a base di sali minerali spesso associati a vitamine, a dosaggi superiori rispetto a quella catalitica.

Integratori minerali

I minerali e le vitamine impiegate per la menopausa dall'oligoeterapia nutrizionale sono rivolti all'integrazione di quelle sostanze che potrebbero assumersi anche

Silvia Bellicchi – Naturopata

Via Spezia 177, Parma

Tel. 3389424394 email: silviabellicchi@libero.it

dalla dieta, ma che spesso un'alimentazione povera e scorretta e uno stile di vita inadeguato portano inevitabilmente alla loro carenza.

- **Magnesio:** il magnesio è utilizzato per le numerose proprietà terapeutiche: rilassa il sistema nervoso; agisce come antidepressivo, cura le patologie cardiovascolari; migliora la rigenerazione cellulare; aumenta l'elasticità dei tessuti ed elimina le calcificazioni dannose dei tessuti molli e delle articolazioni. Questo prezioso minerale tra le tante funzioni esercitate, stimola la produzione di serotonina, un'endorfina che agisce su recettori specifici del cervello, svolgendo azione analgesica, antidepressiva e stabilizzante del tono dell'umore. Infatti una sua carenza produce depressione, nervosismo, ansia, tic nervosi e insonnia. In menopausa, a causa degli squilibri ormonali, si sono riscontrati notevoli abbassamenti dei livelli di magnesio, con conseguente stato depressivo, senso di inadeguatezza e irritabilità.

La menopausa secondo la medicina tradizionale cinese

La millenaria medicina cinese affronta questo passaggio della vita in modo diverso dalla medicina occidentale, ovvero vedendolo da un punto di vista fondamentalmente "energetico". La medicina orientale vede le difficoltà che affronta una donna quando passa dall'assetto procreativo a quella fase non feconda della vita che è la menopausa. Queste difficoltà possono originare uno squilibrio energetico che è importante ripristinare, o portare su una nuova asse di equilibrio. Gli elementi che bisogna riequilibrare sono la psiche, il sistema nervoso, quello immunitario e quello endocrino. I sistemi di base sono quello digerente, quello locomotore, quello genitourinario, quello cardiocircolatorio e infine il sistema respiratorio. Gli organi sono la milza, i reni, il cuore e il fegato. Insomma entra in gioco l'intero complesso corpo!

In medicina cinese si riscontra quindi un quadro di sintomi che viene definito "deficit dello Yin", per cui c'è bisogno di "nutrire lo Yin". La menopausa è infatti un periodo in cui la donna diventa con naturalezza più Yang. L'invecchiamento è l'opposto della crescita. La crescita è Yin o espansiva, mentre l'invecchiamento è Yang. Come si fa a far crescere lo Yin? Lo si può fare attraverso diverse tecniche terapeutiche:

- Agopuntura e metodiche correlate (elettrostimolazione, magnetostimolazione, laserstimolazione, chimiostimolazione, moxibustione, coppettazione).
- Erboristeria cinese, dietetica, alimentazione
- Massaggio e fisiochinesiterapia
- Ginnastiche mediche specifiche

Fitoterapia

La moderna ricerca fitoterapica ha individuato in alcune piante l'esistenza di sostanze, i fitoestrogeni, in grado di simulare l'azione degli estrogeni umani; essi hanno un'azione più blanda ma del tutto naturale, in grado di imitare gli effetti degli estrogeni, perché le loro strutture molecolari sono molto simili a quelli umani (biosomiglianza) ed il corpo li accetta come tali. In altre piante invece sono stati individuati i fitoprogesterinici, che sono in grado di normalizzare il rapporto estrogeni-progesterone. Ad es. soia, trifoglio rosso, cimicifuga.