

Vivere con il reumatismo

Medicina complementare



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

Artrite, artrosi, dolori alla schiena, osteoporosi e reumatismi delle parti molli sono affezioni reumatiche. Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Non esitate a contattarci per ricevere informazioni circa patologie reumatiche, medicinali, protezioni per le articolazioni, mezzi ausiliari e possibilità di prevenzione:

Lega svizzera contro il reumatismo
tel. 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch

Prefazione	4
Che cos'è la medicina complementare?	5
Come trovo il terapeuta giusto?	12
Metodi della medicina complementare	15
Fitoterapia	15
Taping elastico	16
Osteopatia / osteopatia craniosacrale	18
Medicina ortomolecolare	19
Metodo di Feldenkrais	21
Omeopatia classica	22
Omeopatia complessa / terapia omotossicologica	23
Terapia neurale	25
Coppettazione	28
Irudoterapia	29
Autoemoterapia	30
Ozonoterapia	32
Medicina tibetana	33
Medicina cinese tradizionale	34
Magnetoterapia	37
Terapia microbiologica	39
Nutritherapia naturopatica	40
Medicina antroposofica	43
Suggerimenti bibliografici	45
Lega contro il reumatismo	46
Indirizzi utili	48
Impressum	51

Cara lettrice, caro lettore,

Molte persone affette da patologie reumatiche farebbero di tutto per migliorare la propria qualità di vita.

Desiderano assumere un ruolo attivo e sono alla ricerca di opportunità per contribuire in prima persona a raggiungere il benessere e alleviare i disturbi.

Tuttavia, *sostituire* le terapie della medicina ufficiale con altri tipi di trattamento e affidarsi completamente a cure alternative può risultare pericoloso. Se il paziente desidera adottare tali terapie non convenzionali (terapie della medicina complementare), farebbe meglio a impiegarle come *integrazione* e non come alternativa alla medicina ufficiale.

Di molti metodi della medicina complementare non è stata dimostrata l'efficacia secondo i criteri di valutazione scientifici. Per questo motivo i medici tradizionali considerano spesso con scetticismo tali metodi. Tuttavia, ciò non significa

che non abbiano alcuna azione terapeutica. Spesso mancano semplicemente gli studi che ne dimostrino l'efficacia.

Per il paziente affetto da una malattia reumatica è quindi tanto più difficile scoprire se e quali siano le misure integrative che offrono il miglior aiuto oltre alla medicina ufficiale. Questo opuscolo intende servire da orientamento a questo proposito. Contiene informazioni su diversi metodi terapeutici, nonché indirizzi e consigli su come trovare il terapeuta appropriato.

Prof. Dr. med. Cem Gabay,
Presidente della Società Svizzera di Reumatologia

Attivare le forze proprie dell'organismo per guarire

Sempre più persone si interessano di possibilità di trattamento alternative oltre alla medicina ufficiale «classica». A questo proposito si legge o si sente spesso il termine «medicina complementare». Ma che cosa significa veramente?

Con la denominazione «medicina complementare» si comprendono diversi metodi di trattamento, di cui fanno parte, per esempio, la medicina cinese tradizionale (MCT), la terapia neurale, la naturopatia e tanti altri ancora.

I metodi della medicina complementare hanno per obiettivo l'attivazione delle forze di guarigione proprie dell'organismo. Nella medicina *complementare* si impiegano di preferenza mezzi e metodi presenti in natura. Il trattamento è finalizzato a riportare in un corretto equilibrio le funzioni alterate del corpo.

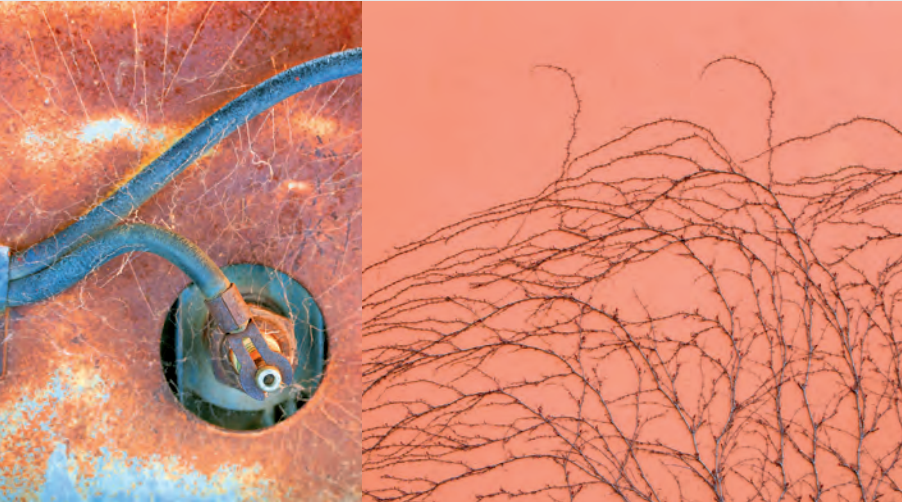
La medicina complementare è da intendere come integrazione dei

provvedimenti della medicina ufficiale e non come alternativa ad essi. Il paziente deve quindi essere trattato nel migliore dei modi, sfruttando le interazioni armoniche fra i due approcci.

Stimolare i sistemi di regolazione del corpo

La maggior parte delle forme di terapia della medicina complementare agisce sfruttando l'interazione tra terapeuta e organismo: il terapeuta cerca di stimolare determinati sistemi di regolazione del corpo, inducendo una reazione. A questo scopo si concentra soprattutto sul sistema nervoso vegetativo (sistema nervoso autonomo), ossia su quella parte di sistema nervoso che controlla le funzioni del corpo che non possono essere influenzate volontariamente (per es. la respirazione, il battito cardiaco o il metabolismo).

Nella medicina complementare gli stimoli vengono applicati soprattutto a livello della matrice extracellulare



del tessuto connettivo. Si tratta del tessuto interposto fra le cellule del corpo entro e al di fuori degli organi, ed è formato per la maggior parte da elementi proteici, zuccheri e fibre che garantiscono la resistenza del tessuto. Il tessuto connettivo è attraversato da vasi sanguigni, vasi linfatici e fibre del sistema nervoso vegetativo e, inoltre, contiene le cellule immunitarie deputate alla difesa dell'organismo.

La medicina complementare comprende diverse forme di terapia. Alcune sfruttano in prevalenza stimoli esterni diretti (per es. l'agopuntura), mentre altre si basano sull'effetto di principi attivi che devono essere per esempio assunti o applicati mediante frizione, come

nella fitoterapia (cura delle malattie con rimedi vegetali) o nella medicina ortomolecolare.

Trattare la malattia di base

Grazie alle procedure terapeutiche impiegate, la medicina complementare è particolarmente indicata per le persone affette da malattie croniche, e quindi anche per pazienti con malattie reumatiche. Lo scopo delle terapie della medicina complementare non è l'eliminazione dei sintomi, ma il trattamento della malattia di base. Per questo motivo talvolta può trascorrere molto tempo prima che il paziente osservi degli effetti. Per alleviare i disturbi acuti, nella maggior parte

dei casi sono più indicati i metodi della medicina ufficiale.

I terapeuti che impiegano la medicina complementare lavorano con un «approccio olistico», secondo il quale la malattia non è solo un'alterazione funzionale di un organo, bensì il risultato dello squilibrio dell'intero organismo, con deficit localizzati in diversi punti. Talvolta valutano e trattano apparati completamente diversi, che a prima vista non hanno nulla a che fare con la malattia effettiva.

“La medicina complementare comprende diversi metodi di trattamento.”

Combinare la medicina ufficiale con la medicina complementare può essere una buona idea. Per la medicina complementare la salute non significa solo il benessere del



paziente e l'assenza di malattia, bensì la capacità dell'organismo di compensare i fattori di disturbo interni ed esterni. La malattia è considerata quindi come l'incapacità dell'organismo di autoregolarsi.

Il terapeuta complementare considera l'organismo nella sua interezza e non si concentra su disturbi specifici localizzati, che magari per il paziente sono molto più importanti. Per esempio, nella medicina tradizionale cinese i dolori al

ginocchio non vengono considerati come un «disturbo funzionale locale», bensì come il segno di un disturbo del meridiano del fegato. I meridiani rappresentano «canali» attraverso i quali fluisce l'energia nell'organismo. Per la medicina complementare essi sono paragonabili ai vasi sanguigni dell'organismo attraverso i quali scorre il sangue. Tuttavia, l'energia nei meridiani non è una «sostanza» come il sangue, bensì un'entità che non si può vedere, palpare o sentire. Anche i meridiani non sono visibili e non possono essere evidenziati con gli esami diagnostici per immagini tradizionali come la radiografia o la tomografia a risonanza magnetica nucleare.

Combinazione di diversi metodi

Nella medicina complementare si tende a considerare e integrare nel trattamento il maggior numero di fattori patogeni (che generano malattia).

Per questo motivo si utilizzano per lo più diversi metodi terapeutici contemporaneamente. I critici osservano che non si può poi identificare con precisione ciò che è stato veramente efficace. Dall'altra parte, i terapeuti complementari adducono l'argomento opposto: l'efficacia non viene conseguita con un singolo metodo, bensì mediante la razionale combinazione dei diversi trattamenti. È proprio l'associazione di metodi differenti ad essere più efficace dell'uso di uno solo di loro.

“La medicina complementare utilizza di preferenza mezzi e metodi naturali.”

Anche nella medicina ufficiale i medici considerano i pazienti nella loro interezza e non trattano più solo il deficit funzionale di un solo organo. Per esempio, nella terapia

Medicina basata sulle evidenze (Evidence-Based Medicine, EBM)

L'obiettivo della medicina basata sulle evidenze è quello di curare il paziente in base alle migliori conoscenze scientifiche. A questo proposito il termine «cura» significa prevenzione, diagnosi, terapia e assistenza medica successiva.

Nel trattamento del paziente secondo i principi della medicina basata sulle evidenze, il medico si orienta in base ai criteri seguenti:

- Negli studi i ricercatori hanno dimostrato quale sia l'efficacia di un trattamento specifico utilizzato in una malattia ben precisa.
- Il medico valuta se i risultati degli studi possano essere validi anche per l'attuale situazione del paziente e, in base alla propria esperienza, decide quale sia il miglior trattamento per il paziente.
- Il medico chiede al paziente quali siano le sue aspettative e i suoi desideri e li considera nelle sue raccomandazioni.

I medici definiscono la medicina basata sulle evidenze nel modo seguente (www.ebm-netzwerk.de):

Con la denominazione «medicina basata sulle evidenze» si intende il metodo della pratica medica secondo il quale si trattano singoli pazienti in base ai migliori dati disponibili. Questo metodo prevede la ricerca sistematica nella letteratura medica delle evidenze rilevanti per il problema clinico concreto, la valutazione critica della validità delle evidenze secondo punti di vista clinico-epidemiologici, la valutazione dell'entità dell'effetto osservato e l'utilizzo di queste evidenze nel caso concreto del paziente in base all'esperienza clinica personale e alle aspettative del paziente.



del dolore si applica il modello biopsicosociale. Secondo questo modello i pazienti con sintomatologia algica vengono curati da medici, psicologi e operatori sociali nell'ambito di un approccio olistico e interdisciplinare.

Per numerose altre malattie la medicina ufficiale combina oggi più forme di trattamento. In molti casi la medicina complementare potrebbe rappresentare un'utile misura integrativa aggiuntiva.

Frequente mancanza di studi

In molti casi i medici tradizionali criticano la medicina complementare per il fatto che spesso mancano studi condotti secondo i criteri scientifici attuali. Le conoscenze ottenute negli studi sono un presupposto essenziale della cosiddetta evidence based medicine (vedere il riquadro alla pagina precedente). Tuttavia, anche per alcuni metodi della medicina complementare sono stati nel frattempo condotti studi che ne dimostrano l'efficacia, per esempio nel campo della fitoterapia, della medicina ortomolecolare o dell'agopuntura. La medicina ufficiale e la medicina complementare non rappresentano due approcci

antitetici, ma possono integrarsi a vicenda per il benessere del paziente.

“Una buona idea: combinare la medicina ufficiale con la medicina complementare.”

Ma allora come devono fare i pazienti a scegliere dalla vasta offerta dei trattamenti della medicina complementare quelli più appropriati al proprio caso? Come fa una persona comune a valutare le capacità del terapeuta?

Questo opuscolo intende essere un ausilio di orientamento per i pazienti affetti da patologie reumatiche, aiutandoli a individuare metodi di trattamento adeguati e terapeuti seri.

Medicina ufficiale

Il termine «medicina ufficiale» descrive il pensiero e i metodi odierni della medicina umana che sono oggetto di ricerca e vengono utilizzati nelle università dei paesi occidentali industrializzati.

Ogni cantone ha regole diverse

Negli ultimi anni sempre più persone si sono interessate dei trattamenti della medicina complementare che non seguono i dettami della medicina ufficiale «classica». Questo ha comportato il fatto che sempre più terapeuti offrano la medicina complementare. Con il crescere dell'offerta i pazienti incontrano difficoltà a trovare il metodo terapeutico più indicato al proprio caso e il miglior terapeuta.

Gli esperti identificano il problema nel fatto che finora la Confederazione non ha regolamentato e controllato centralmente i trattamenti della medicina complementare. Per esempio, alcuni cantoni riconoscono l'iter formativo per diventare naturopata e altri no. Non vi sono corsi specifici regolamentati unitariamente per la formazione dei terapeuti e di tutti coloro che applicano i trattamenti della medicina complementare, e le condizioni per le autorizzazioni sono completamente diverse da cantone a cantone.

Ciò vale soprattutto per i terapeuti che non sono medici. Del resto, anche per i medici la situazione non è molto migliore. Infatti, sebbene possano conseguire un cosiddetto certificato di abilitazione presso la Federazione dei Medici Svizzeri (FMH), tale riconoscimento esiste tuttora solo per la medicina cinese tradizionale (MCT), l'omeopatia, la terapia neurale, la medicina antroposofica ampliata e la fitoterapia. Per tutti gli altri metodi utilizzati dai medici non esiste attualmente alcuna formazione regolamentata in modo unitario.

La certificazione aiuta a orientarsi

Un orientamento sulla qualità dei trattamenti della medicina complementare è fornito dalle certificazioni di istituzioni private o senza scopo di lucro, per esempio il Registro di medicina empirica (EMR, www.emr.ch) o la Fondazione per il riconoscimento e lo sviluppo delle terapie alternative e complementari (ASCA, www.asca.ch).

In questo caso è una società privata (EMR) o una fondazione senza scopo di lucro (ASCA) a controllare, per lo meno formalmente, la formazione e l'aggiornamento dei terapeuti. Molte assicurazioni complementari rimborsano i costi delle terapie complementari solo se il terapeuta è registrato presso uno di questi due istituti.

→ **Attenzione:** Le singole prestazioni garantite dalle assicurazioni malattia sono differenti a seconda dell'assicurazione, e nella maggior parte dei casi non esistono regole comuni in proposito. Se si desidera farsi trattare con un metodo della medicina complementare, la miglior cosa da fare è chiedere tempestivamente, prima dell'inizio del trattamento, se la propria assicurazione malattia rimborsa i costi.

La formazione è un criterio di qualità importante

Un ulteriore criterio di qualità per un «buon» terapeuta della medicina

complementare può essere considerata la sua solida formazione, che viene attestata al paziente, per esempio, dalla presenza del diploma di un istituto di formazione riconosciuto. Seguire un iter formativo in medicina complementare e conseguire un diploma comporta per lo più un impegno di diversi anni. Un terapeuta serio è ben disposto a informare il potenziale paziente sulla propria formazione.

“La Svizzera non ha una formazione regolamentata in modo unitario per la medicina complementare.”

→ **Attenzione:** Si deve prestare attenzione soprattutto al modo con cui il terapeuta tratta l'argomento «medicina ufficiale». Il fatto che



raccomandi l'interruzione di tutti gli altri medicinali, pena l'inefficacia della medicina complementare, denuncia un comportamento poco serio. In un caso del genere è meglio rivolgersi a un altro terapeuta.

“La formazione dei terapeuti è comprovata da certificazioni private.”

L'appartenenza a una delle associazioni professionali può garantire la qualità del medico che offre le terapie della medicina complementare. Tali associazioni professionali

sono per esempio l'Associazione delle società mediche svizzere di agopuntura e di medicina cinese (ASA, www.akupunktur-tcm.ch) o la Società svizzera di medicina empirica (SAGEM, www.sagem.ch). I medici completano la loro formazione supplementare nel campo della medicina complementare in Svizzera o all'estero. Anche a loro è possibile chiedere se sono in possesso di certificati che attestino la frequenza ai relativi corsi di perfezionamento.

Alcune assicurazioni malattia redigono elenchi di terapeuti o di metodi di trattamento da loro riconosciuti, per i quali rimborsano i costi delle terapie. Val sempre la pena telefonare alla cassa malati per informarsi.

Presenza di studi o di esperienze positive

L'autore di questo opuscolo ha scelto consapevolmente solo alcuni metodi dell'ampio spettro della medicina complementare. Nella scelta si è basato su due criteri: da un lato la presenza di studi che attestino l'efficacia del metodo e la mancanza di effetti collaterali gravi e, dall'altra parte, il fatto che il metodo sia stato usato per anni con risultati positivi nella cura delle malattie reumatiche da terapeuti e medici che offrono prestazioni di medicina complementare.

Infatti, anche se non vi è ancora un sufficiente numero di studi che ne dimostrino l'efficacia, i metodi della medicina complementare, in combinazione con la medicina ufficiale, possono aiutare i pazienti. Talvolta, anche se non vi sono studi scientifici, le osservazioni pratiche dimostrano che i pazienti accettano il metodo, ne traggono giovamento e manifestano pochi effetti collaterali a causa sua.

Fitoterapia

La parola greca «phyton» significa vegetale o pianta. Per «fitoterapia» si intende il trattamento e la prevenzione delle malattie mediante piante o parti di pianta (per es. foglie, fiori, radici, frutti o semi) e le loro preparazioni. Alcune persone affette da malattie reumatiche possono trarre gran giovamento da alcuni fitoterapici. Questo può dipendere dal meccanismo d'azione dei preparati: i diversi principi attivi contenuti in un medicamento fitoterapico agiscono spesso a diversi livelli nella genesi della malattia e possono così integrarsi a vicenda.

La fitoterapia odierna si basa sulla lunga esperienza di terapeuti che utilizzano piante officinali. Già nell'antichità i medici trattavano con gran successo diverse malattie mediante fitopreparati. Per molti medicinali le piante sono servite addirittura come materia prima, per esempio la corteccia del salice per l'acido acetilsalicilico o la digitale per la digossina e la digitossina (sostanze attive sul cuore).

“Raponzolo, arnica, corteccia di salice o erba del cardinale possono alleviare i dolori.”

Quando un'azienda farmaceutica desidera immettere sul mercato un nuovo medicamento, deve dimostrare con studi appropriati che il medicamento è efficace contro una determinata malattia o i suoi disturbi. Nel frattempo i ricercatori conducono studi anche nel campo della fitoterapia. Sulla scorta dei risultati ottenuti, l'assicurazione di base si assume i costi anche per alcuni fitopreparati.

Per i pazienti con malattie reumatiche i preparati fitoterapici sono indicati soprattutto in caso di dolori all'apparato locomotore o per alleviare gli effetti collaterali delle terapie della medicina ufficiale. A questo proposito si impiegano

raponzolo, arnica, rosa canina, corteccia di salice, erba del cardinale, incenso, zenzero o pepe di Caienna. I preparati possono essere assunti come compresse, tramite frizioni o in altre forme.

Per esempio, l'impiego del raponzolo a integrazione della medicina ufficiale riduce in alcuni casi la necessità di antidolorifici della categoria degli antinfiammatori non steroidei. Naturalmente, i medicinali fitoterapeutici devono essere utilizzati secondo le indicazioni del foglietto illustrativo, esattamente come i medicinali della medicina ufficiale.

Taping elastico

Il giapponese Kenzo Kase ha sviluppato una benda elastica speciale («tape») che, mediante una tecnica particolare, viene fatta aderire alla pelle che ricopre le articolazioni, i muscoli e i nervi. Il taping elastico può lenire i dolori e migliorare le limitazioni dei movimenti, sostenendo il processo di guarigione



Taping per il trattamento dei dolori

naturale dell'organismo. Questo particolare tipo di taping è infatti concepito per stimolare i gruppi muscolari, le articolazioni, il sistema linfatico e il sistema nervoso.

Il taping può avere effetti positivi sulle parti o funzioni dell'organismo indicate di seguito.

Miglioramento della funzionalità muscolare

A seconda di come si applica il bendaggio, si può aumentare o ridurre

la tensione sui tessuti. In tal modo si può migliorare la funzionalità muscolare e ripristinare la mobilità. Il taping mira a risolvere le tensioni e ad esercitare i muscoli ad interagire fra di loro in modo corretto.

Miglioramento del sistema linfatico

In caso di disturbi di flusso nel sistema linfatico il taping può produrre uno sgravio pressorio nei tessuti interessati e così garantire un rapido deflusso del liquido linfatico.

Sostegno delle articolazioni

Il taping ha la funzione di influenzare i propriocettori (recettori di movimento) nelle articolazioni, contribuendo a migliorare la percezione del movimento da parte del paziente. Inoltre, con speciali tecniche di taping si cerca di incrementare l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni. Lo scopo del trattamento mediante taping è il raggiungimento di una mobilità articolare simile a quella delle persone sane.



Osteopatia / osteopatia craniosacrale

Il metodo terapeutico **dell'osteopatia** è conosciuto in Svizzera solo da pochi anni. Negli Stati Uniti i terapeuti impiegano tuttavia tale metodo di cura da più di 130 anni. Fu il medico americano Andrew Taylor Still (1828–1917) a elaborare un nuovo concetto di salute e malattia. A questo scopo iniziò a considerare l'organismo come unità, riconobbe la capacità di autoregolazione del corpo e comprese la stretta interdipendenza fra struttura e funzione delle diverse parti del corpo. Questi principi rappresentano tuttora i capisaldi dell'osteopatia. Il termine è composto dalle parole greche *osteon* (= osso) e *pátheia* (da *páthos* = sofferenza, malattia).

Tale metodo viene impiegato per la diagnosi e il trattamento dei disturbi funzionali dell'intero organismo. Con l'osteopatia si possono per esempio trattare il mal di schiena, i problemi al collo e alla colonna vertebrale, le lesioni sportive, la cefalea o l'emicrania. A questo scopo l'osteopata utilizza diverse tecniche, concentrando la sua attenzione soprattutto sul tessuto connettivo. Mediante il «soft tissue work» a livello di tessuto connettivo si cerca di migliorare la circolazione sanguigna e linfatica e influenzare positivamente il sistema nervoso.

L'osteopatia cranio-sacrale (OCS) o **terapia cranio-sacrale** (TCS) si è sviluppata dalla medicina osteopatica. È stato il medico

osteopata statunitense William G. Sutherland (1873–1954) a porre le basi razionali di questo trattamento. Un fondamento importante della terapia è la nozione che il cervello e il liquido cerebrospinale si muovono in modo autonomo e ritmico, indipendentemente dalla respirazione e dal ritmo cardiaco.

Questo movimento si trasmetterebbe alle meningi, alle ossa craniche, alla colonna vertebrale e all'osso sacro, estendendosi poi al resto dello scheletro, al tessuto connettivo e, infine, all'intero organismo. I terapeuti con molta esperienza affermano di poter percepire questo movimento sul capo e in tutto il corpo. Il fatto che non si riesca a palpare l'onda di movimento in una determinata regione del corpo



è il segno di una lesione o di un blocco locale. Le misure terapeutiche vanno dalle tecniche prettamente manuali (osteopatia) fino a impulsi meccanici molto fini. Molti pazienti affermano che la terapia è molto piacevole e rilassante.

Medicina ortomolecolare

Questa forma di terapia è stata fondata da Linus Pauling, vincitore di due premi Nobel. La medicina ortomolecolare ha come obiettivo primario il mantenimento della salute. Mediante la terapia ortomolecolare si modificano le concentrazioni di determinate sostanze nell'organismo.

Questi composti sono normalmente presenti nel corpo, che ne ha

bisogno per la sua stessa esistenza. Si tratta per esempio di oligoelementi, vitamine o amminoacidi. Se assunti in modo mirato, sarebbero in grado di alleviare i disturbi che si manifestano nel corso di determinate malattie.

“La medicina ortomolecolare esercita il suo influsso sugli oligoelementi, sulle vitamine o sugli amminoacidi del corpo.”

Alcuni chiamano la medicina ortomolecolare anche terapia dei microelementi o terapia delle sostanze vitali. Il fondamento della medicina ortomolecolare è il cosiddetto profilo biochimico, che viene elaborato dal terapeuta in base agli esami di laboratorio sul sangue, sulla saliva o sui capelli.

Sulla scorta dei risultati di laboratorio e dei disturbi del paziente il terapeuta sceglie le sostanze più indicate e raccomanda al paziente quali debba assumere, indicandogli la dose corretta. A questo scopo deve naturalmente disporre di conoscenze mediche e biochimiche approfondite.

La medicina ortomolecolare va considerata come un'integrazione della medicina ufficiale. Grazie alla somministrazione di composti specifici si può ridurre la dose di alcuni medicinali. Oltre a ciò, la medicina ortomolecolare può aiutare a trattare gli effetti collaterali di alcuni medicinali. Questa proprietà dipende dal meccanismo d'azione dei composti utilizzati. Per esempio, alcuni medicinali causano come effetto collaterale una carenza di minerali o vitamine, che può essere compensata con un trattamento a base di preparati ortomolecolari. Nel corso di un'assunzione di inibitori dell'acido gastrico protratta per anni si può per esempio manifestare una

carenza di vitamina B 12, che può senz'altro essere bilanciata mediante somministrazione di tale vitamina.

La medicina ortomolecolare non significa però assumere preparati multivitaminici di propria iniziativa e senza alcuna indicazione terapeutica.

Metodo di Feldenkrais

Questa forma di terapia è stata fondata dal Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984). Come da lui affermato, «noi agiamo secondo l'immagine che ci facciamo di noi stessi. Io mangio, cammino, parlo, penso, osservo e amo secondo il modo in cui mi percepisco. Questa immagine dell'IO che ognuno si fa di sé è in parte ereditaria e in parte acquisita, e per un ultimo terzo ha origine dall'autoeducazione. Secondo il Dr. Feldenkrais, per abitudine noi sfruttiamo le nostre capacità solo in piccola parte. Le lezioni Feldenkrais hanno lo scopo di creare i presupposti per comprendere questa realtà.

I partecipanti possono ricercare alternative alle proprie abitudini consolidate, integrandole nella vita di tutti i giorni. Possono così sperimentare quali siano i possibili cambiamenti della propria vita e ampliare gradualmente l'immagine che hanno di sé e il proprio ambito d'azione. Con il metodo Feldenkrais si possono migliorare le funzioni psico-fisiche, imparando il metodo per imparare.

I movimenti delicati e la cosiddetta attenzione accompagnata nelle



Lezione di Feldenkrais

lezioni Feldenkrais possono migliorare la qualità del movimento dei partecipanti. Il paziente diviene così consapevole delle proprie posizioni scorrette o sequenze motorie inefficienti.

“ Il metodo di Feldenkrais aiuta a migliorare la qualità del movimento. ”

Questa consapevolezza gli consente di imparare a correggere le posizioni o i movimenti errati. Il metodo Feldenkrais porta i pazienti ad aumentare l'ampiezza dei movimenti, migliorare la motricità e la coordinazione e riscoprire l'innata capacità di eseguire movimenti eleganti.

Omeopatia classica

L'omeopatia si fonda sulla cosiddetta legge della similitudine: nelle

persone sane i medicamenti omeopatici producono disturbi simili a quelli di cui soffre il malato. L'omeopatia è stata scoperta dal medico tedesco Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843), che l'ha sviluppata fino a farne un sistema terapeutico completo.

Samuel Hahnemann ha constatato che le sostanze omeopatiche moltiplicano il proprio effetto dopo essere state sottoposte a diluizioni seriali. Questo procedimento viene denominato «potenziamento». I mezzi omeopatici vengono assunti



Sostanze omeopatiche

dal paziente sotto forma di gocce o globuli, che sono sferette costituite da una miscela di zucchero di canna e amido, imbevuti nella soluzione della sostanza terapeutica.

“ Le sostanze omeopatiche sono estremamente diluite. ”

Dal momento che si tratta di diluizioni molto elevate, l'effetto non è attribuibile a sostanze chimiche definite, bensì alle informazioni contenute nel mezzo e trasmesse attraverso i globuli o le gocce. Secondo l'opinione degli omeopati il vantaggio sta nel fatto che il mezzo usato non sviluppa alcun effetto chimico e quindi i preparati non dovrebbero neppure essere causa di effetti collaterali o interazioni con altri medicinali.

Del resto questo è anche il motivo per cui l'omeopatia viene messa in dubbio dai medici convenzionali.

I fautori dell'omeopatia argomentano tuttavia che la forma di trattamento è efficace, perché gli effetti positivi sono stati osservati anche sugli animali. Nel frattempo esistono anche alcuni studi omeopatici sull'uomo che hanno potuto dimostrare un effetto positivo. Come per altri metodi della medicina complementare è importante affidarsi a un terapeuta serio.

Omeopatia complessa / terapia omotossicologica

Il Dr. Hans-Heinrich Reckeweg (1905-1985) gettò le basi teoriche dell'omotossicologia, secondo le quali la malattia è da considerare come una difesa dell'organismo umano contro le sostanze tossiche (omotossine). Queste omotossine possono essere tossine ambientali, ma anche prodotti del metabolismo del corpo. Secondo il modello del Dr. Reckeweg, la durata e l'intensità dei depositi di tossine in rapporto alle capacità disintossicanti del corpo determinano il tipo e la gravità della malattia in atto.



Stando a questa teoria il tessuto intracellulare viene «congestionato» dalle tossine, che disturbano così lo scambio di informazioni e sostanze nutritive fra i vasi sanguigni e le cellule, alterano l'omeostasi (condizione di stabilità) dell'organismo e ostacolano processi biologici importanti. I disturbi che ne derivano si manifesterebbero col tempo sotto forma di malattia. Reckeweg considerò la malattia come il tentativo del corpo di ripristinare lo stato di equilibrio biochimico dell'individuo e quindi fece del ristabilimento di questo equilibrio l'obiettivo di ogni trattamento medico.

Nella terapia volta a ricreare l'equilibrio biochimico perduto si

impiegano i cosiddetti rimedi antiomotossici, preferenzialmente i complessi omeopatici, che sono costituiti da miscele di diverse sostanze omeopatiche singole.

“L'omeopatia complessa mira a ripristinare l'equilibrio biochimico.”

I complessi antiomotossici vengono somministrati come i medicinali della medicina ufficiale e trovano impiego in diverse malattie, indipendentemente dalla costituzione del paziente. I medicinali antiomotoss-

sici rendono quindi l'omeopatia accessibile a un numero molto più grande di pazienti. Inoltre, possono essere impiegati anche da medici che non hanno una formazione specifica in ambito omeopatico.

Questi due vantaggi hanno contribuito a far sì che l'omotossicologia gettasse un ponte tra l'omeopatia classica con preparati singoli e la medicina ufficiale (convenzionale). Attualmente si conoscono alcuni studi su pazienti, che hanno potuto dimostrare l'esistenza di un effetto positivo.

Terapia neurale

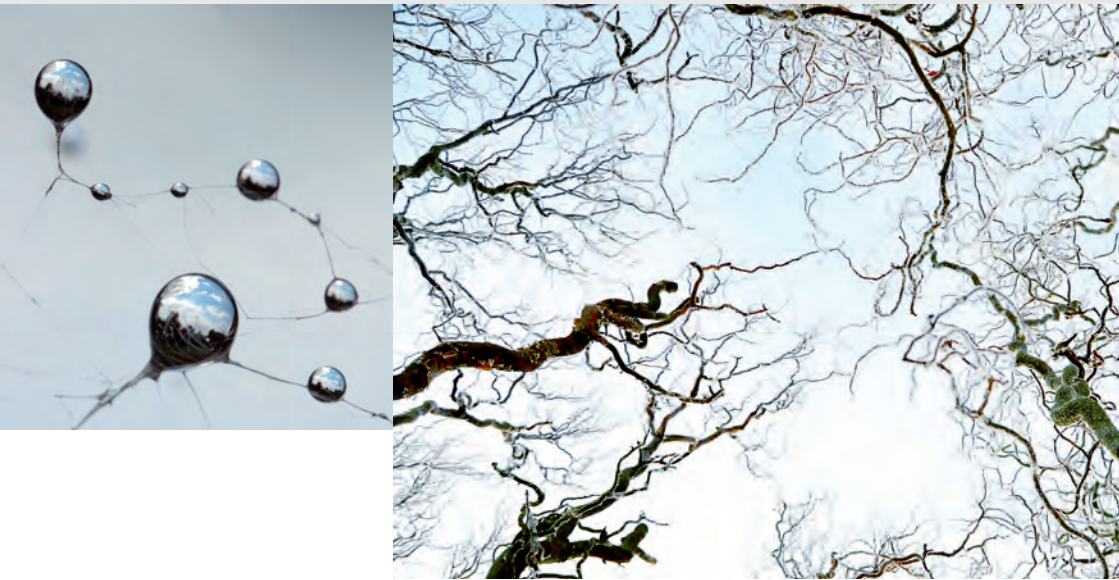
Il Dr. Ferdinand Huneke ha sviluppato questa forma di terapia nel 1925. Oggigiorno la terapia neurale secondo Huneke è considerata un metodo di cura che può essere impiegato per il trattamento dei cosiddetti circuiti di controllo alterati.

A questo scopo si utilizzano due diversi approcci terapeutici: da una

parte la terapia segmentale e, dall'altra parte, la terapia dei campi di disturbo. Nel primo caso si applicano anestetici locali sotto forma di iniezioni nella regione del corpo interessata dalla malattia. Oltre che in diversi punti della pelle, le iniezioni vengono effettuate anche negli indurimenti muscolari, negli apparati legamentosi, nelle inserzioni muscolari e nelle zone limitrofe, nonché a livello di nervi, gangli e vasi sanguigni. La terapia neurale agisce da un lato stimolando il sistema nervoso e, dall'altro lato, esercitando effetti biochimici diretti (dovuti all'anestetico locale).

“La terapia neurale ha lo scopo di stimolare il sistema nervoso.”

Lo scopo della terapia neurale è quello di ristabilire i meccanismi di



regolazione dell'organismo. Questa terapia può così essere indicata per il trattamento dei dolori acuti, per esempio mediante iniezioni in un'articolazione dolorante o nelle zone contigue.

Con essa si possono del resto trattare anche i dolori cronici. In questo caso si cerca di alleviare il dolore andando a interagire con il sistema nervoso vegetativo. Infatti, i dolori cronici originano spesso dalla combinazione di dolori locali (per esempio al ginocchio a causa dell'artrosi) e dolori conseguenti a un'alterata regolazione nel sistema nervoso vegetativo.

Medicina naturopatica classica e ampliata

Nella nostra cultura, la naturopatia classica viene applicata già da migliaia di anni. La storia della naturopatia classica affonda le sue radici nell'antica Grecia.

I metodi della **naturopatia classica** comprendono i seguenti:

- idroterapia (applicazioni d'acqua);
- chinesiterapia;
- fitoterapia (impiego di piante officinali);
- nutriterapia;
- terapia dell'ordine (stile di vita salutare).

Di recente, queste cinque «colonne portanti» della naturopatia classica sono state integrate da altri metodi, che talvolta vengono raggruppati sotto la denominazione «naturopatia ampliata».

I metodi della **naturopatia ampliata** comprendono i seguenti:

- coppettazione;
- irudoterapia;
- autoemoterapia;
- ozonoterapia.

I metodi naturopatici classici agiscono aiutando l'organismo a ristabilire il benessere e lo stato di salute e a mantenerli mediante uso di risorse endogene. Questi metodi di guarigione naturali sono chiamati da alcuni terapeuti anche «terapie di regolazione».

Coppettazione

La coppettazione fa parte delle terapie devianti. In questo metodo si applicano delle coppette di vetro direttamente sulla cute e si crea al loro interno una depressione (vuoto) che favorisce la deviazione o la fuoriuscita delle tossine attraverso la cute. Per creare il vuoto in genere si scalda l'aria all'interno delle coppette, che vengono poi applicate rapidamente sulla cute della schiena del paziente. Per scaldare l'aria si usa un



Applicazione delle coppette di vetro

batuffolo di cotone imbevuto di etere al quale si dà fuoco. Un'altra possibilità è quella di scaldare l'aria con una fiamma aperta che il terapeuta tiene brevemente sull'apertura della coppetta di vetro. Infine, per produrre il vuoto senza riscaldare l'aria ci si può avvalere anche di un apparecchio aspirante collegato alla coppetta.

Per la coppettazione si possono usare due metodi diversi.

- Nella **coppettazione asciutta** si applicano coppette in cui viene creato il vuoto mediante una pompa di aspirazione. Con questo metodo si agisce sugli organi interni attraverso le zone riflesse.
- Nella **coppettazione sanguinosa** si incide leggermente la cute prima dell'applicazione delle coppette, in modo da deviare all'esterno le sostanze patogene.

Una forma particolare della coppettazione asciutta è il massaggio con coppette. Per questa tecnica il

terapeuta distribuisce prima sulla cute un preparato oleoso e poi muove la coppetta sulle zone da trattare.

“La coppettazione favorisce la circolazione ed elimina dall'organismo i prodotti del metabolismo.”

La coppettazione agisce positivamente in diversi modi: il vuoto che si crea nella coppettazione determina la fuoriuscita di sangue e il passaggio di liquido interstiziale nei tessuti immediatamente sotto la pelle, in modo da favorire la circolazione sanguigna e migliorare l'eliminazione dei prodotti di scarto del metabolismo. Oltre a ciò, la coppettazione attiverebbe le difese immunitarie dell'organismo. Durante la coppettazione si accumulano

grandi quantità di sangue nel punto trattato e spesso si crea un piccolo ematoma. Nella coppettazione sanguinosa si provoca anche una piccola perdita di sangue. Come effetto collaterale si possono manifestare bolle o ematomi nei punti trattati, soprattutto in caso di vuoto intenso o applicazione prolungata.

Irudoterapia

I medici utilizzano già da tanto tempo le sanguisughe nel trattamento di diverse malattie. Originariamente si impiegava questa forma di terapia per il salasso, nell'ambito delle terapie devianti. Oggigiorno si conoscono più da vicino le



Sanguisughe

caratteristiche del secreto che le sanguisughe producono e rilasciano nella ferita mentre succhiano. Da una parte il secreto contiene un principio attivo antinfiammatorio e, dall'altra parte, è ricco di irudina, un composto con effetto anticoagulante. Le sanguisughe sono state finora sfruttate per questo effetto anti-coagulante, e sono state impiegate tradizionalmente per il trattamento delle vene varicose. Nelle malattie reumatiche viene tuttavia data maggior importanza alla componente antinfiammatoria.

Le sanguisughe possono essere applicate sulla pelle che ricopre le articolazioni doloranti. Gli studi dimostrano che le sanguisughe possono ridurre i dolori già dopo un solo utilizzo, e l'effetto dura talvolta diverse settimane.

In ogni caso le sanguisughe devono provenire da una fonte sicura, nel migliore dei casi da un allevamento. Se le sanguisughe utilizzate hanno origine da fonti «poco serie», potrebbero trasmettere malattie.

In ogni caso non si devono mai riutilizzare le sanguisughe dopo la prima applicazione.

“ Il secreto delle sanguisughe ha un effetto antinfiammatorio. ”

Come effetto collaterale dell'irudoterapia possono manifestarsi infezioni locali della ferita ad opera di batteri che vivono nelle sanguisughe. L'irudoterapia dovrebbe essere praticata solo da terapeuti o medici con formazione specifica.

Autoemoterapia

Nell'autoemoterapia si preleva il sangue del paziente da una vena e lo si inietta di nuovo nella muscolatura o nella pelle del paziente tale e quale o dopo apposita preparazione. L'autoemoterapia veniva usata in Cina già 2500 anni fa. In una farmacopea cinese datata intorno al 300 a.C. si tro-

vano accenni all'utilizzo di sangue animale e umano per il trattamento di diverse malattie.

Nell'era moderna l'autoemoterapia è tornata in auge per merito di due medici svedesi residenti negli Stati Uniti: il Dr. A. Grafstrom e il Dr. C. Elfstrom.

“ L'autoemoterapia viene usata nei disturbi del sistema immunitario. ”

Verso la fine del XIX secolo iniziarono a trattare i pazienti affetti da polmonite o tubercolosi con iniezioni di sangue che avevano loro precedentemente prelevato e diluito con cloruro di sodio, ottenendo buoni risultati. Nei primi del '900, il medico tedesco Prof. Dr. August Bier osservò che le fratture ossee guarivano più rapidamente nel caso in cui si fosse formato un ematoma.

A questo proposito praticò diversi esperimenti, iniettandosi il proprio sangue. L'autoemoterapia rappresenta oggi un elemento importante della medicina complementare. Questa forma di terapia viene impiegata soprattutto in caso di disturbi del sistema immunitario, per esempio in alcune infiammazioni croniche.

Il sangue iniettato provoca la formazione di un ematoma che, attraverso l'irritazione dei tessuti, induce un'infiammazione locale caratterizzata da arrossamento e gonfiore. La conseguenza è un'infezione lieve in tutto l'organismo, accompagnata da proliferazione di globuli bianchi (cellule deputate alla difesa immunitaria dell'organismo), aumento della temperatura corporea, stimolazione del metabolismo e induzione di diverse reazioni immunitarie. Questi effetti hanno nel complesso la funzione di stimolare i processi di autoguarigione. L'autoemoterapia deve essere eseguita solo dal medico.



Ozonoterapia

La medicina complementare utilizza l'ozono in Europa da più di 50 anni. Le modalità di impiego sono diverse, ma nella maggior parte dei casi si preleva il sangue, lo si addiziona di ozono e poi lo si inietta di nuovo in una vena. L'ozono per uso medico è una miscela di una piccola percentuale di ozono puro preparato estemporaneamente e ossigeno puro.

La concentrazione di ozono varia da 1 a 100 microgrammi per millilitro, a seconda del tipo di utilizzo e della malattia da trattare. Questa quantità corrisponde a una percentuale di ozono dallo 0,05% al 5%.

L'ozono agirebbe con diversi meccanismi contro le malattie e viene considerato una terapia stimolante biologica aspecifica. Con l'ozonoterapia si attiverebbero i sistemi di difesa dell'organismo contro lo stress chimico (ossidativo) tramite

processi biochimici complessi. L'effetto principale dell'ozono sarebbe quello di ridurre lo stress ossidativo nel corpo e trattare le infiammazioni croniche, che sono due componenti importanti nel processo patologico delle malattie reumatiche. Oltre a ciò, gli studi mostrano che l'ozonoterapia può migliorare la circolazione sanguigna.

“L'ozono viene usato per ridurre lo stress nel corpo”

Per l'ozonoterapia si utilizza esclusivamente il sangue omologo (dello stesso paziente). In tal modo non vi è alcun rischio che il paziente si possa infettare con malattie trasmesse dal sangue di altri pazienti. Dal momento che per le

iniezioni si usano materiali monouso sterili, non è possibile una contaminazione dovuta a sangue estraneo.

Medicina tibetana

La dottrina della medicina tibetana si fonda su una visione olistica (complessiva) dell'individuo. Ha origine nel Tibet, una regione posta su un altopiano dell'Asia centrale e si avvale di diversi metodi di guarigione. In Svizzera, la società Padma produce preparati tibetani secondo gli standard occidentali e sostiene la ricerca scientifica della medicina tibetana. Nei paesi occidentali, la medicina tibetana può apportare un contributo sostanziale al trattamento e alla profilassi delle malattie.

Con l'applicazione dei suoi metodi si cerca di ristabilire l'armonia interiore delle forze dell'organismo. Non si tratta quindi una malattia o un sintomo, bensì l'alterato stato di salute dell'individuo. Come la medicina cinese, anche la medicina tibetana considera la malattia

come conseguenza dell'alterazione dell'armonia di campi energetici. Per ripristinare questa armonia perduta, si utilizzano diversi metodi terapeutici, per esempio i massaggi, la somministrazione di medicinali tibetani o il cambiamento del comportamento del paziente.

Nella medicina tibetana l'uomo è considerato parte della natura. Alla salute fisica e a quella psichica viene attribuita la stessa importanza. I medicinali tibetani sono miscele di molti composti, ossia complessi di diverse sostanze singole di origine vegetale o minerale. La loro azione può manifestarsi in diversi punti del corpo, e ciò dovrebbe rendere più rari gli effetti collaterali. Gli studi e l'esperienza clinica quotidiana mostrano che la medicina tibetana può integrare bene i metodi di trattamento tradizionali. La medicina tibetana potrebbe offrire ai pazienti delle possibilità di trattamento alternative proprio nelle malattie croniche per cui talvolta non vi sono ancora terapie appropriate.



Medicina cinese tradizionale (MCT)

La MCT viene considerata un concetto terapeutico a sé stante, fondato dai dotti della Cina di circa 2000 anni fa e sviluppato ulteriormente nei millenni seguenti. Nella MCT si utilizzano procedimenti diagnostici e strategie terapeutiche peculiari.

La MCT presuppone che tutte le funzioni del corpo vengano regolate a diversi livelli. Le malattie e i disturbi hanno quindi origine perché le forze di regolazione del corpo non sono sufficienti. Con le possibilità diagnostiche speciali della MCT, per esempio la diagnosi attraverso l'esame del polso o della lingua, si possono rilevare deviazioni o blocchi dell'equilibrio naturale, in

base ai quali risalire a una malattia precisa. Questo è il metodo per porre una «diagnosi cinese» autonoma. In base a questa diagnosi il terapeuta decide quali siano le terapie più indicate per ogni singolo paziente.

Fra i metodi terapeutici della MCT sono compresi i seguenti:

- Consulenza sullo stile di vita;
- Disciplina alimentare cinese;
- Terapia medicamentosa cinese;
- Agopuntura e moxibustione;
- Qi gong, tai ji, tui na.

Le diverse componenti terapeutiche si integrano a vicenda

Una corretta terapia secondo i criteri della MCT è costituita sempre da diverse componenti. L'agopun-

tura rappresenta un elemento fondamentale della MCT, all'interno della quale viene definita come «terapia esterna» (wai zhi). Come «terapia interna» (nei zhi) viene invece considerato l'utilizzo di medicinali.

L'agopuntura può alleviare considerevolmente i disturbi in caso di malattie reumatiche non infiammatorie (per es. l'artrosi). Ampi studi hanno dimostrato che nei dolori cronici alla schiena o alle ginocchia l'agopuntura ha un'efficacia quasi due volte superiore a quella della terapia tradizionale con analgesici. Al momento non è ancora chiaro se l'agopuntura possa essere d'aiuto anche in altre malattie reumatiche. A questo proposito non vi sono ancora sufficienti dati degli studi. In confronto, nelle malattie reumatiche infiammatorie il trattamento non deve essere limitato alla sola agopuntura. In questo caso potrebbero essere d'aiuto i medicinali della MCT.

Sulla scorta di un'esperienza di circa 2000 anni, la medicina cinese tradizionale ha raggiunto una buona conoscenza delle malattie reumatiche. In cinese si parla di malattie BI, che significa più o meno «blocco doloroso». Secondo la MCT, i responsabili dei disturbi nei pazienti affetti da reumatismo sarebbero il vento, il freddo e l'umidità. Questi tre elementi, per lo più insieme, sarebbero in grado di penetrare nei vasi sanguigni, nei muscoli e nelle articolazioni. Se le difese dell'organismo sono indebolite, il vento, il



Meridiani

freddo e l'umidità si «fisserebbero», causando disturbi.

La «diagnosi cinese» è il presupposto per la terapia

Nell'applicazione della MCT i terapeuti hanno sempre posto grande attenzione a rilevare la malattia e le sue cause mediante un'osservazione estremamente precisa dell'uomo in rapporto alla natura. Ancora nel secolo scorso i terapeuti non disponevano delle possibilità tecniche della medicina occidentale e sull'origine delle malattie sapevano ancora meno dei loro colleghi occidentali. Hanno quindi sviluppato sistemi peculiari per identificare le malattie e scegliere le terapie più idonee. Questo processo si fonda soprattutto su un'intervista mirata e sull'osservazione del paziente.

Il presupposto della terapia è la «diagnosi cinese», che può essere posta solo a condizione che il terapeuta disponga di conoscenze adeguate. Per esempio, in un paziente con reumatismo si può

elaborare un piano di trattamento a lungo termine solo dopo aver compreso come si è sviluppata la malattia reumatica in quel paziente particolare.

Trattamento individuale di ciascun paziente

Nella MCT non esiste «la» terapia del reumatismo, bensì una terapia individuale per ogni singolo pa-



Agopuntura



Tai Chi

ziente. I pazienti affetti da reumatismi sono diversi l'uno dall'altro. Nella MCT non esistono «ricette contro il reumatismo» generalmente valide, ma singoli pazienti per ognuno dei quali si deve scegliere la miscela di erbe officinali più indicata in quella precisa fase del processo terapeutico. Già tre giorni dopo, se il paziente ha risposto al trattamento, si può scegliere una miscela completamente diversa.

“Secondo la MCT, nel reumatismo il vento, il freddo e l'umidità sono fonte di disturbi.”

Dopo una diagnosi corretta, per esempio mediante esame della lingua o del polso, il terapeuta decide con quali provvedimenti terapeutici e con quale sequenza

si debba trattare il paziente. Un programma terapeutico secondo la MCT potrebbe essere descritto nel modo seguente: mobilizzare ed eliminare i residui tossici chimici, allentare le tensioni, combattere e neutralizzare il freddo interiore e i prodotti della sua reazione, attirare e accompagnare all'esterno le infezioni respiratorie. Anche se alle orecchie di un occidentale queste descrizioni possono suonare incomprensibili, le procedure della MCT non possono essere affatto spiegate con i termini della medicina ufficiale. Qualora non si comprenda qualcosa, si dovranno chiedere chiarimenti al terapeuta, per riuscire a farsi un'idea della natura del trattamento.

Magnetoterapia

La magnetoterapia consiste nell'applicazione di campi elettromagnetici di intensità molto bassa. Nella maggior parte dei casi si tratta di campi elettromagnetici alternati. Spesso si utilizzano campi magnetici pulsanti, perché la loro energia



penetra più in profondità nel corpo, riuscendo a raggiungere anche strutture meno superficiali, quali gli organi interni o le ossa.

“La magnetoterapia influenza il sistema immunitario e il metabolismo delle proteine.”

Nella maggior parte dei casi si utilizzano appositi tappetini terapeutici, che vengono stesi sotto il paziente o posizionati in modo mirato su precise regioni del corpo. L'efficacia della magnetoterapia può

essere valutata dal paziente solo dopo un periodo di trattamento da quattro a sei settimane. Esistono diversi tipi di apparecchi produttori di campi magnetici, ma solo per alcuni di loro le sperimentazioni hanno potuto dimostrare la produzione di effetti nell'organismo.

Nell'ambito di studi medici sull'uomo hanno potuto essere dimostrati per esempio i seguenti effetti della magnetoterapia:

- miglioramento della microcircolazione e quindi maggior apporto di ossigeno ed energia all'organismo;
- effetto antinfiammatorio mediante modulazione del sistema immunitario e del metabolismo proteico;

- aumento della produzione di sostanze endogene che proteggono dai radicali liberi;
- incremento della reattività delle difese immunitarie dell'organismo grazie al miglioramento della capacità di rotolamento e adesione dei globuli bianchi del sangue.

Attraverso meccanismi diversi, il campo magnetico attiverebbe il metabolismo alla produzione delle proteine necessarie per la rigenerazione delle cellule del corpo. Questo processo influenzerebbe positivamente il decorso della malattia. Con questo metodo i terapeuti affermano di aver conseguito le guarigioni più rapide nel



Magnetoterapia

trattamento adiuvante di lesioni, ematomi e gonfiore (edemi o indurimenti muscolari), nonché nelle malattie dello scheletro e del tessuto connettivo. La magnetoterapia sarebbe efficace anche per il trattamento di dolori cronici, disturbi del sonno, stanchezza cronica, infiammazioni, osteoporosi, artrosi o disturbi reumatici.

Terapia microbiologica

La terapia microbiologica consiste nella prevenzione e nel trattamento di malattie che si manifestano a livello di mucose. Questa forma di trattamento esiste più o meno dall'inizio del XX secolo. Utilizza soprattutto i batteri che si trovano anche nell'organismo delle persone sane, per lo più sotto forma di probiotici. Si tratta di preparazioni di microrganismi vitali e capaci di moltiplicarsi, i quali influenzano la composizione della flora che colonizza le mucose, inducendo lo sviluppo di effetti positivi per la salute.

Gli studi dimostrano che l'organismo umano non può sopravvivere senza batteri.

“La terapia microbiologica sfrutta le caratteristiche positive dei batteri.”

Molti di essi proteggono il corpo dalle infezioni causate dai batteri patogeni e da altri microrganismi provenienti dall'esterno. Soprattutto sulla mucosa dell'apparato digerente vivono molti batteri, in particolare nell'intestino crasso, dove raggiungono un numero tra 10^{11} e 10^{12} . 10^{12} corrisponde a un bilione, ossia a 1000 miliardi. Circa il 60 per cento della massa fecale è costituito da batteri. Nell'intestino vivono normalmente tra 300 e 500 specie di microrganismi. Nella mucosa intestinale si trova inoltre una parte importante del nostro sistema immunitario.

La terapia microbiologica sfrutta le caratteristiche positive dei batteri, dimostrandosi efficace soprattutto nelle malattie associate a disturbi delle difese immunitarie. Queste condizioni sono presenti anche in alcune malattie reumatiche o nelle malattie infiammatorie croniche. Per il trattamento si analizza prima un campione di feci per identificare i batteri presenti e accertare eventuali squilibri della flora batterica intestinale. Ai fini della diagnosi si differenzia tra batteri della fermentazione e batteri della putrefazione. Il fatto che un gruppo di batteri sia presente con maggiore frequenza di altri può disturbare le difese contro gli agenti patogeni intestinali. Dopo la diagnosi si elabora un piano terapeutico per ripristinare la corretta composizione della flora batterica intestinale.

Nutriterapia naturopatica

L'alimentazione rappresenta un elemento essenziale dei metodi della medicina complementare. Vi sono tuttavia molte forme diffe-



renti di alimentazione o diete, che spesso creano confusione.

Si ritiene che i pazienti affetti da malattie reumatiche infiammatorie traggano giovamento da un'alimentazione basata prevalentemente su latticini e vegetali (cinque porzioni di verdura e frutta al giorno) e povera di carne. Tale dieta dovrebbe essere ricca di amminoacidi omega-3 e antiossidanti. I dietologi raccomandano ai pazienti affetti da reumatismo di evitare gli alimenti di origine animale ricchi di grassi quali lo strutto, il fegato, il tuorlo d'uovo o i tipi di carni e insaccati ricchi di grassi, nonché di consumare non più di due porzioni di carne o insaccati alla settimana.

Si raccomanda inoltre di consumare pesce, preferibilmente sgombro,

salmone o aringa (specie ricche di acidi grassi omega-3), se possibile due volte alla settimana. In alternativa si possono assumere acidi grassi omega-3 sotto forma di capsule. Gli acidi grassi omega-3 rallenterebbero il processo infiammatorio mediante inibizione della produzione di prostaglandine. Queste sostanze endogene naturali esercitano un ruolo importante nell'insorgenza delle infiammazioni. Anche gli oli di colza, soia, noci e lino contengono una elevata percentuale di acidi grassi omega-3. L'olio di colza e l'olio di soia apportano inoltre grandi quantità di vitamina E. In cinque porzioni di verdura e frutta al giorno è contenuta una sufficiente quantità di composti antiossidanti. Questi antiossidanti aiutano il corpo contro lo stress chimico, perché neutraliz-



zano i radicali liberi, riuscendo in questo modo ad attenuare le reazioni infiammatorie.

“Gli acidi grassi omega-3 nei pesci e negli oli vegetali vengono utilizzati per inibire il processo infiammatorio.”

Alcuni pazienti affetti da reumatismo traggono giovamento dal digiuno. Gli esperti sconsigliano tuttavia un digiuno totale, poiché può portare a gravi episodi di esacerbazione del reumatismo.

I pazienti con reumatismo possono provare il digiuno modificato con assunzione di succhi di frutta e verdura. Come avviene solitamente per molti tipi di digiuno, si inizia con alcuni «giorni di alleggerimento», in cui il paziente assume sempre meno alimenti solidi, sostituendoli con liquidi.

Durante il digiuno si dovrebbero assumere solo acqua e succhi di frutta e verdura con un contenuto calorico di circa 300 chilocalorie al giorno. Coloro i quali durante il digiuno non desiderano o non possono dimagrire, hanno la possibilità di assumere piccole dosi di proteine in polvere. Dopo il periodo di digiuno il paziente reintegra gradualmente gli alimenti. Una cura con digiuno e assunzione di succhi di frutta e verdura dovrebbe

durare complessivamente da sei a dieci giorni ed essere controllata assolutamente da un medico.

Medicina antroposofica

La dottrina antroposofica è stata fondata dal filosofo austriaco Dr. Rudolf Steiner (1861–1925) all'inizio del XX secolo. Secondo la concezione di Steiner, l'essere umano è formato da quattro «aspetti costitutivi» o «corpi» che si influenzano a vicenda: il corpo fisico, il corpo eterico, il corpo astrale e il corpo spirituale.

Il corpo fisico rappresenta il fondamento per l'individualità spirituale e mentale e per la salute. Secondo la filosofia steineriana l'essere umano si ammala quando le interazioni fra i suoi «aspetti costitutivi» non sono più equilibrate o sono alterate. L'essere umano non è formato solo da un corpo, ma anche da un'anima e da una personalità individuale. Con questa forma di terapia non si tratta quindi solo il corpo del paziente, bensì tutto il

suo essere, perché l'aspetto corporeo e quello spirituale formano un tutt'uno con l'individualità dell'essere umano. Nella diagnosi e nella terapia si tiene conto di questa unità e per questo motivo si parla di «medicina olistica.»

“La medicina antroposofica tratta l'essere umano nella sua interezza.”

I medici antroposofici cercano di attivare le forze di autoguarigione dell'uomo, al fine di ripristinare quell'equilibrio fra i quattro «aspetti costitutivi» che caratterizza lo stato di salute.

Dal momento che lo stile di vita del paziente esercita un ruolo importante ai fini della diagnosi, nell'applicare la medicina antroposofica il terapeuta raccoglie informazioni



Euritmia

accurate sull'alimentazione, sulle abitudini relative al sonno e sulla vita quotidiana del paziente.

La medicina antroposofica prevede l'utilizzo di diversi metodi terapeutici, in alcuni dei quali il paziente ha un ruolo piuttosto «passivo», per esempio negli interventi chirurgici, nei massaggi, nei bagni curativi o nell'assunzione di medicinali. Con altri metodi il paziente partecipa attivamente alla terapia, per esempio nell'arteterapia, nella musicoterapia, nella psicoterapia colloquiale o nell'euritmia curativa. Nella terapia medicamentosa si usano medicinali antroposofici

di origine vegetale, la cui composizione viene determinata dal medico dopo aver individuato le caratteristiche tipiche della malattia. Oltre a ciò, trovano impiego preparati che si orientano alle particolarità individuali del paziente, e spesso si tratta di medicinali omeopatici.

Publicazioni della Lega Svizzera contro il reumatismo

(It 001) gratuito

Alimentazione

Libro (It 430)
CHF 15.00

Esercizi di movimento

Libro (It 401)
CHF 15.00

Sempre in forma (12 esercizi)

Fogli d'istruzione (It 1001)
gratuito

In forma con lo stretching (10 esercizi)

Foglio d'istruzione (It 1013)
gratuito

Medicamenti

Opuscolo (It 303)
gratuito

Rivista forumR

(Abbonamento, 4 numeri l'anno) (It 402)
CHF 16.40



La Lega contro il reumatismo si impegna a favore di chi è colpito da un'afezione reumatica e nella promozione della salute. Offre servizi in tutta la Svizzera e si rivolge a malati, professionisti del settore sanitario, medici e pubblico generico.

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione di controllo con sede a Zurigo e unisce 20 leghe cantonali / regionali e sei organizzazioni nazionali dei pazienti. È stata fondata nel 1958 e ha ottenuto il marchio ZEWO per le organizzazioni che operano a favore della collettività.

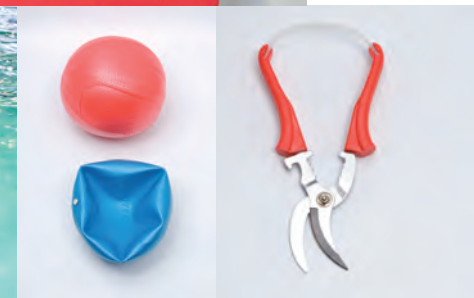
La Lega svizzera contro il reumatismo vi offre:

- Informazione
- Corsi di movimento
- Consulenza
- Gruppi di autoaiuto
- Formazione dei pazienti
- Mezzi ausiliari
- Promozione della prevenzione e della salute

**Sostenete il lavoro della Lega svizzera
contro il reumatismo con una donazione!
Grazie.**

Conto postale 80-237-1

Banca UBS Zurigo
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F



Registro di Medicina Empirica (RME)

Reparto di Eskamed AG, Casella postale 121, 4009 Basilea, Svizzera,
Tel. 0842 30 40 50, www.rme.ch

Fondazione per il riconoscimento e lo sviluppo delle terapie alternative e complementari ASCA

St-Pierre 6A, Casella postale 548, 1701 Fribourg, Svizzera,
Tel. 026 351 10 10, fondation_asca@asca.ch, www.asca.ch

Associazione delle società mediche svizzere di agopuntura e di medicina cinese ASA

Segretariato ASA, Casella postale, 8575 Bürglen, Svizzera,
Tel. 071 630 09 83, asa@akupunktur-tcm.ch, www.akupunktur-tcm.ch

Società svizzera di medicina empirica (SAGEM)

Segreteria SAGEM, Elfenastrasse 27, 3074 Muri, Svizzera,
Tel. 031 952 57 03

Legga svizzera contro il reumatismo

Josefstrasse 92, 8005 Zurigo, Svizzera, tel. 044 487 40 00, fax 044 487 40 19,
ordinazioni: 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Leghe cantonali contro il reumatismo

Appenzello Esterno e Interno, tel. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

Argovia, tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Basilea-Campagna e Città, tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Berna, tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Friburgo, tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Ginevra, tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Giura, tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Glarona, tel. 055 610 15 16, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Lucerna e Unterwaldo, tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuchâtel, tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

S. Gallo, Grigioni, Principato del Liechtenstein,

Segretariato: tel. 081 302 47 80, hess.roswitha@hin.ch

Consulenza: tel. 081 303 38 33, sg.rheumaliga@resortragaz.ch

Sciaffusa, tel. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

Soletta, tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

Ticino, tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Turgovia, tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri e Svitto, tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Vaud, tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Vallese, tel. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

Zugo, tel. 041 750 39 29, rheuma.zug@bluewin.ch

Zurigo, tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

Associazione svizzera dei fibromialgici

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains, Svizzera,
Tel. 024 425 95 75, info@suisse-fibromyalgie.ch,
www.suisse-fibromyalgie.ch

Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Gabriela Quidort, segretariato, Wisstrotteweg 6, 5313 Klingnau,
Tel. 056 245 23 74, gabriela.quidort@lupus-suisse.ch, www.slev.ch

Associazione Svizzera dei Poliartrici

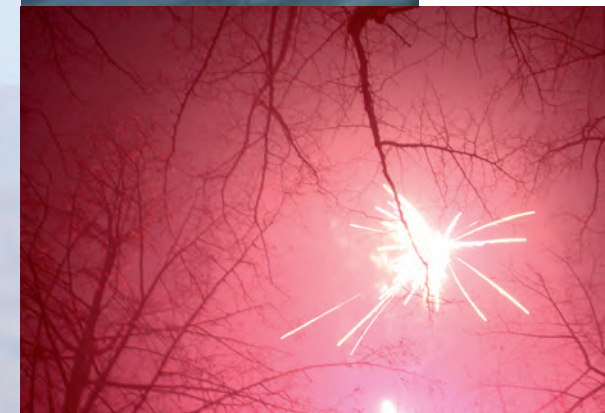
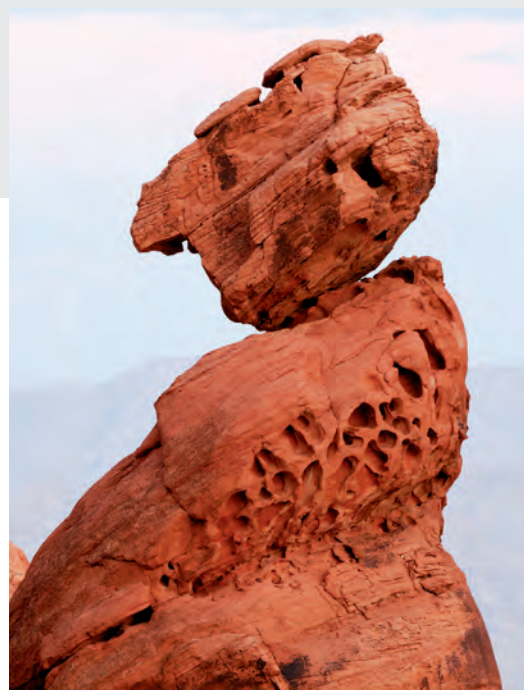
Feldeggstrasse 69, Casella postale 1332, 8032 Zurigo, Svizzera,
Tel. 044 422 35 00, spv@arthritis.ch, www.arthritis.ch

Società Svizzera Morbo di Bechterew

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zurigo, Svizzera, Tel. 044 272 78 66,
mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

sclerodermie.ch

Associazione Svizzera della Sclerodermia, 3000 Berna, Svizzera,
Tel. 062 777 22 34, info@sclerodermie.ch, www.sclerodermie.ch



Impressum

Autore
Revisione della
traduzione in italiano
Realizzazione
Foto

Dr. Simon Feldhaus, Ibach

Dr. Nicola Keller, Morbio Inferiore
Oloid Concept GmbH, Zurigo
Taping elastico: Birgit Kumbrink (2009) K-Taping.
Ein Praxishandbuch. Springer Medizin, Heidelberg. (p. 17)
Metodo di Feldenkrais: Jonathan Thrift, 2010; permesso
della Feldenkrais Guild UK (p. 21)
Sostanze omeopatiche: Inge Straub (p. 22)
Magnetoterapia: BEMER Group (p. 39)
Euritmia: www.lottefischer.de (p. 44)
Lega svizzera contro il reumatismo (p. 47)
www.123rf.com (p. 35)

www.dreamstime.com (p. 1, 2, 6, 7, 10, 14, 18 sx, 19, 24 dx,
28, 29, 32, 34, 36, 38, 42 dx, 50, 51 sx)

www.photocase.de (p. 18 sx, 24 sx, 26, 41, 42 sx, 51 dx)

Direzione del progetto
Editore

Dr. Claudia Hagmayer, Lega svizzera contro il reumatismo
© by Lega svizzera contro il reumatismo, seconda edizione 2014

Vivere con
il reumatismo
It 3004

600/W.D&M / 04.2014

I vostri esperti di
patologie reumatiche

—
Società Svizzera di Reumatologia
www.rheuma-net.ch

—
Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
E-mail info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Società
Svizzera di
Reumatologia 



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute