



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO

e

DEL BENESSERE NATURALE

“Viaggio verso la serenità”

Tesi di **Gabriela Alvarado**

Relatrice: Mirella Molinelli

29 GIUGNO 2014



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di
Discipline

orientate al Benessere Psicofisico della Persona

Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA

Indice

Premessa.....	4
Capitolo 1 Il Massaggio.....	5
1.1 Storia.....	5
1.2 Tecniche base e Tipologie del massaggio.....	6
1.3 Benefici del massaggio.....	7
1.4 Controindicazioni e zone interdette del massaggio.....	8
1.5 Oli per il massaggio.....	9
Capitolo 2 Ayurveda.....	10
2.1 I Dosha.....	10
2.2 Terapie Ayuverdiche.....	11
2.3 Massaggio Ayurvedico.....	11
2.4 Alcune tipologie di Massaggi Ayurvedici.....	13
Capitolo 3 I CHAKRA.....	14
3.1 1° Chakra Muladhara.....	15
La Kundalini.....	16
3.2 2° Chakra Svadhistana.....	16
3.3 3° Chakra Manipura.....	17
3.4 4° Chakra Anahata.....	18
3.5 5° Chakra Vishuda.....	18
3.6 6° Chakra Ajna.....	19
3.7 7° Chakra Sahasrara.....	20
Capitolo 4 I Corpi Sottili dell'uomo.....	21
4.1 Corpo Eterico.....	22
4.2 Corpo Emotivo.....	22
4.3 Corpo Mentale.....	23
4.4 Corpo Astrale.....	23
4.5 Corpo Eterico (matrice).....	23
4.6 Corpo Celestiale.....	24
4.7 Corpo Causale.....	24
Capitolo 5 Aromaterapia.....	26
5.1 Storia.....	26
5.2 Proprietà terapeutiche degli oli essenziali.....	26
5.3 Modo di uso.....	27
5.4 Controindicazioni all'uso degli oli essenziali.....	28
5.5 Come vengono estratti.....	28
5.6 Principali oli essenziali.....	29
Capitolo 6 Fitoterapia.....	35
6.1 Principi Attivi.....	35
6.2 Farmacopea Ufficiale.....	38
6.3 Droga vegetale e Fitocomplesso.....	39
6.4 Alcune tipologie di piante impiegate in Fitoterapia.....	39
Capitolo 7 Erboristeria.....	45
7.1 Tintura Madre.....	46

7.2 Elisir.....	47
7.3 Gemmoderivati.....	47
7.4 Tisane.....	48
Capitolo 8 Floriterapia.....	50
8.1 Come si ottengono i Fiori di Bach.....	50
8.2 Classificazione dei Fiori di Bach.....	52
Capitolo 9 L'Operatore Olistico.....	56
9.1 Il Codice Deontologico.....	56
Capitolo 10 Viaggio Verso la serenità.....	65
Ringraziamenti.....	70
Bibliografia.....	71

Premessa



"Quando tocchi il corpo di una persona, sii colmo di reverenza, come se Dio stesso fosse lì e tu fossi solo un suo strumento. Fluisce con totale energia. E quando senti che il corpo fluisce e l'energia crea una nuova armonia, sentirai una gioia che non hai mai sperimentato prima. E cadrai in profonda meditazione... E fanne una cosa giocosa. Non farlo come un lavoro, fanne un gioco, un divertimento. Ridi e lascia ridere anche l'altra persona". Osho

Capitolo 1 Il Massaggio

La parola massaggio sembra derivare dall'arabo "mass" o "mash" (frizionare, premere) o dal greco "masso" (impastare, maneggiare).

Il massaggio rappresenta una delle forme più antiche di trattamento medico per alleviare dolori, eliminare le fatiche, rilassare, curare e aiutare l'assorbimento di oli e unguenti medicamentosi.

1.1 Storia

A partire dalle epoche più antiche il massaggio rappresentò istintivamente il più immediato metodo di terapia in quanto, tramite la manipolazione manuale, si svolge un'azione analgesica sulle parti dolenti dell'organismo.

A questi antichissimi gesti, l'uomo, nella sua evoluzione, ha dato sviluppo ideando specifiche tecniche massoterapiche. Ovviamente ogni cultura ha definito le sue.

La pratica del massaggio viene anche tra le popolazioni più antiche come quelle Incas.

Come un massaggio andino, è un'antichissima pratica terapeutica di rilassamento profondo, usata dalle popolazioni Incas, per ristabilire il benessere psico-fisico.

Secondo la filosofia inca, malattia e malesseri derivano da un rapporto disarmonico tra l'uomo e la natura e da uno stato di squilibrio tra due energie opposte, l'energia lunare "Ki" propria dell'uomo e quella solare "Ti" tipica della donna. Dalla perfetta armonia tra queste due energie arriva la nostra serenità.

Gli Egiziani praticavano il massaggio già all'epoca di Cleopatra, e piacevano farsi massaggiare dagli schiavi immersi in vasche d'acqua profumata.

In un sepolcro della necropoli di Sakkara, in Egitto è stata ritrovata una pittura murale che rappresenta un massaggio palmare e plantare.

I greci come cultori dello sviluppo armonico del corpo (attività ginniche) praticavano il massaggio prima e dopo ogni competizione.

In Oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti nei paesi occidentali, questa pratica si interruppe durante il Medioevo quando l'oscurantismo portò a disprezzare e rinnegare i bisogni del corpo e piaceri della carne concentrandosi sulla sfera spirituale; quindi attendere il Rinascimento e nel XVI secolo assistere il ritorno del massaggio nell'ambito terapeutico in Francia e nord Europa.

Un primo riconoscimento ufficiale delle tecniche massoterapiche in ambito europeo si deve all'opera del medico svedese Pehr Henrik Ling (1776-1839) il quale riuscì a fare riconoscere nel suo paese un'insieme di tecniche di ginnastica e manipolazioni da lui elaborate.

Durante il XX secolo, grandi progressi compiuti dalla medicina convenzionale posero in secondo piano le terapie tradizionali che erano state praticate per secoli. Abbagliata per i risultati della scienza e della tecnologia, la maggior parte della popolazione dei paesi cosiddetti sviluppati conosceva il valore terapeutico del contatto umano.

1.2 Tecniche base e Tipologie del massaggio

Le tecniche del massaggio base sono 5:

- Sfioramento
- Frizioni
- Impastamento
- Percussioni
- Vibrazioni

Tipologie del massaggio

- Il massaggio Rilassante: Aiuta ad alleviare lo stress, la fatica e le tensioni in diverse zone del corpo come la testa, il collo, la schiena e i piedi.
Migliorando la circolazione sanguigna, stimolando il flusso di energia e contribuendo a produrre una sensazione di intensa vitalità.
- Il massaggio Estetico: ammorbidisce la pelle e può portare alla riduzione della cellulite, dipendendo da uno scarso funzionamento del metabolismo che crea un gonfiore (accumulo di grasso localizzato soprattutto sulle gambe).
Con il massaggio si può agire sui vasi linfatici rendendo possibile l'uscita della linfa che per diversi motivi si è accumulata tra la pelle e il muscolo.
- Il massaggio per lo Sport: Viene fatto per gli atleti, per la cura delle estremità inferiori (gambe e piedi), quando non usando bene le forze c'è il rischio che questi muscoli accumulano tensioni.

1.3 Benefici del massaggio

Le tecniche e la gestualità del massaggio possono alleviare il dolore, la tensione muscolare, stimolare ed attivare la circolazione sanguigna eliminando lo stress, le tossine e problemi emotive.

Il massaggio produce numerosi benefici fisici, emozionali, psicologici, energetici e aiutano per:

- *Disturbi digestivi*: Migliora l'azione del colone, aiuta al organismo ad assorbire al meglio il cibo dopo la digestione.
- *Disturbi respiratori*: Crea una corretta respirazione lenta e profonda per una buona attività polmonare.
- *Disturbi circolatori*: Stimola il flusso del sangue accelerando la circolazione.
- *Problemi muscolari*: Agiscono direttamente sull'allungamento della fascia muscolare alleviando crampi e tensione fisica.

- *Problemi Linfatici*: Stimola la circolazione linfatica eliminando il gonfiore e i liquidi in eccesso.
- *Problemi alle ossa*: Non si massaggia direttamente sulle ossa, ma è valido per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica al darle sollievo alle articolazioni.
- *Problemi della pelle*: Grazie al massaggio con gli oli essenziali aiutano a tonificare e dare luminosità alla pelle.
- *Problemi dell'aparato urinario*: Con il massaggio aumenta la diuresi dovuta alla quantità di liquidi inviati al torrente circolatorio.

1.4 Controindicazioni e zone interdette del massaggio

Le controindicazioni possono essere assolute e relative.

Assolute

Non si può realizzare il massaggio in caso di:

- Processi infiammatori ed infezioni
- Tumori benigni o maligni
- Strappi muscolari, fratture e distorsioni
- Gravi flebotie
- Gravi necrosi (per il pericolodi eccesso di eliminazione di sostanze proteiche)
- Neoplasie
- Processi febbrili
- Dermatiti o dermatosi (per il pericolo di irritazioni)
- Insufficienza cardiaca con edema agli arti inferiori
- Patologie del sistema nervoso centrale

Relative

-In gravidanza si può farlo con la autorizzazione del medico curante, dopo il terzo mese di gestazione evitando le frizioni, pressioni e impastamento.

-In ciclo mestruale si può farlo se il flusso non è abbondante e doloroso evitando seno e addome

-Mastectomia si può farlo solo con approvazione del medico.

Le zone interdette al massaggio dove può risultare dannoso o fastidioso sono: tutte le salienze osee (malleoli, cresta e piatto tibiale, rotula, osso sacro, clavicola, gomito) e i punti di affioramento di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, fossa retro-claveolare) organi sessuali.

1.5 Oli per il massaggio

Olio di Girasole: è adatto a tutti tipi di pelli. Ha proprietà rinfrescanti, nutrienti e lenitive, contiene vitamina E.

Olio di Jojoba: Ha proprietà idratanti e ammorbidenti per tutte le patologie della pelle.

Olio di Mandorle Dolci: Ha proprietà calmanti, lenitive, antinfiammatorie è utile per il trattamento della cellulite.

Olio di Sesamo: Molto utile nel trattamento della gotta, artrite, dolori muscolari.

Olio di Albicocca: Ha proprietà rivitalizzanti, tonificanti, nutrienti e addolcenti.

Capitolo 2 Ayurveda

Ayurveda è una parola composta da "ayu" durata della vita o longevità e "veda" conoscenza rilevata. Medicina tradizionale utilizzata in India fin dall'antichità.

2.1 I Dosha

In *Ayurveda* l'uomo e l'universo sono regolati da 3 principi coesistenti, centri di energia, chiamati Dosha. Questi determinano tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale (prakiti) lo stato di benessere o malattia dell'individuo.

- **Vata**

Composto da spazio e aria, per pelli normali e secche, ha un effetto calmante sul sistema nervoso, respiratorio e circolatorio.

Le sue qualità sono: freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidezza e fluidità.

La sua sede principale è il colon.

Olio specifico: Olio di sesamo (olio caldo).

- **Pitta**

Composto da fuoco e acqua, per pelli sensibili, infiammate e con couperose, stimola la circolazione e ha un effetto rinfrescante ed emolliente.

Le sue qualità sono: caldo, untuoso, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità.

La sua sede principale è l'intestino tenue.

Olio specifico: Olio di cocco (temperatura ambiente)

- Kapha

Composto da acqua e terra, per pelli grasse, riscalda, tonifica ed è benefico contro la ritenzione idrica.

Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità.

Olio specifico: Olio di mandorle (olio caldo)

2.2 Terapie Ayuverdiche

Queste terapie riequilibrano i dosha lavorando sullo stato di malattia e squilibrio al fine di ripristinare la salute ed equilibrio della persona.

Queste azioni comuni secondo i propri dosha sono:

- Trattamenti da eseguire con olii medicati o polveri d'erbe presso un Terapista qualificato, alcuni dopo essere stati visitati dal Medico Ayurvedico.
- Sostanze erboristiche naturali da assumere sotto forma di pastiglie, o tisane secondo prescrizione.
- Consigli alimentari corretti a seconda del proprio Dosha.
- Piccole abitudini di vita che possono davvero fare la differenza.
- Esercizio fisico appropriato solitamente yoga e tecniche di rilassamento e respirazione profonda.

2.3 Massaggio Ayurvedico

Viene considerato una tecnica dalla sostanza sacra. Non si tratta solamente di un massaggio che tonifica i muscoli o che favorisce il drenaggio della linfa.

È una pratica capace di trasformare le energie compresse permettendo al corpo rigenerarsi e ritrovarsi l'integrità e spiritualità e deve essere attuato in sincronia con i ritmi del corpo.

Serve per togliere la fatica fisica mentale emotiva, migliorare la vista, favorire il sistema circolatorio, linfatico, escretorio, nervoso, energetico e favorire il sonno e i sogni. Migliora la concentrazione e rinforza la pelle.

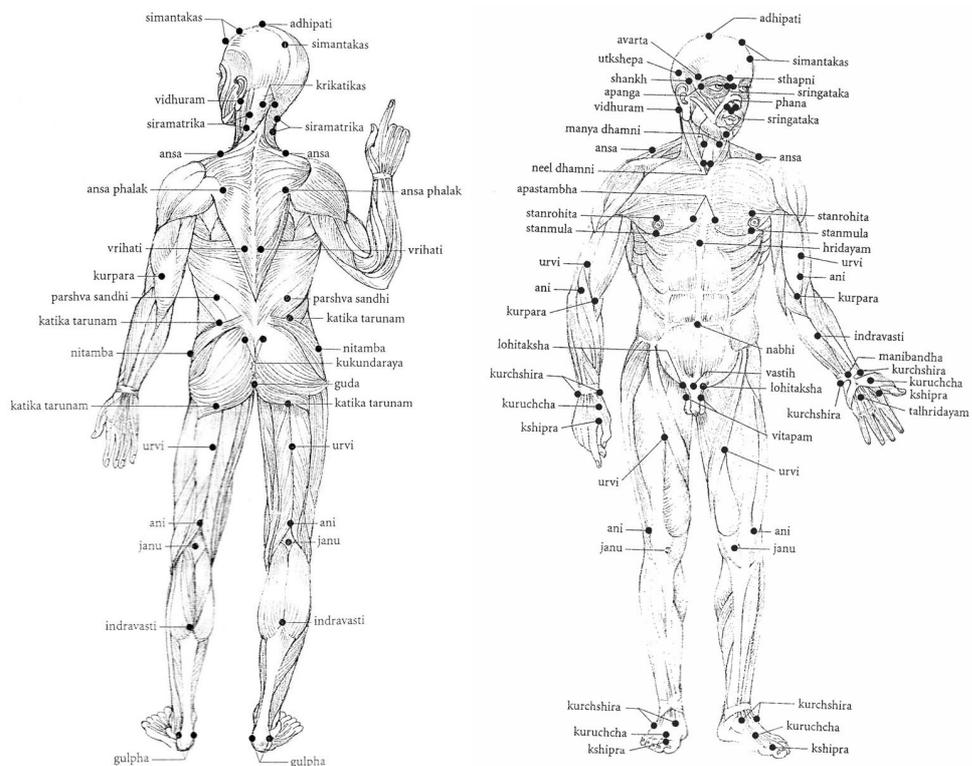
I punti Marma sono punti anatomici di collegamento di tessuti vascolari, nervosi, ossei e legamentosi.

È importante nell'esecuzione di un massaggio ayurvedico, la disclocazione dei punti Marma (punti deboli).

Sapere dove sono situati i punti marma è utile per eseguire un ottimo massaggio energetico.

I punti Marma sono più di 350, distribuiti negli arti superiori e inferiori, nell'addome, nel torace, sulla schiena e sul collo.

Sono raggruppati a seconda della zona del corpo in cui si trovano in tre categorie: piedi e gambe (Shanka Marma), tronco (Madhayamanga Marma), sulla nuca e collo (Jatrdhva Marma)



2.4 Alcune tipologie di Massaggi Ayurvedici

- Abhyangam

Effettuato su tutto il corpo. Esercita la sua azione sull'uomo inteso nel suo insieme di corpo, mente e spirito, ristabilendo l'equilibrio fra le forze che governano i livelli psichico, energetico, fisiologico e strutturale, la cui disarmonia determina l'insorgere della malattia e del disagio.

- Padabhyangam

È un massaggio al piede. Riattiva la circolazione e rimedia agli squilibri responsabili di piedi gonfi e ritenzione di liquidi alle estremità.

La cura dei piedi migliora la rigidità e flessibilità articolare, previene crampi e tagli sui talloni, nutre la pelle, migliora la vista, promuove la forza fisica.

- Thandabyangam

È un massaggio sulla schiena e la spalla. È decontratturante.

La schiena è la zona del corpo dove si accumula di più lo stress, soprattutto la regione del collo, delle spalle e della vita necessitano di particolare attenzione e cura.

Ringiovanisce i tessuti, promuove la longevità delle ossa e rinvigorisce. È defaticante e antistress; previene e corregge varie affezioni del sistema nervoso.

- Muhabyangam e shirobhyanga

Ha una grande efficacia nel mantenimento della bellezza, ha una notevole valenza decontratturante per i muscoli del volto, genera un totale senso di benessere a tutto il corpo.

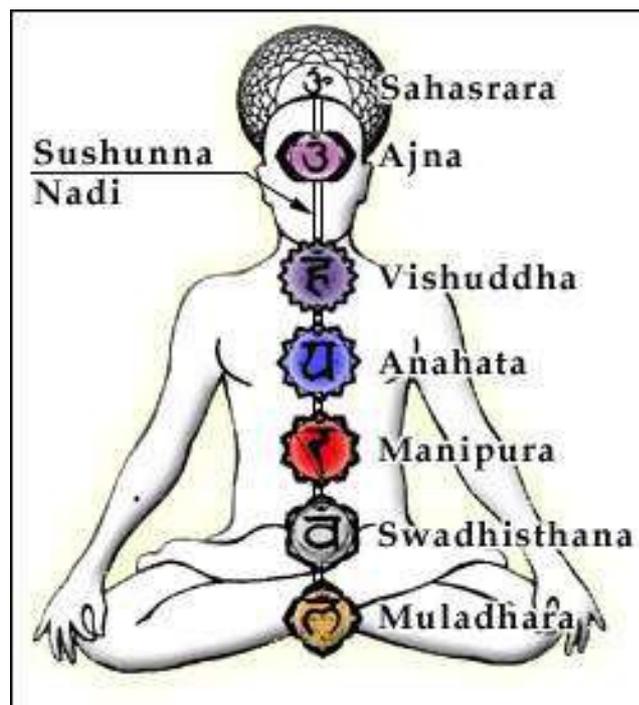
Riducendo le linee d'espressione e di rughe diventando più morbida e tonificante.

Capitolo 3 I CHAKRA

La parola "chakra" deriva da un vocabolo sanscrito che significa "ruota" e che indica il continuo ruotare di questi centri di energia nei nostri corpi sottili. Sono riconosciuti come le basi e i fondamenti della salute olistica.

Imparare a lavorare con i chakra aiuta il corpo, la mente, lo spirito a ritrovare energia ed equilibrio.

Ha sette Chakra Maggiori, i quali sono situati lungo l'asse centrale del corpo umano nella parte che va dalla base della spina dorsale fino a poco oltre la testa.



3.1 1° Chakra Muladhara

- Mula significa radice, Adhara significa supporto.
- È la base statica dell'essere umano.
- E rappresentato con la forma del fiore di loto a 4 petali, sui quali sono scritte in oro le quattro lettere dell'alfabeto sanscrito che rappresentano le quattro abitudini.
- Al centro del loto c'è il quadrato giallo della Terra que contiene un triangolo rosso.
- Il triangolo ha la punta rivolta verso il basso per le femmine, verso l'alto per i maschi (la differenza si deve che questo punto chakra è sessuato nel corpo eterico, oltre che in quello fisico).
- Il suo potere tradizionale e la Kundalini. Controllo della mente e del respiro. Conoscenza di passato, presente e futuro.
- Permette all'essere umano di rimanere in contatto con la Madre Terra.
- Le sue caratteristiche positive sono la stabilità, la capacità di affermarsi sul piano materiale e della prosperità.
- Le sue malattie fisiche sono: obesità, emorroidi, stipsi, sciatica, artrite, reumatismi, dolori alle ginocchia, anoressia, tumori delle ossa e della pelle.
- Le sue malattie psichiche sono: depressione, impotenza, insicurezza.



La Kundalini

Kundala significa anello, spirale, è legata direttamente al prana e reagisce allo stimolo del respiro, è collocata arrotolata a spirale in una specie di uovo che misura circa quattro dita sia larghezza che in lunghezza.

3.2 2° Chakra Svadhistana

- Questo Chakra è associato alla parte inferiore dell'addome, alla vescica, alle reni e agli altri organi locali; inoltre, parte inferiore della schiena e ginocchia.
- È rappresentato di un loto vermiglio a sei petali; su questi petali stanno le lettere Bam, Bham, Mam, Yam, Ram e Lam. Al centro del fiore ci sono la Luna crescente dell'acqua (Varuna), la sillaba/radice "Vam" e un alligatore.
- Il suo potere tradizionale è il Controllo sull'elemento Acqua, poteri psichici, Conoscenza intuitiva, distruzione delle caratteristiche impure.
- Le sue caratteristiche sono sempre vissute in chiave individuale e personale: prevale quindi l'aspetto della sessualità, i cui problemi (sia nel senso dell'eccesso che del blocco) sono espressione di un cattivo funzionamento del centro energetico. Un blocco nel funzionamento di questo Chakra ci fa perdere il naturale flusso di creatività che è proprio di ogni essere vivente.
- Malattie fisiche: disfunzioni renali, diabete, nefrite, disturbi circolatori.
- Malattie psichiche: ansia, illusione, annullamento, impotenza.
- Pietre: occhio di tigre, l'opale, il topazio.



3.3 3° Chakra Manipura

- Chiamato anche chakra del plesso solare.
- È il chakra della volontà individuale, del carisma e dell'efficienza.
- In questo chakra si trova il desiderio di individualità che si esprime in termini quali: "VOGLIO, DUNQUE SONO".
- Controlla le funzioni metaboliche del pancreas e fegato.
- È rappresentato con un fiore di loto a dieci petali, su cui stanno le lettere Dam, Dham, Nam, Tam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam, Pham. Al centro del fiore stanno il triangolo rosso del Fuoco (Tejas), la sillaba/radice "Ram" e un ariete, tradizionale messaggero di Agni, il Signore del Fuoco.
- Il suo potere tradizionale: Vittoria sulla paura del Fuoco. Immunità dalle malattie.
- Malattie fisiche: ulcera, diabete, ipoglicemia, debolezza visiva.
 - Malattie psichiche: Senso di superiorità, superbia, egoismo.



3.4 4° Chakra Anahata

- Anahata significa "suono che viene prodotto senza che viene l'urto tra due corpi".
- Rappresenta i sentimenti profondi dell'anima.
- Sono legate tutte le questioni relative all'amore, all'empatia e alla compassione.
- Regula il sistema vascolare cardiaco, agisce sulla circolazione del sangue.
- È rappresentato con un fiore di loto con dodici petali, sui quali stanno le lettere Kam, Kham, Gam, Gham, Nam, Cham, Chham, Jam, Jham, Nam, Tam e Tham scritte in colore vermiglio. Al centro del fiore il simbolo dell'Aria (Vayu), la sillaba/radice "Yam" e un antilope.
- Poteri tradizionali: purezza, amore verso l'universo, poteri psichici.
- Pietre: tormalina, quarzo rosa, smeraldo, giada.
- Malattie fisiche: asma, ipertensione, malattie cardiache e polmonari.
- Malattie psichiche: Indifferenza, rifiuto, egoismo, masochismo, acutismo.



3.5 5° Chakra Vishuda

- Il suo nome significa "purificazione", l'elemento associato a questo chakra e il "suono".
- Legato alla comunicazione per mezzo del suono, della vibrazione, dell'espressione di sé e della creatività.

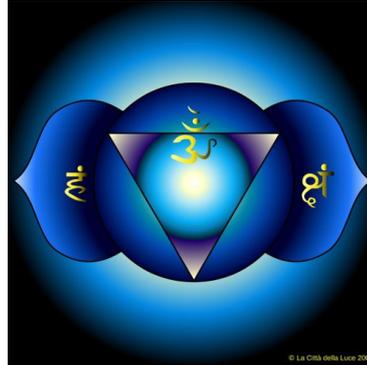
- È rappresentato con Un loto con sedici petali di colore porpora scuro, sui quali sono riportate le sedici sillabe AM, A'M, IM, I'M, UM, U'M, RIM, RI'M, LRIM, LRI'M, EM, AIM, OM, AUM, AM, HA. Al centro del loto c'è un cerchio bianco che contiene la sillaba/radice "Ham" e un elefante.
- Il suo potere tradizionale: Conoscenza di passato, presente, futuro.
- Malattie fisiche: mal di gola, torcicollo, tracheite, tonsillite, otite, raffreddore, disturbi dell'udito.
- Malattie psichiche: fobie, terrore, tendenza alla menzogna, timidezza, chiusura, rigidità, inibizioni.
- Pietre: Lapislazzuli, acquamarina, sodalite, calcedonio, zaffiro, turchese.



3.6 6° Chakra Ajna

- Conosciuto come il "terzo occhio" è posto tra le sopracciglia, al centro.
- Controlla la intuizione, l'immaginazione ed è associato con le parti della coscienza che si preoccupano della venduta spirituale della vita.
- È rappresentato con un fiore di loto con due petali bianchi, sui quali stanno le lettere Ham e Ksham. Al centro c'è il grande mantra "Om".
- Potere tradizionale: Eliminazione del Karma proveniente dalle vite passate. Chiaroveggenza. Liberazione dell'anima.
- Pietre: lapislazzuli, quarzo, ametista, apatite purpurea, azzurrite, alessandrite, sodalite, perla, zaffiro, fluorite.

- Malattie fisiche: Emicrania, cecità, tensione oculare, ronzio, vista sfuocata, labirinite.
- Malattie Psiciche: Nevrosi, incubi.



3.7 7° Chakra Sahasrara

- È il chakra più importanti di tutti.
- Gestisce il contatto con la conoscenza divina, localizzato al vertice del cranio, nella zona del Bregma.
- Ha relazione tra la coscienza dell'individuo e quella dell'universo.
- È rappresentato con un loto dai mille petali.
- Pietre: ametista, diamante, cristallo di rocca, tormalina bianca, celestite.
- Malattie fisiche: emicrania, infiammazione cerebrale.
- Malattie psichiche: fobie, psicosi, depressione, confusione mentale, difficoltà di apprendimento



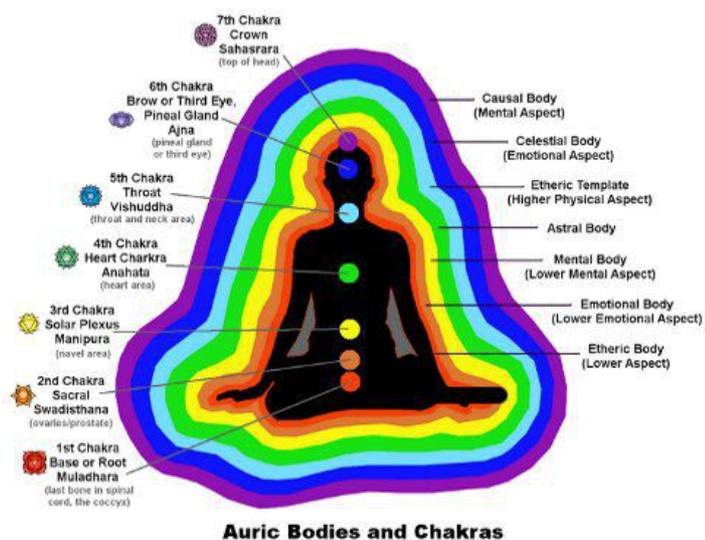
Capitolo 4 I Corpi Sottili dell'uomo

Secondo le scuole esoteriche e la tradizione spirituale che i mistici di ogni religione ci hanno lasciato in eredità, gli esseri viventi posseggono diversi corpi ognuno dei quali ha caratteristiche e frequenze vibratorie proprie. Se l'occhio di un sensitivo osservasse un essere umano, percepirebbe facilmente diverse strutture energetiche e flussi di energia di varie forme e colori sia intorno che dentro il corpo umano note come corpi sottili.

I corpi sottili seguono lo sviluppo in base all'età dell'individuo: fino a 7 anni il corpo fisico è ancorato a terra, intorno ai 14 anni si collega saldamente al corpo mentale, in questo periodo infatti nascono le crisi adolescenziali; verso i 20 anni il corpo mentale è completamente integrato con il corpo causale. La malattia nasce in conseguenza ad uno squilibrio di uno o più corpi sottili o in situazioni di carenza di energia, se questo stato di squilibrio non viene corretto, la malattia può radicarsi.

I sette corpi sottili sono:

- Corpo Eterico
- Corpo Emotivo
- Corpo Mentale
- Corpo Astrale
- Corpo Eterico "matrice"
- Corpo Celestiale
- Corpo Causale



4.1 Corpo Eterico

- È il primo corpo sottile dopo il corpo fisico.
- Solitamente è spesso circa 5 cm di colore grigio azzurro ed è composto da una serie di sottili linee luminose.
- Il corpo eterico è il barometro della salute fisica: più il soggetto è sano e forte, e più sarà intenso il colore di questo "guscio".
- Ogni dolore fisico si ripercuote su questa aura creando squilibri vibrazionali.
- Il corpo eterico si dissolve entro 3-5 giorni dalla morte del corpo fisico.
- Il corpo Eterico è collegato al 1° chakra: "Mulādhara" o "Chakra della Radice" posizionato nella zona tra i genitali e l'ano che prende il nome di perineo.

4.2 Corpo Emotivo

- È il secondo guscio che incontriamo, e a differenza del corpo eterico più netto e delineato il corpo Emotivo è formato da energia vivace e fluttuante e raggiunge uno spesso di circa 10 cm
- Questa aura è legata ai sentimenti e alle emozioni che consciamente l'individuo prova verso se stesso, ed il suo colore muta in base ad essi.
- Se la persona nutre sentimenti positivi verso se stessa, i colori di questa aura saranno vivaci e brillanti, se invece il soggetto prova sentimenti negativi verso se stesso i colori saranno cupi.
- L'energia di questo corpo sottile è simile ad una nuvola fluttuante che segue le linee del corpo Eterico.
- Il corpo Emotivo è collegato al 2° chakra: "Svādhīsthana", posizionato sotto l'osso sacro e poco sopra il pube.

4.3 Corpo Mentale

- Questa aura possiede una varietà di colori minore rispetto all'aura emotiva e a quella astrale.
- Il corpo mentale è la sede del pensiero razionale, della lucidità mentale e della capacità di apprendimento.
- È spesso di circa 20cm, è formato da un alone di colore giallo posizionato intorno alla testa e alle spalle, con linee luminose che scendono lungo tutto il corpo.
- Se l'energia di questa aura è alta ed equilibrata, l'individuo avrà una mente lucida e veloce, inoltre ci sarà una giusta interazione tra mente razionale ed intuitiva.
- Il corpo Mentale è collegato al 3° chakra: "Manipura" o "Chakra del Plesso Solare", posizionato due dita sopra l'ombelico.

4.4 Corpo Astrale

- È la quarta aura, e proprio per la sua posizione è il punto di collegamento tra il piano fisico, rappresentato dalle prime tre aure, e quello spirituale che comprende gli ultimi tre gusci.
- Questo corpo si estende da 5 a 20 cm al di fuori del corpo fisico, contiene nubi di energia o chiazze di tutti i colori dell'arcobaleno a seconda della specifica emozione o sentimento.
- Il corpo Mentale è collegato al 4° chakra: "Anahata" o "Chakra del cuore", posizionato all'altezza del muscolo cardiaco.

4.5 Corpo Eterico (matrice)

- Sporge fino a 60 cm dal corpo fisico ed ha una forma ovoidale piuttosto allungata. E' composto da uno sfondo blu cobalto sulle quali si trovano linee

trasparenti in corrispondenza di tutti gli organi del corpo. Viene considerato la matrice dell' intero organismo.

- Se questo corpo sottile è forte ed equilibrato, l'individuo si sentirà sempre a proprio agio, avrà la sensazione di trovarsi al posto giusto nel momento giusto ed avrà la giusta determinazione nel realizzare la sua vita e le sue aspirazioni, sentendosi realizzato in ciò che fa ed in armonia con l'ambiente circostante.
- Il corpo eterico matrice è collegato al 5° chakra: "Vishuddha" o "Chakra della gola", posizionato a livello della tiroide.

4.6 Corpo Celestiale

- È forte energeticamente, i suoi raggi saranno perfettamente rettilinei e fortemente luminosi.
- Si estende fino a 70 cm dal corpo ed è formata da molti raggi luminosi di tutti i colori dell'iride che partono dal centro corpo e si irradiano senza una forma definita.
- Presiede all'emotività spirituale, all'amore per il divino, all'estasi mistica, alla meditazione e alla preghiera, e i soggetti con una forte carica energetica in questa aura vivranno secondo alti principi spirituali, concedendo poca importanza alle cose materiali.
- Il corpo Celestiale è collegato al 6° chakra: "Ajna" o "Chakra del terzo occhio", è posizionato nello spazio tra le sopracciglia.

4.7 Corpo Causale

- È chiamato causale perchè contiene le cause karmiche della presente incarnazione.

- Si presenta come un grande uovo formato da linee dorate dalla luminosità molto intensa. Il bordo esterno di questo corpo circonda e contiene tutti gli altri corpi aurici associati a questa incarnazione.
- Si estende di circa 120 cm oltre il corpo fisico denso ed ha una straordinaria forza e struttura che impedisce perdite di energia o la penetrazione di energie malsane dall'esterno.

Capitolo 5 Aromaterapia

Considerata un ramo della fitoterapia che usa gli oli essenziali ossia le sostanze volatili fortemente odoranti delle piante per curare vari disturbi a livello fisico, mentale e spirituale.

5.1 Storia

In tutte le culture umane le piante aromatiche hanno goduto di uno status particolarmente importante, probabilmente, ed originariamente proprio per le loro caratteristiche organolettiche.

In Egitto nei giardini botanici crescevano le piante più rare e preziose che venivano tramutate in unguenti, medicine e profumi dai sapienti sacerdoti egizi tanto che molti saggi e medici da ogni parte del mondo giungevano in Egitto per apprendere tali tecniche.

Nella cultura Cinese antica l'erboristeria veniva associata sia all'agopuntura che a vari tipi di massaggio per curare le più svariate malattie.

Gli antichi greci devono proprio agli egizi molte delle conoscenze medico-anatomiche, ma anche l'amore e il rispetto per gli aromi. I greci oltre a profumarsi il corpo e i vestiti avevano l'abitudine di aromatizzare anche cibi e bevande.

I romani amavano trascorrere parecchio tempo nei famosi bagni spendendo grandi quantità di denaro per profumi e unguenti soprattutto tra i membri delle famiglie più ricche.

Durante il XII secolo in tutta Europa scoppiava la mania per i profumi arabi. Negli erbari medievali si trovano tantissimi riferimenti all'acqua di lavanda e a svariati modi per l'impiego degli oli essenziali. L'aromaterapia moderna è nata nel 1930.

5.2 Proprietà terapeutiche degli oli essenziali

Tra le loro molteplici proprietà, ricordiamo soltanto le più significative:

- Antinfiammatorie
- Ipoglicemiche

- Antifungine
- Antibatteriche
- Antivirali
- Antifebbrili
- Fluidificanti
- Espettoranti
- Depurative
- Disintossicanti
- Diuretiche
- Ipotensive
- Stimolanti
- Toniche
- Antidepressive
- Calmanti
- Antidolorifiche
- Decalcificanti
- Remineralizzanti
- Cicatrizzanti

5.3 Modo di uso

Si utilizzano sempre a piccole gocce: essendo molto concentrati e ricchi di principi attivi, poche gocce sono sufficienti, salvo diverse indicazioni, non si utilizzano mai puri.

Possono essere assunti per via esterna: i massaggi parziali o totali, i pediluvi o maniluvi, i semicupi (bagni seduti), i bagni completi e gli idromassaggi.

Sono utilizzati come tonici e purificanti della pelle, per aromatizzare o disinfettare gli ambienti, per profumare e disinfettare la biancheria in fase di lavaggio ecc.

Possono essere assunti per via interna: la vaporizzazione tipo aerosol, le fumigazioni o suffumigi, le inalazioni, i gargarismi, gli enteroclistmi, le irrigazioni.

Quando debbano essere ingeriti, gli oli essenziali vanno sempre diluiti, versando le gocce su una zolletta di zucchero, o un cucchiaino di miele.

5.4 Controindicazioni all'uso degli oli essenziali

- Gravidanza
- Bimbi al di sotto di 3 anni
- Allergici
- Epillettici
- Gravi epatopatie e insufficienze renali

5.5 Come vengono estratti

Vengono estratti dalle diverse parti delle piante mediante tre metodi principali: la distillazione a vapore, la spremitura e l'estrazione con solventi.

La distillazione a vapore: Gli oli essenziali sono maggiormente estratti mediante questo tipo di lavorazione.

Con questo metodo, la pianta o le sue parti vengono poste in un apposito cestello, su cui è fatto passare vapore a circa 110°C. La pianta rilascia l'essenza nel vapore che è convogliato verso una serie di stadi di raffreddamento successivi che provocano la liquefazione del vapore stesso. L'olio essenziale presente normalmente galleggia sulla superficie del distillato acquoso che è più leggero e quindi può essere separato facilmente. Per accelerare l'estrazione il processo di distillazione a vapore è spesso accompagnato dall'idro-diffusione che consiste nell'applicazione di una leggera pressione sottovuoto.

La spremitura: Questo metodo è usato per estrarre oli dalla scorza degli agrumi: il liquido che si ottiene è lasciato riposare e l'olio che si separa alla superficie del liquido madre è rimosso.

La estrazione con solventi: Questo metodo permette di ottenere essenze con un elevato grado di concentrazione; il solvente rilascia una sostanza semisolido detta

concreta che contiene l'essenza e le cere estratte dai fiori. La cera è successivamente eliminata per vibrazione della sostanza in alcool

L'enfleurage: Questo metodo è la tecnica per estrarre dal gelsomino l'olio essenziale migliore perchè i petali del fiore sono troppo delicati per resistere al calore della distillazione: nell'*enfleurage* i petali sono sparsi su grasso purificato che ne assorbe l'essenza e poi sostituiti quando hanno perso il loro colore e questo dura per varie settimane fino a che il grasso ha raggiunto la saturazione, poi il grasso arricchito è diluito in alcool e sottoposto a vibrazione forte per 24 ore per separare l'olio essenziale.

Era molto in uso presso le popolazione antiche come Egitto, Medio Oriente che la utilizzavano per preparare unguenti e pomate.

La macerazione: si fa mettendo a contatto petali o foglie profumate con un olio (ad esempio di mandorle). Il contenitore è tenuto in un luogo caldo e asciutto per un tempo sufficientemente lungo affinché i composti aromatici passino nell'olio: quando la droga diventa scura deve essere sostituita con altra fino a raggiungere la concentrazione aromatica desiderata. La miscela, dopo essere stata filtrata, è pronta all'uso. L'olio così ottenuto conservato al buio e al chiuso si mantiene per mesi.

5.6 Principali oli essenziali

Arancio

- Di colore giallo scuro, quasi arancione, con una nota aromatica piacevole.
- Contiene vitamina C .
- Può rendere l'atmosfera rilassata e cordiale.

- Si può impiegare per aromatizzare torte e bicotti.
- Serve per l'uso della cellulite
- In caso di deficit immunitario o infezioni può essere utile l'assunzione orale 1-2 gocce d olio essenziale di arancio diluite per 2 volte al giorno.
- Per rivitalizzazione dell'aura usare 3 gocce d'olio essenziale di arancio nell'area del primo chakra (Muladhara).
- Contiene proprietà:
 - Antidepressive
 - Antifiammatorie
 - Antisettiche
 - Antispasmodiche
 - Battericide
 - Carminative
 - Colagoghe
 - Sedative
 - Fungicide
 - Stimolanti
 - Stomachiche
 - Toniche



Bergamotto

- Di colore giallo- verde
- è utile per disinfettare gli ambienti nei periodi invernali e per "risfrescare" l'aria.
- Può essere utilizzato per preparare aperitivi e digestivi.

- È ottimo antisettico cicatrizzante utile in caso di punti neri, brufoli e acne.
- Può essere usato in caso di raffreddore, bronchite e mal di gola.
- Ha proprietà sedative ed è pertanto utile contro ansia, nervosismo, stress.
- Per sedare la mente e stimolare l'intuito usare 2-3 gocce di olio essenziale di bergamotto sul chakra Sahasrara.

Camomilla

- Pianta conosciuta da più di 4000 anni, possiede note e accreditate proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti.
- Deriva dal greco khamàimelon che significa "mela di terra".
- Alcune gocce d'essenza di camomilla può rendere l'ambiente più fresco.
- Si può usare 3-4 gocce d'essenza in semifreddi e cocktail.
- Serve per levigare le piccole rughe.
- Usato contro le coliche addominali o in caso di dissenteria.
- La camomilla può essere usata per alleviare la tensione nervosa. La malinconia, l'ansia, lo stress e la depressione.

Eucalipto

- Estratto per distillazione a vapore, possiede una resa abbastanza buona e stimabile intorno a 1l d'essenza per 50kg di foglie.
- È da sempre utilizzato come aroma in numerosi preparati farmaceutici e nelle caramelle balsamiche.
- Potete preparare un bagno oppure una doccia a effetto rivitalizzante per iniziare bene la giornata.

- Le proprietà antisettiche dell'eucalipto sono utili in caso di ferite e punture d'insetto.
- Si può usare un caso di raffreddore o influenza praticando dei suffumigi.
- È utile per favorire la concentrazione nello studio o sul lavoro.
- Di 2-3 gocce diluite sul chakra Anahata aiuta ad amare profondamente.

Lavanda

- Si presenta come un liquido incolore dall'aroma caratteristico, intenso e floreale.
- Usato per purificare l'aria abbinato ad altri oli quali il limone, il bergamotto o l'arancio.
- Non è usato in cucina
- In caso di pelle impura potete preparare un tonico con 50ml di aceto di mele diluito con 10 gocce di olio essenziale di lavanda.
- In caso di scottature o ustione di primo grado applicare una goccia nella zona di trattare.
- Aiuta a stabilizzare i campi energetici dei corpi eterico e astrale.

Limone

- Si presenta come un liquido di colore chiaro tendente a giallo, più o meno marcato, a seconda la produzione.
- È un ottimo disinfettante e antibatterico che può essere impiegato per la disinfezione locale di oggetti, ferite ecc. o per purificare l'aria.
- L'essenza di limone può essere impiegata nella preparazione di dolci, ma anche piatti salati e bevande quali tisane e limonate.
- È utile nella cura di pelle grassa, acne, forfora grassa ecc.
- In caso di infezione virali si può integrare un'eventuale cura con l'assunzione di 2 gocce d'essenza di limone, 2 volte al giorno.

- Può essere usato anche nei casi di affezione epatiche.

Rosmarino

- Si ricava dalle foglie e dalle sommità fiorite, con il metodo della distillazione.
- Purifica l'aria liberandola da numerosi germi, favorisce la concentrazione; utile in tutti gli ambienti di lavoro.
- L'essenza di rosmarino può essere utilizzata per aromatizzare numerosi piatti in particolar modo i secondi.
- Può essere utilizzata per la cura dei capelli, la quale contribuisce al rafforzamento dei capelli deboli o che cadono.
- È utile nei disturbi epatici.
- Sono utile contro lo stress e la stanchezza mentale.
- Versare sul chakra del terzo occhio 3 gocce d'essenza si otterrà una protezione dalle energie negative

Tea Tree

- Veniva usato tradizionalmente sfregandolo sulla fronte per il mal di testa come antinevralgico per il mal di denti, i dolori mestruali, come antireumatico, ulcere cutanee, acne e psoriasi.
- Evaporate l'essenza di tea tree tramite il diffusore per purificare l'aria da virus e batteri.
- Non può essere utilizzato in cucina.

Ylang – Ylang

- È rinomato per le sue proprietà antidepressive, ansiolitiche, e utilissimo per problemi di tachicardia, ipertensione e nervosismo. Inoltre, in Aromaterapia, gli si attribuisce un'importante proprietà afrodisiaca, data dal suo rinomato aroma dolce e suadente
- Ottimo per dei bagni emollienti e decongestionanti, per migliorare lo stato della pelle e renderla più morbida e vellutata.

Capitolo 6 Fitoterapia

Il termine "fitoterapia" deriva dal greco "phytòn", che significa "pianta", ma allo stesso tempo anche "creatura".

La fitoterapia è la scienza medica che studia il corretto utilizzo delle piante medicinali e dei loro derivati, allo scopo di trattare o prevenire svariate malattie e condizioni di interesse prettamente medico (farmaci) o salutistico (integratori)

Le origine della fitoterapia risalgono a migliaia di anni fa e sono strettamente legate alla nascita e alla sopravvivenza dell'uomo. Tutti gli animali dipendono dal regno vegetale dal quale prendono i nutrienti necessari e indispensabili per loro funzioni vitali. Questo stretto rapporto con la natura ed il mondo vegetale, ha spinto l'uomo, da sempre, ad utilizzare principalmente le piante come rimedio naturale per ovviare agli effetti provocati da un'alterazione del suo stato di salute.

La terapia dell'antichità si basavano principalmente su rimedi a base di piante medicinali, alcuni trattati medici greci ci hanno tramandato queste conoscenze: "l'Erbario Greco" di Dioscoride, o la "Storia Naturale" di Plinio il Vecchio.

L'uso terapeutico delle piante medicinali è conosciuto e citato sin nei geroglifici dell'atiko Egitto, nei testi di cultura orientale risalenti ad oltre 5000 anni fa, passando poi per i Greci e i Romani con una crescente importanza nel secolo scorso fino ad arrivare ai giorni nostri.

Il testo di Fitoterapia più antico risale ad un libro erboristico cinese del terzo millennio avanti Cristo, che contemplava circa mille piante e rimedi naturali.

6.1 Principi Attivi

La fitoterapia moderna fa riferimento agli stessi principi della medicina convenzionale basata su prove di efficacia, impiegando però soltanto rimedi di origine vegetale. Secondo L'OMS sono da considerarsi fitomedicine "i prodotti medicinali finiti, provisti di etichetta, che contengono come principi attivi

esclusivamente delle piante o delle associazioni di piante allo stato grezzo, sotto forma di preparati.

Per utilizzare al meglio le piante in terapia, è stato necessario focalizzare l'attenzione sui loro principi attivi, studiandone non solo gli effetti, ma anche considerando la loro struttura chimica e i processi metabolici in cui sono coinvolti nell'organismo produttore.

È possibile, quindi, classificare le molecole di origine naturale secondo la struttura chimica:

- **Eterosidi o Glucosidi**

*salicilici

*iridoidi

*antrachinonici

*cardiotonici

*saponine

*solforati

*flavonici

*idrochinonici

- **Alcaloidi**

- **Oli essenziali, resine, balsami**

- **Tannini**

- **Carboidrati**

- **Lipidi**

- **Vitamine**

- **Sali minerali**

Glucosidi

Zuccheri complessi presenti in molte piante, anche se non tutti hanno azione farmacologica.

Alcaloidi

Appartengono le sostanze più attive dal punto di vista farmacologico, altri alcaloidi sviluppano azione sul sistema nervoso.

Oli essenziali

Miscele di sostanze chimiche tra le quali (alcoli, fenoli, aldeidi, chetoni, eteri, esteri, acidi e idrocarburi terpenici) a diversa azione: stimolazione funzioni apparati digerente, antimicrobica, azioni sul SNC.

Resine e balsami

Le resine, sostanze complesse, vengono spontaneamente secrete dai vegetali.

I balsami sono costituiti da miscele di oli essenziali e resine, sono densi, vischiosi ed aromatici ed hanno azione disinfettante ed espettorante

Tannini

Azione antiflogistica, antiedemigena e vasocostrittrice; risultano irritanti per le mucose ed epatotossici.

Carboidrati

Composti costituiti da carbonio, idrogeno ed ossigeno; possono essere divisi in tre gruppi: monosaccaridi, oligosaccaridi e polisaccaridi

Lipidi

Contenuti nei semi di erbe officinali e nei frutti di altre piante: mandorle, noci, noci di karitè, germe di grano, sesamo, avocado.

6.2 Farmacopea Ufficiale

La farmacopea è un codice farmaceutico, cioè un complesso di disposizioni tecnico/scientifiche ed amministrative di cui il farmacista si serve per il controllo della qualità dei medicinali, delle sostanze e/o dei preparati finali, mediante l'indicazione di metodi di verifica analitica e tecnologica delle specifiche di qualità, dei metodi di preparazione o della formulazione. Contiene inoltre le disposizioni opportune e necessarie a regolare l'esercizio della farmacia.

La Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana XI edizione 2002 insieme alla Farmacopea Europea, rappresentano i testi ufficiali di raccolta di tutte le preparazioni farmaceutiche.

Nell'edizione Italiana, è stato dato ampio risalto alle preparazioni vegetali, che adesso tornano ad essere presenti in maniera cospicua, nonostante il continuo sviluppo dei farmaci di sintesi.

In Italia la farmacopea ufficiale è stata istituita dal testo unitario delle leggi sanitarie nel 1934. Essa viene redatta da una apposita commissione di esperti nominata dal ministero della sanità.

L'Allegato 5 della Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana pone dei limiti precisi alla presenza nelle piante medicinali delle seguenti sostanze contaminanti:

- **carica batterica**, per la quale si richiede l'assenza di alcuni germi particolarmente pericolosi.
- **aflatossine**, che sono sostanze tossiche prodotte da particolari microfunghi, la cui quantità non deve superare i limiti stabiliti
- **metalli pesanti**, in particolare piombo, cadmio e mercurio, per i quali dovranno essere rispettati i limiti di accettabilità stabiliti.

- **radioattività**, particolarmente importante per prodotti provenienti da zone potenzialmente a rischio, per la quale dovranno essere rispettati i limiti di accettabilità indicati.
- **pesticidi** usati in agricoltura durante la coltivazione delle piante, per i quali dovrà esserci il rispetto delle quantità massime di residui tollerate nei prodotti destinati all'alimentazione

6.3 Droga vegetale e Fitocomplesso

Per droga vegetale si intende la parte della pianta utilizzata come medicamento o per l'estrazione di sostanze a scopo medicamentoso (per esempio le foglie di malva , le radici di altea, la corteccia dell'uncaria). Il fitocomplesso invece è l'insieme di tutte le sostanze presenti nella droga, alcune dotate di evidenti proprietà medicamentose, altre meno ma ugualmente indispensabili nel loro insieme per garantire la completezza delle azioni terapeutiche tipiche della pianta.

Il vantaggio del fitocomplesso nei confronti del singolo principio attivo è quello di avere una bassa tossicità con pochi effetti collaterali e un'interessante molteplicità d'azione, che consente di curare con un unico rimedio un numero più o meno grande di patologie/problemi.

6.4 Alcune tipologie di piante impiegate in Fitoterapia

Aglio (*Allium sativum* L.)

L'Parte utilizzata: bulbo e bulbilli.

Aglio ha una lunga tradizione d'uso. Documenti sanscriti testimoniano l'uso dell'Aglio 5000 anni fa. Ippocrate, Aristotele e Plinio menzionano numerosi impieghi terapeutici dell'Aglio. Viene citato frequentemente nella medicina

egiziana, cinese, ayurvedica. L'Aglio è stato oggetto di numerosi studi farmacologici e clinici anche negli anni recenti.

Antibatterico, antivirale, antielmintico (ascaridi ed ossiuri), anticoagulante, antiaggregante piastrinico, ipotensivo, vasodilatatore periferico, fibrinolitico ed antiipertensivo. Fluidificante ed espettorante. Antidislipidemico ed antiaterogeno.

Non somministrare in gravidanza e durante l'allattamento, può alterare il sapore del latte e provocare coliche gassose nel neonato. Iperacidità gastrica, intolleranza individuale all'odore/sapore. Ipotensione.



Alga Marina (Fucus vesiculosus L.)

L'Alga Marina si trova nelle coste dell'Oceano Atlantico. La parte utilizzata è il tallo disseccato.

Proprietà terapeutiche: l'azione dimagrante e anticellulite dell'alga marina sono le proprietà maggiori anche se il suo potere rigonfiante impedisce parzialmente l'assorbimento degli alimenti.



Aloe (Aloe vera L.)

L'aloè è una pianta grassa originaria dell'Africa centrale.

Aiuta a ridurre l'infiammazione e accelera la guarigione nelle ustioni di primo e secondo grado. Agisce come catartico, ma se tale effetto sia benefico o pericoloso dipende da molti fattori. Cura le ustioni da raggi X o da altre radiazioni. Interferisce nell'assorbimento del ferro e degli altri minerali quando assunta per via orale.

Non assumere in caso di ulcera gastrica o duodenale, in presenza di piccole complicazioni all'intestino, come enteriti periferiche.



Ananas (Ananas sativus Sch.)

Le proprietà benefiche dell'ananas si devono essenzialmente alla presenza di uno specifico enzima: stiamo parlando della bromelina, che è concentrata soprattutto nel gambo e la sua caratteristica più importante è quella di rendere migliore la digestione delle proteine, comprese quelle più complesse.

Non assumere in gravidanza ed in caso di ulcera gastrica .



Anice (Pimpinella anisum L.)

La pianta dell'anice è estremamente ricca di oli resine e di un particolare olio eterico, che è formato per il 90% dall'anetolo, che è quell'elemento che produce il tipico sapore e profumo dell'anice.

Inoltre, all'interno dell'anice possiamo trovare anche oli grassi, proteine, carboidrati, glucoflavonoidi e acidi organici.

Aiuta nell'espulsione dei gas dall'apparato intestinale. Stimola la diuresi. Aumenta la traspirazione. Diminuisce la densità e aumenta la fluidità del muco dai polmoni e dai bronchi. Causa allucinazioni.



Arnica montana (Arnica montana L.)

Ha un effetto revulsivo se applicata sulla pelle in un punto infiammato o irritato. Agisce come sedativo del sistema nervoso centrale. Irrita il tratto gastrointestinale

Le attività principali che l'arnica montana è in grado di svolgere si riferiscono alle azioni antinfiammatorie, antimicrobiche, antinevralgiche e antieccchimotiche. Non assumere in gravidanza, nei disturbi cronici del tratto gastrointestinale.



Camomilla *Matricaria recutita* L.

Agisce come antinfiammatorio e spasmolitico sulla mucosa gastrica e duodenale, cicatrizzante, immunostimolante, antibatterico per uso topico. Deprime le funzioni muscolari.

Interferisce nell'assorbimento del ferro e di altri minerali.

Le proprietà fitoterapiche attribuite alla camomilla sono quelle calmanti, nervine, antispasmodiche, emmenagoghe e carminative.



Liquirizia comune (*Glycyrrhiza glabra* L.)

Diminuisce l'infiammazione. Mostra un effetto ormonale di tipo estrogenico. Diminuisce le contrazioni della muscolatura liscia.

Diminuisce la densità e aumenta la fluidità del muco dei polmoni e dei bronchi. Un largo consumo di liquirizia può essere causa di ipertensione. Effetti benefici

supposti non dimostrati: Promuove la rigenerazione dei tessuti lesi. Ammorbidisce la pelle ed è un lenitivo. Cura la tosse.



Rosa Canina (Rosa canina L.)

Tutte le attività della vitamina C (vasoprotezione, antiossidante, stimolante il sistema immunitario, facilita l'assorbimento del ferro). E' la più importante fonte di vit. C (ac. ascorbico) del mondo vegetale, altamente biodisponibile ed assorbibile. Rende maggiormente biodisponibili i carotenoidi ed i flavonoidi potenziandone l'azione antiossidante.



Capitolo 7 Erboristeria

È un'antichissima arte rivolta alla conoscenza delle piante medicinali, officinali, aromatiche, delle erbe e delle spezie, della loro coltivazione, raccolta, conservazione e commercio a scopi terapeutici, cosmesi o nutritivi.

Secondo le testimonianze non è possibile risalire a chi ha scoperto che alcune piante sono commestibili e che altre hanno proprietà curative. Chiaramente l'avvicinarsi di prove ed errori portò l'uomo e le comunità primitive alla conoscenza delle piante. Perché e come una pianta dovesse essere in grado di curare una malattia probabilmente è rimasto un mistero per quelle comunità primitive. I primi uomini di medicina vennero associati alla struttura di credenze religiose della comunità: molti erano i sacerdoti che agivano come strumenti degli dei, ricevendo da essi i loro poteri curativi e trasmettendoli così alle piante.

Nella civiltà egizia Imhotep(ca. 2700 a.C.) è il primo medico egizio conosciuto. Considerato dai suoi contemporanei un grande guaritore, fu venerato come dio dopo la morte. Imhotep fu il protettore delle scienze e dei medici e fu considerato dal popolo il dio della salute.

La civiltà greca classica si ispirò al mondo egizio e alla Mesopotamia, naturalmente anche per quanto riguarda la conoscenza e la pratica medica. Assorbì molto, e in più aggiunse la creazione di una base scientifica per la medicina. Asclepio fu il primo, e probabilmente il più grande, di tali dei-medici. Si racconta che Asclepio figlio di Apollo e di Coronide nacque a Epidauro intorno al 1250 a. C. e che fu assassinato da Giove, reso geloso dal suo successo nella cura dei malati e nella restituzione della vita ai morti.

Nel mondo arabo, invece proseguì sulla via indicata dai greci. Intorno al 900 o poco più tardi, tutti i grandi studi medici erano stati tradotti e circolavano nei centri culturali di Damasco, Baghdad e il Cairo. I loro insegnamenti si diffusero con l'avanzata delle armate arabe attraverso l'Africa settentrionale e la Spagna

che alla fine dell'VIII secolo, era quasi totalmente caduta sotto il dominio musulmano. In Spagna in particolare a Cordova, praticava la sua attività il medico di origine araba Abulcasis(936-1013), vennero raggiunti livelli particolarmente elevati, tanto che da tutta l'Europa vi affluiva una clientela sceltissima.

7.1 Tintura Madre

è definita come il succo della pianta fresca estratto per spremitura e stabilizzato con una soluzione etanolica (acqua + etanolo), in quantità pari al peso del succo estratto.

I principi attivi delle piante sono estratti dall'alcol etilico. Le tinture possono contenere alcol puro al 100%, oppure essere costituite da acqua ed alcol (di solito almeno il 25%).

Si ottiene ponendo la droga fresca in un solvente di un certo tipo, il quale non è quasi mai acqua, se non miscelata ad un solvente alcolico; questo per garantirne una migliore conservabilità.

In relazione al tenore in umidità della pianta si identificano 3 metodi di estrazione per macerazione:

- Macerazione della pianta fresca con una soluzione etanolica pari al contenuto in umidità della pianta (per piante con un tenore in umidità compreso tra 60 e 70% e che non contengano oli essenziali o resine). con questo metodo si ottengono tinture madri con un rapporto tra sostanze estratte e soluzione etanolica di 1:2
- Macerazione della pianta fresca con una soluzione etanolica pari al doppio del contenuto in umidità della pianta (per piante con un tenore in umidità compreso tra 50 e 60% o che contengano oli essenziali o resine). con questo metodo si ottengono tinture madri con un rapporto tra sostanze estratte e soluzione etanolica di 1:3
- Macerazione della pianta secca con una soluzione etanolica pari a 10 volte il peso secco della pianta.

7.2 Elisir

Sono estratti alcolici di erbe, e di solito contengono il 12-38% di alcol. Si producono mescolando le erbe con alcolici (come ad esempio grappa, vodka...).

7.3 Gemmoderivati

È una medicina alternativa fondata dal Dott. Pol Henry negli anni '50, che utilizza come rimedi i germogli vegetali. Vengono utilizzati i principi attivi delle gemme vegetali, perché si ritiene che abbiano qualità particolari rispetto alla sostanza della pianta. Vengono trattate soprattutto con la forma di macerato glicerico, e il suo utilizzo medico più importante è quello drenante.

La caratteristica fondamentale della gemmoterapia è proprio quella di esercitare a livello energetico, un'azione principalmente disintossicante e di preparare il terreno di ogni organo a eventuali interventi successivi, di tipo omeopatico o fitoterapico. Infatti poiché le tossine si accumulano in qualsiasi parte del corpo, i gemmoderivati non agiscono solamente sugli organi emuntori classici (fegato reni, pelle, intestino, polmoni), ma la estendono a tutti gli organi, secondo l'azione specifica del rimedio.

Alcune piante usate nella gemmoderivati:

- Ficus Carica
- Prunus dulcis
- Ribes nigrum
- Rosa canina
- Tilia
- Vaccinium vitis-idaea
- Cercis siliquastrum

7.4 Tisane

La tisana viene definita come una soluzione acquosa diluita di sostanze medicamentose, formate da fitocomplessi, da utilizzarsi per via orale. Una tisana si può preparare con una o con più erbe, si preparano mettendo le erbe in infusione nell'acqua (bollente per i primi due, fredda nel caso dei macerati).

Tipi di tisane:

Tisana Dimagranti: 40gr di ficus, 20gr di frangola, 25gr di melissa, 15gr di liquirizia.

Fate una miscela con tutte le erbe indicate. Versatene 50 g in un litro d' acqua che porterete ad ebollizione e farete bollire per tre minuti. Spegnete il fuoco, fate riposare 40 minuti, filtrate e frazionate il tutto in 4 tazze, che berrete niellarci della giornata lontano dai pasti.

Tisana Drenante: 30 g di foglie di frassino, 30 g di foglie di betulla, 20 g di ficus, 20 g di foglie e fiori di biancospino.

Fate una miscela con tutte le erbe indicate. Versatene 50 g in un litro d' acqua che porterete ad ebollizione e farete bollire per tre minuti. Spegnete il fuoco, fate riposare 40 minuti, filtrate e frazionate il tutto in 4 tazze, che berrete niellarci della giornata lontano dai pasti. Bevette la tisana, tutti i giorni, una settimana sì e una no.

Tisana dissintossicante: 8 g di asparagi, 8 g di radice di rabarbaro, 8 g di carciofo, 8 g di radice di tarassaco, 8 g di liquirizia, 8 g di rosmarino. Metti circa 10 g del mix di erbe nella risanerà, immergi in 200 ml di acqua bollente e lascia in infusione per circa 10 minuti. Addolcisci a piacere, per esempio con un cucchiaino di miele. Evita l' uso di zuccheri: la tisana sarà più efficace.

Tisana Anticellulite: Per tenere sotto controllo la cellulite ed eliminare i liquidi in eccesso.

8 g di basilico, 8 g di foglie di menta, 8 g di foglie di lauro, 8 g di foglie di efedra, 8 g di foglie di lavanda, 8 g di semi di anice, 8 g di tiglio alburno. Metti circa 10 g del mix di erbe nella tisaniera, immergi in 200 ml di acqua bollente e lascia in infusione per circa 10 minuti. Addolcisci a piacere, per esempio con un cucchiaino di miele. Evita l'uso di zuccheri: la tisana sarà più efficace. Bevi 3-4 tazze durante il giorno .

Tisana Rilassante: Biancospino, lavanda, tiglio, camomilla, melissa.

Mescolate tutti gli ingredienti della tisana rilassante in parti uguali o a seconda del gusto. Mettete due cucchiaini di miscela in acqua bollente e lasciare in infusione per alcuni minuti.

Capitolo 8 Floriterapia

Chiamata così perché fa uso di essenze di fiori selvatici, si basa sul fatto che squilibri emozionali come ansia, insicurezza, paura, ipersensibilità, rabbia, ecc. possono portare scompensi fisici o psichici e quindi malattie.

Fu creata dal dottore inglese Edward Bach e basata sul principio che considera l'uomo nella sua totalità, ovvero olisticamente (dal greco olos- tutto).

Ogni fiore corrisponde ad uno squilibrio su cui è in grado di agire per riarmonizzarlo, in maniera dolce, graduale, ma profonda. La scelta dei rimedi avviene secondo un criterio di corrispondenza e analogia tra lo stato d'animo negativo della persona e il campo d'azione del fiore scelto. Non hanno alcun tipo di effetto collaterale o tossicità, sono di facile utilizzo e sono adatti a chiunque, dai bambini, agli anziani alle donne in gravidanza o agli animali.

Secondo Bach la malattia all'origine non è materiale, bensì il risultato di uno squilibrio tra le scelte compiute con la mente e i desideri del cuore, a un livello più sottile. Tale squilibrio, alla lunga inascoltato, genera un sintomo nel fisico del quale la persona è costretta a occuparsi in quanto le causa dolore. Seguendo invece il proprio intuito e istinto si compiono quelle scelte armoniche che permettono al corpo di rimanere in salute.

8.1 Come si ottengono i Fiori di Bach

I metodi per ottenere i Fiori di Bach sono due:

- a) Solarizzazione
- b) Cottura

Solarizzazione

Riempite la ciotola con l'acqua e sistematela vicino alla pianta facendo attenzione che non riceva mai nessun tipo di ombra durante tutta la durata della

solarizzazione. Se durante l'operazione la ciotola dovesse essere offuscata per un solo momento bisogna buttare via tutto e ricominciare da capo.

I fiori dovranno essere tagliati con le forbici senza essere toccati con le mani, usate una foglia per sorreggerli e metterli dentro la ciotola. Coprite di fiori tutta la superficie dell'acqua contenuta nella ciotola avendo cura che ogni corolla tocchi l'acqua.

A quel punto lasciate la ciotola dalle 2 alle 4 ore al sole fino a quando non vedrete che i fiori si sono afflosciati o scoloriti, segno che hanno ceduto all'acqua tutta la loro essenza vitale. Quando vi sembrerà che l'essenza sia pronta, togliete i fiori dall'acqua con un rametto o con una foglia (mai con le mani).

A quel punto prendete la caraffa graduata e sistemateci sopra il filtro di carta e filtrate il liquido. Una volta filtrato aggiungete una uguale quantità di brandy che avrà la funzione di conservare a lungo l'essenza.

Alla fine tutta la soluzione versatela nel flaconcino di vetro scuro con il contagocce nel quale sistemerete l'etichetta con la scritta "Tintura madre di (nome del rimedio)".

Cottura

Riempite la pentola per 3/4 con i fiori quindi aggiungete l'acqua fino all'orlo e sistemateci sopra il fornellino per farla bollire. I fiori dovranno essere tagliati con le forbici senza essere toccati in alcun modo con le mani. Usate una foglia per tenere le corolle e metterle dentro la pentola.

Lasciate bollire per trenta minuti senza usare il coperchio e per mescolare i fiori usate un rametto della stessa pianta o se non è possibile perchè la pianta è erbacea, usate un rametto pulito di altra pianta. Dopo tale periodo togliete la pentola dal fuoco e copritela con un coperchio e lasciate che il tutto si raffreddi.

Una volta freddo togliete i fiori con un rametto e filtrate l'essenza sistemando il filtro di carta sulla caraffa graduata. Una volta filtrato aggiungete una uguale quantità di brandy e versate la tintura madre nella bottiglietta scura dove alla fine sistemerete l'etichetta con la scritta "Tintura madre di (nome del rimedio)".

8.2 Classificazione dei Fiori di Bach

12 FIORI GUARITORI

Sono così definiti perché specificamente legati alle tipologie del carattere.

- *Agrimony* (**Agrimonia**), per chi nasconde i propri tormenti dietro una facciata gaia e cortese;
- *Centaury* (**Centaurea minore**), per chi non riesce mai a dire "no";
- *Chicory* (**Cicoria comune**), per chi ama in modo possessivo, cercando di fare tutto il possibile per essere ricambiato;
- *Rock Rose* (**Eliantemo**), per chi è preso da grande paura e panico;
- *Gentian* (**Genzianella autunnale**), per chi si abbandona al pessimismo, si scoraggia e si deprime facilmente;
- *Mimulus* (**Mimolo giallo**), per chi ha paura delle cose di tutti i giorni (andare dal dentista, paura di oggetti etc)
- *Impatiens* (**Balsamina dell'Himalaya**), per chi è impaziente e non sopporta interferenze coi suoi ritmi;
- *Cerato* (**Piombaggine**), per chi non ha fiducia in sé e chiede continuamente consiglio ad altri;
- *Scleranthus* (**Fiorsecco, Scleranto o Centigrani**), per chi è indeciso tra due scelte;
- *Vervain* (**Verbena**), per chi si lascia trasportare troppo dall'entusiasmo e ha un forte senso di giustizia;
- *Water Violet* (**Violetta d'acqua**), per chi ama stare da solo e talvolta è orgoglioso;
- *Clematis* (**Clematide**), per chi sogna ad occhi aperti, vivendo più nel futuro che nella realtà.

I 7 AIUTI

- *Rock Water*(**acqua di fonte**), per chi è molto rigido nel suo modo di essere e desidera essere d'esempio;
- *Wild Oat*(**Forasacco maggiore**), per chi è insicuro sul ruolo da svolgere nella vita;
- *Heather*(**Brugo**), per chi non ama stare solo e attacca spesso bottone, pur di poter parlare con altri;
- *Gorse*(**Ginestrone**), per chi prova grande disperazione e si sente come bloccato;
- *Olive*(**Olivo**), per chi è esausto a causa di fatica fisica o mentale;
- *Oak*(**Quercia**), per chi non riesce a staccare, lavora molto e non si arrende mai;
- *Vine*(**Vite**), per chi prova desiderio di dominare gli altri

I "19 assistenti":

- *Holly*(**Agrifoglio**) prova rabbia, invidia e odio, sentimenti negativi forti nei confronti degli altri;
- *Honeysuckle* (**Caprifoglio comune**), per chi ha nostalgia del passato;
- *Hornbeam* (**Carpino bianco**), per chi non riesce a cominciare la giornata con la giusta energia;
- *White Chestnut* (**Ippocastano bianco**), per chi ha pensieri costanti e indesiderati, e desidera pace mentale.
- *Sweet Chestnut* (**Castagno dolce**), per chi prova un'ansia estrema, dove non si vede altro che distruzione;

- *Red Chestnut* (**Ippocastano rosso**), per chi prova apprensione per i propri cari;

- *Beech* (**Faggio selvatico**), per chi desidera vedere più bellezza ed è talvolta intollerante con gli altri;

- *Chestnut Bud* (**Gemma di Ippocastano bianco**), per chi ripete sempre gli stessi errori;

- *Larch* (**Larice comune**), per chi ha una bassa stima di sé, e ha paura di fallire;

- *Crab Apple* (**Melo selvatico**), per chi ha necessita di pulizia nel corpo o nella mente;

- *Cherry Plum* (**Mirabolano**), per chi ha paura di perdere la ragione e l'autocontrollo;

- *Walnut* (**Noce**), per chi deve affrontare grandi cambiamenti e necessita di protezione dalle influenze esterne;

- *Elm* (**Olmo inglese**), per chi si sente sommerso di responsabilità;

- *Pine* (**Pino silvestre**), per chi ha un forte senso di colpa;

- *Aspen* (**Pioppo tremulo**), per chi ha paura di cose vaghe, indistinte, e senza apparente motivo;

- *Wild Rose* (**Rosa canina**), per chi si abbandona alla rassegnazione e all'apatia;

- Willow* (**Salice giallo**), per chi prova amarezza e risentimento;

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

- *Mustard* (**Senape selvatica**), per chi si sente momentaneamente infelice e non sa dire il motivo;

- *Star of Bethlehem* (**Ornitogalo o Latte di gallina**), per chi ha subito uno shock emotivo.

Capitolo 9 L'Operatore Olistico

L'Operatore Olistico è un facilitatore della salute, opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche; non prescrive medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge, rischiando l'abuso della professione medica; anzi collabora, direttamente o indirettamente con la professione medica, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale delle persona.

9.1 Il Codice Deontologico

Art.1-Definizione

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013..

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa..

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art.2 Potestà disciplinare-Sanzioni

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art.3 Doveri dello Specialista

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia .

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Art. 4 -Libertà e indipendenza della professione

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Art. 5 -Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura. L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale.

Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Art. 6 -Responsabilità

È responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;
- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;
- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente;
- ricordare sempre al cliente che
 - la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;
 - i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 -Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.
È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 8 -Obbligo di non intervento

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9 -Segreto professionale

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Art. 10 -Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici.

Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto

professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino.

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse. Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11 -Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 -Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona. Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 -Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare.

Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di

provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14 -Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15 -Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi. I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo

che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

Art. 16 -Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 -Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli spècialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione.

Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze

Art. 18 -Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Benessere Naturale di Gabriela Alvarado 62

specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19 -Supplenza

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

Art. 20 -Doveri di collaborazione

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente.

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21 -Disposizioni finali

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

ASPIN

Associazione delle Scuole e dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche, organismo di certificazione delle competenze professionali delle Scuole e dei professionisti della naturopatia e delle discipline olistiche creato da Erba Sacra.

Esempio di materiale pubblicitario:



Gabriela Alvarado
Operatore Olistico Professionale
N.Reg. Prof.le ASPIN.....
TECNICHE DEL MASSAGGIO e DEL BENESSERE NATURALE
n.tel:.....

Capitolo 10 Viaggio Verso la serenità

Viaggio verso alla serenità è un trattamento completo ayurvedico che unisce insieme IAbhyangam, Thandabhyangam e Muhashiroabhyagam.

È un massaggio rilassante e tonificante al tempo stesso equilibra tutti i tre dosha, migliora la qualità del sonno, nutre la pelle, calma e rilassa il sistema nervoso.

Si consiglia l'uso di oli essenziali come: cannella, limone, rosa, arancio dolce lavanda, rosmarino.

Posizione prona

Schiena

1- Prima d'iniziare, appoggiare delicatamente il palmo di una mano al centro della zona lombo-sacrale e il palmo dell'altra al centro tra le due scapole: è la "presa di contatto", il nostro chiedere permesso al corpo del ricevente per poter lavorare su di esso. Questa prima presa di contatto deve trasmettere calore, comprensione e sostegno.

2- Iniziare il trattamento con olio caldo e oleazione di tutta la schiena con sfioramenti ampi, morbidi, circolari e profondi, dal sacro al trapezio, con entrambi i palmi e le dita delle mani ben aperte. 3v

3- Posizionarsi a lato della persona e con una mano risalire con il pollice lungo tutto il paravertebrale, scendendo a mano piena sopra la spalla. L'altra mano è in appoggio in zona sacrale, scendere a mano piena lungo il fianco. Prima su un lato, poi sull'altro. 3v

4- Ventagli dinamici dalla zona lombo sacrale alle spalle, fermasi al trapezio ed effettuare con indice, medio e anulare piccole pressioni circolari. Ritorno "a cucchiaio" lungo i paravertebrali del rachide. 5v

- 5- Rotolamento plica ai lati paravertebrali e simultanea distensione della plica. 3v
- 6- Cerchi lunghe tra le costole, a mani sovrapposte, in andata e in ritorno, prima su un alto e poi sull'altro. 3v
- 7- Modellamento con avambracci al centro della schiena e scivolata trapezio superiore- fianco con eminenza tenar, prima da una parte poi dall'altra. 3v
- 8- Frizioni a mani alternate lungo il lato esterno del collo (collo- spalla) con movimento armonioso e fluido. 10v. da una parte e 10v. dall'altra.
- 9- Posizionarsi a capo lettino e con i pollici scendere lungo tutto il rachide con movimento a "zig zag", iniziando dalla 7^a vertebra cervicale fino alla quinta lombare. In ritorno, stesso movimento a "zig zag" e l'altro, con modalità di distensione dello spazio tra una vertebra e l'altra. Rip 2-3v
- 10- Sempre da capo lettino: pollici stesi nella "fossetta" clavicolare, indice e medio trapezio superiore, distensione profonda. 2- 3v
- 11- Sfioreamento profondo a palmi aperti dal trapezio alla zona lombo- sacrale, risalire e distensione deltoide, con modellamento profondo.
- 12- Sfioreamento incrociato in zona sacro- lombare e frizione "a nastro": mani alternate, salendo ai fianchi in andata e in ritorno, disegnando un nastro: modalità fluida, morbida, avvolgente. 3 v

Gambe

- 1- Distribuire l'olio lungo la gamba, a mano piena dalla caviglia ai glutei.
- 2- Sostenendo il dorso, frizionare e premere al centro della volta plantare.3v
- 3- Frizioni circolari a mano piena e dita unite ai lati del polpaccio e della coscia. 5v
- 4- Ventagli su entrambi i glutei, con leggera pressione. 3v
- 5- Mani a pugno ed eseguire frizioni circolari alle pieghe glutee. 3v

6- Concludere con pressione mani sovrapposte dal centro del polpaccio alla coscia (attenzione cavo popliteo) e uscita con scivolata al centro coscia- gamba, concludendo al centro della volta plantare con entrambi i palmi sovrapposti.

Posizione supina

Gambe

- 1- Iniziare con leggero sfioramento del dorso del piede. 3V
- 2- Eseguire delle strisciate con i polpastrelli negli spazi interossei delle dita in direzione del collo del piede.
- 3- Frizione in senso rotatorio dei malleoli. 2V
- 4- Snocciolamento delle dita del piede
- 5- Rotare in senso orario il pugno chiuso due volte sotto il tallone, due volte sotto l'arco del piede, due volte sotto le dita.
- 6- Distribuire l'olio lungo la gamba, ed eseguire delle frizioni circolari a mano piatta e dita unite, ai lati della gamba e della coscia. 3V
- 7- Frizione a "nastro" in discesa su coscia e abbraccio. 3V
- 8- Mani parallele ai lati del ginocchio ed eseguire piccole pressioni circolari. 5V
- 9- Con i pollici eseguire piccoli cerchi lungo la fascia femorale laterale della coscia, ripetere interno coscia con attenzione alla zona interdotta del Triangolo di scarpa (canali degli adduttori), ventaglio- abbraccio. 3V

Ripetere dall'altra parte

Addome - Torace

- 1- Appoggiare entrambe le mani al centro dell'addome, ascolto del respiro: inspirazione- espirazione. Eseguire frizioni circolari attorno all'ombelico estendendo gradualmente ai fianchi. 3V

2- Frizioni circolari con entrambi i pollici attorno all'ombelico. 5V

3- Pressione (lieve) e modellamento zona diaframmatica.

4- Impastamento con rotazione polsi ai fianchi, contemporaneamente ad entrambi i lati dell'addome. Chiusura a nastro con modellamento

5- Appoggiare entrambe le mani unite al centro del torace (per le donne, al centro tra i due seni), aprirle e scivolare con giro sopra e lungo le spalle, ritorno con le dita sotto la linea del seno, riposizionare al centro sternale. 2v

6- Lieve vibrazione ai fianchi, riposizionare mani sovrapposte al centro dell'ombelico: ispirare- espirare.

Braccia

1- Sfioramento di tutto il braccio con oleazione

2- Frizioni con i pollici e con palmi: partendo ai lati del polso con i pollici e proseguire salendo con movimenti circolari alternati palmi- pollici. 3V

3- Sorreggere la mano snocciolamento delle dita, con scarico a terra e frizioni con dita tra dita. 1V

4- Frizione "a nastro" fino a raggiungere la spalla, scendere con avvolgimento del braccio e leggere pressioni- scarico verso il basso. 2V

Ripetere dall'altra parte

Viso

1- Versare alcune gocce di olio caldo nel palmo delle mani ed eseguire dei movimenti fluidi partendo dal centro del mento, terminare alle tempie.

2- Posizionare il pollice sulla mascella, altezza guancia, con dito indice, medio e anulare sotto la mascella. Esercitare delle piccole pressioni all'osso mascellare, scivolando verso l'orecchio e le tempie.

- 3- Posizionare anulare, medio e indice all'altezza delle tempie, ad entrambi i lati, eseguendo movimenti circolari lenti, fluidi e con leggera pressione.
- 4- Sfioreamento di tutto il viso, e dita aperte, partendo dal centro del mento e risalendo verso i lobi. 3v
- 5- Appoggiare i pollici al centro della fronte e leggera frizione dell'arcata sopraccigliare, scarico tempie. 3v
- 6- Rullare con le quattro dita della mano destra prima e della mano sinistra dopo, concludendo con sfioramento o punta degli indici ai lati delle ali nasali. 2V
- 7- Scivolare lungo i contorni del viso a mano piena e risalire posizionando i palmi a coprire gli occhi. Profondo respiro, modellamento in uscita della nuca zona parietale e staccare lentamente le mani, verso l'alto.

Ringraziamenti

Il mio primo ringraziamento va per mia madre la signora Virginia Mora una madre comprensiva, dolce e affettuosa che è sempre stata il mio appoggio nella mia vita, e senza di lei non avrei fatto questo bellissimo corso.

Il mio secondo ringraziamento va per la mia maestra Mirella che dal primo giorno, mi ha trasmesso forza e serenità.

Grazie a lei e ai suoi insegnamenti, alla sua pazienza, non è stata soltanto una maestra ma anche madre e amica con ognuno di noi.

Il mio ultimo ringraziamento va per i miei compagni di corso sono stati delle persone meravigliose, non dimenticherò tutti i momenti vissuti e condivisi in quella che è stata la nostra classe per tutti questi mesi.

Ognuno di noi con la propria specificità, la propria personalità, ma tutti insieme, abbiamo dato vita ad un unico gruppo, un'unica entità.

Ci siamo sentiti **UNITI** in ogni istante di questo indimenticabile viaggio: non poteva che essere così, grazie alla condivisione di ogni emozione, di ogni momentanea difficoltà, noi e la nostra maestra. Tutto questo ha reso il nostro gruppo veramente *speciale*.

Ancora non sappiamo se ci sarà per noi un futuro da condividere insieme, ma una cosa è certa: ovunque saremo, in qualsiasi angolo di mondo, ognuno nella propria specifica realtà, ci riunirà sempre quel sottile ma resistente filo invisibile che abbiamo creato durante questo percorso con le nostre sensibilità, il nostro reciproco rispetto e l'entusiasmo per quello che consideriamo il lavoro più bello: creare benessere. E sarà proprio questa passione, questo amore per il nostro lavoro a farci sentire sempre collegati gli uni agli altri...

A presto!

Bibliografia

Aromaterapia Olistica

Renato Tittarelli

Il massaggio con gli oli essenziali

Stefano del Principe e Luigi Mondo

Chakra

M. Margaretha Mijnlief

Fonti Internet

Dispense didattiche della Scuola Tecniche del Massaggio Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria.