



Corso di Diploma

in

**Naturopatia**

*Indirizzo bioenergetico*

**“Acqua”**

Tesi di **Francesca Pitto**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

28 giugno 2015



**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*  
**Scuola di Naturopatia – G.T. LIGURIA**



## Indice

INTRODUZIONE: LA MIA VITA .....	3
...E IL NAUFRAGAR M'È DOLCE IN QUESTO MARE .....	3
CAPITOLO 1: ACQUA...CIÒ CHE NUTRE LA VITA .....	5
L'ACQUA IN AYURVEDA.....	5
LE DIVERSE VARIANTI DI ACQUA .....	6
COSA DICONO GLI YOGI .....	7
L'EQUILIBRIO DELL'ACQUA .....	8
I liquidi nel corpo umano.....	9
Le funzioni dei minerali presenti nei liquidi organici .....	10
Le acque minerali nella dietetica .....	12
I tipi di acque.....	13
Il residuo fisso.....	15
Come si legge l'etichetta .....	15
CAPITOLO 2: STORIA DELL'IDROTERAPIA .....	17
L'IDROTERAPIA E I NATUROPATI .....	18
COME AGISCE L'IDROTERAPIA?.....	19
Pronto soccorso idroterapeutico .....	23
Idroterapia del colon.....	24
IL PARTO IN ACQUA.....	26
L'acqua può essere utilizzata in vari momenti del travaglio.....	27
CAPITOLO 3: ACQUA VIBRAZIONALE .....	28
CAPITOLO 4: LE MAREE.....	31
CAPITOLO 5: TERAPIA CRANIOSACRALE .....	33
Liquor .....	35
IL RESPIRO DELLA VITA .....	36
CAPITOLO 6: SPORT E RIABILITAZIONE IN ACQUA .....	41
L'ELIOTERAPIA: UN BAGNO ALTERNATIVO .....	42
RIABILITAZIONE IN ACQUA .....	45
I principali vantaggi della riabilitazione in acqua.....	45
Terapia o riabilitazione? .....	46
Controindicazioni .....	47
RIABILITAZIONE PER ANIMALI .....	47
IL NATUROPATA E IL CODICE DEONTOLOGICO .....	48
RINGRAZIAMENTI .....	56

## Introduzione: la mia vita

*...e il naufragar m'è dolce in questo mare*



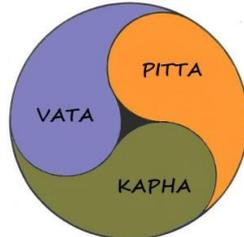
Forse più che naufragare stavo affogando in questo mare, la vita urbana, la vita a contatto con gli altri per me non è mai stata molto semplice. Più che una persona mi sono sempre vista come una creatura, cresciuta in campagna senza molti bambini con cui giocare, gli unici contatti che avevo erano i miei numerosi animali; lì sviluppai la sensibilità che ancora oggi mi distingue dagli altri. Lo vedo come un valore aggiunto ma non sempre mi è stato d'aiuto. Era la primavera del 2012 e stranamente non ero a scuola, non mi piaceva non stimavo i miei professori e per quanto i miei compagni fossero carini con me non mi sentivo capita neanche da loro, e di nuovo sola cercai di venirme fuori. Per non sentirmi in colpa di questa ennesima assenza mi misi al computer per cercare qualche facoltà universitaria interessante ma finii su una pagina che colpì la mia attenzione: corso di Naturopatia ad indirizzo bio energetico...ma cos'è? Il nome mi incuriosì così iniziai a leggere la descrizione e il programma...non potevo crederci. Ne fui affascinata, colpita...ISPIRATA.

Tutte queste meravigliose discipline, argomenti, massaggi...tutto nuovo eppure non troppo distante dal mio pensiero. Incominciai a pensare che forse il mondo non si racchiudeva in questa mia routine noiosa e senza stimoli. Convinsi i miei genitori ad iscrivermi, a cambiare rotta, e così tutto iniziò. Mio padre mi accompagnò al mio primo colloquio con la persona che poi diventò una guida per me. Ero molto emozionata, mi aprì la porta e si presentò...MIRELLA! Ne ero già affascinata, rimasi

colpita dagli odori, i colori, l'arredamento della scuola, non volevo più uscire...dopo tanto mi sentivo a casa. Lei sinceramente era un po' perplessa, pensava che forse ero un po' troppo giovane ma non ci misi molto a convincerla. Purtroppo i mesi che mi divisero dall'inizio del corso non furono tanto semplici, quando si arriva a toccare il fondo in numerosi frangenti della vita e le turbe adolescenziali ancora sulle spalle rialzarsi è una grande impresa. Ma il tempo passò e il vento iniziò a soffiare dal verso giusto. Man a mano che le lezioni procedevano mi immersi nello studio, nella lettura, avevo fame di imparare. Con queste nuove conoscenze e l'aiuto di un insegnante e compagne meravigliose ebbi il coraggio di guardarmi dentro e il mare della vita in cui mi sentivo immersa non fu più così tempestoso...e finalmente mi lasciai trasportare serena e consapevole da queste maree che tutt'ora mi guidano.

## Capitolo 1: acqua...ciò che nutre la vita

Secondo la mitologia Hindu, Vishnu è la figura centrale della Trimutri, gli altri sono Brahma e Siva. La parola Vishnu significa onnipresente. Vishnu ha avuto dieci reincarnazioni per salvare il mondo, quando l'umanità era in pericolo. Sinonimo di Vishnu è Narayana; la parola narayana, è un "mantra" che, se viene ripetuto, ci libera dai peccati. Nara significa acqua e ayana significa dimora. Quindi, Narayana significa colui che vive nell'acqua. Questa figura è stata concepita per tramandarci il concetto che la vita inizia dall'acqua. Su questo punto anche la scienza moderna concorda. Nella lingua Sanskrita, la parola Java significa vita e Juavanam significa acqua, cioè ciò che nutre la vita. Anche nel rituale cattolico l'acqua è benedetta. Per gli Hindu la morte in acqua, libera dai peccati. Sono molti i riti tribali in cui l'acqua è l'elemento purificatore. La sterilità della donna veniva curata esponendo il suo corpo nudo sotto l'acqua piovana.



### ***L'acqua in Ayurveda***

Secondo l'ayurveda, tutti i tessuti corporei emergono dal fluido Rasa. La parola Rasa significa acqua. Così Rasa è la linfa delle piante dei vegetali. Ma la parola Rasa assume altri significati, come ad esempio: ciò che si muove. I sei gusti sono detti Rasa perché noi li percepiamo in quanto immersi in un medium acquoso. Dove non c'è acqua non c'è nessun sapore. Rasa assume anche il significato di essenza: l'essenza dell'uomo, secondo l'ayurveda, è rappresentata dall'acqua. L'Ayurveda consiglia di bere acqua in modo regolare nell'arco della giornata, meglio a piccole dosi e, se vogliamo avere un'efficace azione purificante per l'intero organismo,

l'indicazione migliore è quella di consumare acqua calda che è stata fatta precedentemente bollire per almeno 5/10 minuti. L'acqua in questo modo, ripulendosi di ogni memoria, diventa molto più leggera e acquista proprietà diverse: stimola il processo digestivo e, attivando "agni", ripulisce i canali rimuovendo così "ama" le tossine. Inoltre l'acqua bollita, cambiando le sue proprietà molecolari, diventa "tridoshica", cioè viene assorbita meglio da tutti e tre i Dosha Vata, Pitta, Kapha e li riequilibra. Per il Dosha Vata è consigliato bere acqua calda o tiepida, che lo riequilibra e lo calma, stimola le capacità digestive e depurative di questa costituzione ayurvedica. Per il Dosha Pitta, l'acqua fresca o al massimo tiepida aiuta a calmare il fuoco e distendere i nervi. L'Ayurveda sconsiglia comunque di bere acqua o bevande troppo fredde, per esempio con ghiaccio. Per il Dosha Kapha, l'Ayurveda consiglia acqua calda o tiepida che aiuta la digestione, solitamente lenta, e il drenaggio. Bere acqua alla sera aiuta a prevenire l'accumulo di Kapha durante la notte. L'Ayurveda insegna anche che l'acqua bevuta al mattino stimola l'evacuazione e la depurazione del corpo dagli scarti metabolici della notte. Se non si ha voglia di bere solo acqua, ma questo vale solo per l'acqua del mattino, si può bere, prima di fare colazione, acqua limone e miele, adatto per tutti e tre i Dosha.

### ***Le diverse varianti di acqua***

La miglior acqua da bere, è l'acqua piovana. Le proprietà di quest'acqua sono determinate dal luogo e dal clima. L'acqua che viene raccolta da falde nei pozzi, spesso in passato, ma al giorno d'oggi spessissimo, è inquinata. Nei paesi industrializzati dove l'uso di fertilizzanti chimici in agricoltura è abbondante, questi penetrano gradualmente nei terreni inquinando le falde acquifere. Ecco la necessità di "purificare" le acque e riceverle dai rubinetti, clorate, contenenti fluoro, ecc. L'acqua di sorgente in montagna, e l'acqua dei torrenti che scorre veloce è buona; quando scende a valle e il suo scorrere è più lento, può essere causa di malattie. Per coloro che hanno difficoltà a digerire non è indicato bere acqua. Se l'acqua è bevuta prima del pasto, la persona rimane asciutta. Se bevuta dopo il pasto, la persona ingrassa. Se si beve durante il pasto, è necessario avere una forte capacità

digestiva, altrimenti ne compromette la digestione. L'acqua fredda o troppo fredda è da evitare sempre: al contatto con i tessuti del corpo nascono delle azioni riflesse non salutari, in modo particolare per il sistema nervoso. L'acqua a temperatura del copro è leggera e buona, migliora la digestione. L'acqua bollita poi lasciata raffreddare è ottima per tutte quelle persone che hanno eccesso di muco, catarro, ecc. Per tutti, un bicchiere di acqua bollita la sera prima e bevuta al mattino a digiuno, alla temperatura ambiente, è salutare. Per quelli che stanno bene, fare un bagno al giorno è un ottimo metodo sia per provvedere all'igiene personale, che per aumentare il potere digestivo e la forza vitale, irrobustire il corpo ed eliminare la fatica. Questo non deve mai essere freddo. Ma l'acqua calda non deve essere usata per lavare il capo: infatti ciò provoca debolezza nella vista e nel cuoio capelluto. Non bisogna fare il bagno dopo aver mangiato: meglio farlo sempre a digiuno. Per le persone che soffrono di indigestione, paralisi facciali, malattie agli occhi, al naso, alle orecchie, diarrea, distensione dei muscoli addominali, è sconsigliato fare il bagno. Per proteggere e rinforzare la vista, in Ayurveda viene consigliato di mettere dell'acqua in un recipiente la sera prima; al mattino accertarsi che il naso sia ben libero e riempire la bocca con quest'acqua. Chiudere la bocca, aprire bene gli occhi, bagnarli con acqua fredda e quindi massaggiare gentilmente le palpebre. Dopo qualche tempo far fuoriuscire l'acqua dalla bocca. Ripetere ogni giorno per un certo periodo (es.20,30 giorni).

### ***Cosa dicono gli yogi***

A seconda delle condizioni fisiche del liquido, l'acqua contiene una certa quantità di Prana (forza vitale). L'acqua corrente ne contiene una quantità senz'altro superiore a quella dell'acqua morta stagnante. Così l'acqua delle cisterne, delle lagune ecc. perde, con il riposo, gran parte del suo Prana. E così anche l'acqua bollita perde Prana dell'aria. Questo spiega perché quando si beve acqua distillata o molto bollita,

il che avviene a volte per non infettarsi nel periodo di epidemie, si nota nel liquido qualcosa di strano, come se il sapore non avesse più vita, un sapore aspro, spiacevole, leggermente astringente. La scienza occidentale non ci spiega questi fenomeni, si limita a dire che l'acqua potabile deve contenere aria disciolta. Gli yogi dell'India sanno invece che questi fenomeni provengono dalla presenza o mancanza di Prana nell'acqua. A tavola difatti, prima di bere acqua, conviene travasarla ripetutamente da un recipiente all'altro; soltanto così, per mezzo dell'aerazione derivante dal travasamento, si restituirà il Prana perduto durante la permanenza nella brocca o nella bottiglia. L'acqua panizzata produce nell'organismo un effetto rinvigorente e stimolante senz'altro superiore a quello dell'acqua ordinaria.



### ***L'equilibrio dell'acqua***

Che l'uomo sia costituito per una grossa percentuale di acqua, è cosa rinomata. Possiamo dire che tutti i liquidi del nostro corpo non sono altro che acque minerali "parenti" di quelle fonti minerali, necessarie all'uomo, e derivanti dal mare primordiale in cui l'uomo è nato. Dalla notte dei tempi, viene attribuito il nome di "acqua" ad una qualsiasi sostanza chimica che si trova allo stato liquido in senso lato. Senza acqua non può esserci vita: infatti non sarebbe possibile la presenza di alcun organismo. Schwann fu colui che scoprì la struttura cellulare delle piante ed afferma che un liquido stava alla base della formazione cellulare. L'epoca di Schwann fu proprio caratterizzata dalle ricerche psicofisiche sull'acqua e sul suo significato biologico.

Theodor Schwann

Theodor Schwann (Neuss, 7 dicembre 1810 – Colonia, 11 gennaio 1882) è stato un biologo tedesco.



Tra i suoi numerosi contributi per la biologia c'è lo sviluppo della teoria cellulare, la scoperta delle cellule di Schwann nel sistema nervoso, la scoperta e lo studio della pepsina, la scoperta della natura organica del lievito e l'invenzione del termine "metabolismo".

### **I liquidi nel corpo umano**

Il corpo di un uomo adulto contiene circa 15 litri di acqua salata. Un dente ne contiene il 2,7%, lo scheletro il 44%, i muscoli il 79%, ed il cervello circa il 90%. In tutta questa "liquidità" dobbiamo subito fare una distinzione fondamentale: nel corpo umano esiste un liquido detto extracellulare ed uno intracellulare. È proprio il continuo scambio che esiste fra queste due liquidità, il quale comporta anche un trasferimento di minerali e di molte altre sostanze, che permette la vita e qualsiasi funzione delle cellule o dei tessuti. Il così detto "milieu interne" di Claude Bernard (fisiologo francese), non è altro che questa instancabile attività metabolica che avviene attraverso le pareti dei capillari e delle cellule con lo scopo di mantenere un'omeostasi (composizione costante) nel nostro corpo: ad esempio, l'acqua che conteniamo deve avere 200 mg. Di potassio per litro. Se questa cifra è inferiore o superiore rischiamo la morte. Infatti la funzione del muscolo cardiaco sarebbe istantaneamente minacciata. Il guaio è che questi valori possono variare giornalmente a seconda del tipo di alimenti che mangiamo, in quanto essi possono

essere più o meno ricchi di potassio; per questo le nostre cellule, le quali contengono più potassio rispetto al liquido intercellulare, possono liberare a seconda delle circostanze delle quantità di potassio più o meno elevate nel liquido interstiziale: ciò ha lo scopo di bilanciare i valori e mantenere un equilibrio stabile a livello elettrolitico. Questo fine sistema di regolazione funziona per mezzo di "pompe" di membrana capaci di trasportare intra o extra cellularmente le suddette sostanze.

### **Le funzioni dei minerali presenti nei liquidi organici**

Possiamo distinguere, fra gli elementi minerali disciolti nei liquidi organici (plasma sanguigno, liquido cerebrospinale, ecc) almeno cinque elementi detti alcalinizzanti (formatori di basi) : sodio, potassio, calcio, magnesio e ferro. E almeno tre detti "formatori di acidi" che sono il fosfato, lo zolfo ed il cloro. Attualmente si parla di elettroliti per via delle cariche elettriche che questi elementi possono produrre una volta messi in soluzione in ambiente umido. Si chiamano cationi gli elettroliti a carica positiva ed anioni quelli negativi. Tutti questi minerali si trovano in ciascuno dei liquidi corporei con una preferenza del sodio per i liquidi extracellulari e del potassio per i liquidi intracellulari. Il fosforo lo zolfo, ed il cloro si uniscono facilmente ai precedenti cinque metalli per formare dei Sali bene conosciuti (fosfati, solfati, clorati, solfuri, cloruri). Il cloruro di sodio più comunemente conosciuto come sale da cucina, gioca un ruolo estremamente importante nel liquido corporeo. Affinché la vita continui, in esso deve sempre essere presente una soluzione di NaCl (cloruro di sodio).

### **IL POTASSIO**

Il potassio gioca un ruolo pressoché identico a quello del sale nell'organismo umano. Insieme regolano la pressione osmotica. La concentrazione maggiore si trova all'interno delle cellule dove spesso il potassio si lega alle proteine: ciò spiega la sua necessità nei processi costruttivi e rigenerativi. Gli alimenti ricchi di potassio sono i

vegetali: questa è la ragione per la quale chi segue una dieta vegetariana ha bisogno di mangiare più sale. Il fabbisogno quotidiano di potassio va da 0,8 a 1,3 gr.



Il nome potassio deriva dalla parola "potassa", che si riferisce al metodo con cui è stato ottenuto il cloruro di potassio KCl (lisciviazione di cenere di legna bruciata o di foglie di alberi bruciate e successiva evaporazione della soluzione in una pentola). La potassa è principalmente una miscela di sali di potassio perché le piante hanno un contenuto di sodio relativamente basso o anche nullo, e il resto del contenuto minerale principale di una pianta è costituito da sali di calcio dalla solubilità in acqua piuttosto bassa. Sebbene la potassa sia stata utilizzata parecchio anche nell'antichità, non si è mai capito che potesse presentare una sostanza fondamentalmente diversa dai sali di sodio di cui è in parte composta. Per la maggior parte della sua storia, dunque, il potassio è rimasto un elemento sconosciuto.

#### Il cloruro di sodio

Il cloruro di sodio gioca un ruolo molto importante nella regolazione della funzione cardiaca. Noi perdiamo cloruro di sodio attraverso i reni ed il sudore. L'apporto quotidiano ottimale di sale attraverso la dieta è stimato all'incirca sui 2-5 grammi al dì. Purtroppo la nostra dieta media attuale ne è così ricca che un cittadino medio ingerisce circa 30 gr. Di sale al giorno con gravi rischi per diverse funzioni dell'organismo.



Si ricorda, la fleur de sel (il fiore di sale) è un tipo di sale grezzo, che basa le sue origini nell'antica Etruria, prodotto nel nord della Francia, nella Bretagna meridionale, o in Italia, in Sardegna, dove viene miscelato con aromi tipici della terra, dagli agrumi, alle erbe, al mirto e allo zafferano. La caratteristica di questo prodotto è quella di non essere raffinato, e ha un valore pari a 250-300 g/L, né addizionato con antiaddensanti o conservanti. Altra caratteristica è quella di essere particolarmente friabile al tatto e in cucina copre meno gli aromi dei cibi su cui viene utilizzato perché a parità di quantità contiene meno cloruro di sodio.

### **Le acque minerali nella dietetica**

L'acqua, si può dire, è un elisir di prevenzione. Del resto, di quello siamo fatti. Per lo più. Il corpo di un bambino è composto di liquidi per l'80%, quello di un adulto per il 60%, solo negli anziani la percentuale scende al 45%. Dunque, acqua. Bere nella quantità adeguata vuol dire permettere alle cellule e a tutti i loro preziosi meccanismi di funzionare, mantenere un peso corporeo adeguato, una pressione arteriosa il più possibile giusta, significa anche eliminare rapidamente attraverso le urine tutti i cataboliti, cioè le sostanze che non ci servono più e che, se accumulate, possono rivelarsi dannose. Il fabbisogno idrico giornaliero si aggira sui due litri, due litri e mezzo, salvo rare malattie per le quali le esigenze siano diverse, di cui almeno un litro e mezzo dev'essere reintegrato tramite acqua. Il resto è sostituito da altre bevande e da alimenti come frutta e verdura costituiti anche per il 90% da acqua; quindi, il primo messaggio che ogni medico trasmette è sempre di bere adeguate quantità di acqua. Il secondo messaggio non è meno importante: la scelta della minerale può contribuire a mantenere la salute. Bisogna fare chiarezza, perché anche l'acquisto o la scelta di un'acqua rispetto a un'altra avvenga con

consapevolezza. Le acque minerali non sono tutte uguali. Possono essere classificate per la quantità preponderante di uno dei sali minerali presenti (oligoelementi). In termini scientifici si definiscono oligoelementi. Questi sali minerali svolgono un ruolo estremamente importante per l'organismo, tanto da essere considerati micronutrienti, al pari delle sostanze che si assumono attraverso gli alimenti solidi. Sono presenti sul mercato acque bicarbonate, solfate, clorurate, calciche, magnesiache, fluorate, ferruginose, acidule, sodiche e di solito questa definizione è ben leggibile sull'etichetta. Ognuna di queste acque, grazie alla presenza significativa di un particolare elemento, può essere di aiuto per l'organismo, e contribuire a prevenire l'insorgenza di alcune tra le più comuni patologie.

## **I tipi di acque**

- Acque bicarbonate. Sono quelle il cui contenuto di bicarbonato supera i 600 milligrammi per litro. Sono perfette per coloro che soffrono di ipersecrezione gastrica, cioè produzione di troppo acido nello stomaco, e di alcune patologie renali correlate al metabolismo dell'acido urico.
- Acque solfate. Hanno un contenuto di solfati superiore a 200 milligrammi per litro. Sono lievemente lassative e sono indicate anche in caso di insufficienze digestive.
- Acque clorurate. Hanno un'azione riequilibratrice dell'intestino, delle vie biliari e del fegato. Anche queste acque svolgono funzione purgativa.
- Acque calciche. Agiscono a livello dello stomaco e del fegato. Considerato che l'apporto di calcio è superiore a 150 milligrammi per litro, il loro regolare consumo è indicato durante la crescita, in gravidanza o in menopausa, oppure per arricchire la dieta delle persone anziane, contribuendo a prevenire l'osteoporosi e l'ipertensione. Sono indicate anche a chi non tollera il latte. C'è un luogo comune da smentire: gli studi epidemiologici hanno dimostrato

che non c'è correlazione tra l'assunzione di acqua ricca di calcio e la maggiore incidenza di calcoli renali.

- Acque magnesiate. Aiutano la digestione perché il solfato di magnesio fa fluire meglio la bile nella contrazione della colecisti.
- Acque fluorate. Sono utili per rinforzare la struttura dei denti e per prevenire la carie dentaria. Possono essere un valido aiuto contro l'osteoporosi.
- Acque ferruginose. Sono indicate in caso di anemia da carenza di ferro. Utili quindi nei soggetti a fabbisogno elevato di ferro: lattanti, adolescenti e donne in gravidanza e chi non mangia carni.
- Acque acidule. Le acque acidule, come l'effervescente naturale, sono adatte a chi soffre di problemi gastrici.
- Acque sodiche. Influenzano positivamente l'eccitabilità neuromuscolare. Sono indicate a chi pratica intensa attività fisica per reintegrare i sali persi con la sudorazione, ma da evitare nelle diete iposodiche, come quelle per l'ipertensione.
- Acque povere di sodio. Sono consigliate a persone che devono seguire una dieta povera di sale o combattere la pressione alta.

## **Il residuo fisso**

C'è anche un altro tipo di classificazione delle acque minerali, così come previsto dalla legge italiana: si basa sulla quantità di sali disciolti in un litro di acqua, definita tecnicamente come residuo fisso.

- **Acqua minimamente mineralizzata.** È la più leggera, con un residuo fisso che non superi i 50 milligrammi per litro. Ha il minor quantitativo di sali disciolti in assoluto. Leggera non è una qualità, solo una caratteristica. E non vuol dire dietetica. L'acqua, sempre, ha zero calorie. Per chi soffre di calcoli renali la scelta ricade su queste acque o sulle oligominerali, particolarmente utili per eliminare le scorie, anche se recenti scoperte hanno dimostrato che anche un'acqua dura, cioè ricca di calcio e bicarbonato, può aiutare a prevenire la formazione di calcoli.
- **Acqua oligominerale, o leggermente mineralizzata.** Da un residuo fisso inferiore a 500 milligrammi per litro. Quando favorisce la diuresi e la diminuzione del sodio in eccesso, che è il responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco, è indicata per chi soffre di ipertensione.
- **Acqua medio minerale.** È quella il cui residuo fisso varia tra 500 e 1.000 milligrammi per litro.
- **Acqua particolarmente ricca di sali.** Ha un residuo fisso superiore a 1.000 milligrammi per litro. In generale stimola la digestione. Indicata anche per i lattanti, può essere usata per allungare il latte in polvere.

## **Come si legge l'etichetta**

- **Ph.** È il parametro che misura l'acidità dell'acqua. Il valore 7 indica acqua neutra. Più il valore è inferiore a 7, più è acidula. Più è superiore, più è

alcalina. Le acque addizionate con anidride carbonica sono solitamente acque acidule perché questo gas si scioglie in acqua come acido carbonico.

- Nitriti e nitrati. Sono i parametri tenuti maggiormente sotto controllo per la loro valenza legata all'inquinamento. I nitriti sono indicatori di inquinamento che devono essere presenti sotto il limite indicato dalla normativa (il limite massimo consentito è 0,02 mg/L). Per i nitrati il limite massimo per gli adulti è 45 mg/L.
- Sostanze caratterizzanti disciolte. Qui si trovano l'elenco e le quantità dei sali minerali presenti in modo significativo in un litro di acqua.
- Temperatura. Indica in gradi centigradi la temperatura alla sorgente e quindi al momento dell'imbottigliamento.
- Residuo fisso. È una misura di laboratorio che indica il contenuto di sali minerali disciolti nell'acqua dopo l'evaporazione di un litro di acqua a 180°.
- Conducibilità elettrica. È una misura di laboratorio che, attraverso un esperimento di passaggio di corrente elettrica nell'acqua, misura la presenza, più o meno abbondante, di sali minerali; maggiore è la conducibilità maggiore è la presenza di sali minerali.

Oltre alle indicazioni di quantità e tipologia di minerali, l'etichetta potrà riportare ulteriori indicazioni approvate dal ministero della Salute dopo aver visionato e validato gli studi clinici e farmacologici presentati dall'azienda imbottigliatrice e che possono essere utili nella scelta dell'acqua più corretta, quali: può avere effetti diuretici; può avere effetti lassativi; indicata per l'alimentazione dei neonati; indicata per le diete povere di sodio; indicata per la preparazione degli alimenti dei neonati; stimola la digestione (o terminologia simile); può favorire le funzioni epato-biliari (o terminologia simile); contiene calcio altamente assimilabile.

## Capitolo 2: STORIA DELL'IDROTERAPIA

Disegni rupestri e graffiti ci mostrano l'intima confidenza dell'uomo preistorico con l'acqua. Le ferite, anche gravi, e i dolori, causati da abitazioni umide come le caverne, lo spingevano a curarsi con il rimedio che la natura generosamente gli offriva: l'acqua. Gli indiani sostengono che la popolazione dell'India non è perita o degenerata attraverso i millenni della sua storia (sorte che tocco invece alla quasi totalità delle altre culture) perché essa ha saputo conservare e tramandare l'antica saggezza vedica e le pratiche yogi, a stretto contatto con la natura e idroterapie assai simili a quelle praticate oggi in occidente. La filosofia indiana riconduce la vita e la vitalità all'energia vitale chiamata "Prana", presente in abbondanza nell'acqua e nell'aria, e soprattutto in un connubio di questi due elementi, cioè l'acqua in movimento che contiene pertanto maggiori quantità di aria disciolta. Nell'Egitto antico i sacerdoti-medici tenevano terapie con l'acqua nella massima considerazione; i persiani consideravano il bagno un'azione sacra oltre che igienica oltre che terapeutica, e i greci si purificavano con l'acqua prima delle offerte religiose e curavano molte malattie con l'acqua, come dimostrano gli scavi di Corinto, Epidaurò e Delfi. Venticinque secoli fa Ippocrate enunciò la sua teoria sugli umori e prescrisse le più svariate cure di bagni freddi seguiti da movimento vapori, compresse calde umide, cataplasmi di fango, docce, impacchi eccetera. Pare che il suo sapere in merito risultasse, almeno in parte, da contatti avuti con la cultura indiana. L'antico Testamento parla della grande importanza dell'acqua per il popolo ebraico, e il Vangelo cita guarigioni di malattie giudicate inguaribili con fango e acqua. La Bibbia, il Vangelo e altri testi sacri parlano del battesimo per immersione totale nell'acqua di un fiume inteso come atto di purificazione del corpo e liberazione dello spirito, o inizio di una nuova vita. I romani, grandi cultori di estetica e igiene cercavano acque termali ovunque si insediassero. La loro vita culturale infatti si svolgeva in gran parte in questi piacevoli luoghi. Nel medioevo purtroppo molte

cognizioni di idroterapia e di igiene si persero a causa del concetto che il corpo voleva dire peccato. In certi ambienti sociali era persino considerato poco fine lavarsi con acqua o usare l'acqua come bevanda.

é nel diciassettesimo secolo che nell'Europa centrale risorge l'idroterapia con alcuni pionieri, medici e non medici.



### ***L'idroterapia e i naturopati***

L'idroterapia è uno dei capisaldi storici della naturopatia e vede l'abate Kneipp tra i più illustri fondatori. Le origini della moderna idroterapia si fanno risalire alla seconda metà del 1600, per opera dei medici Han, che curavano ogni malattia con bagni, spugnature, e digiuno. Narra una leggenda che l'origine della naturopatia sia nella scoperta del potere curativo dei bagni. Infatti si dice che il vero padre della naturopatia sia un contadino austriaco, Vincent Priessnitz (1799-1851). Pare che dall'osservare un cervo ferito che si "curava" immergendosi nell'acqua di un torrente, Priessnitz dedusse che la stessa pratica potesse funzionare anche per gli uomini. Fu l'abate Sebastian Kneipp (1821-1894) a perfezionare e divulgare in Germania la pratica dell'idroterapia e delle cure naturali in generale. Benedict Lust (1872-1942), allievo di Kneipp, si trasferì negli Stati Uniti ove divulgò le conoscenze idroterapiche e i consigli sullo stile di vita: è considerato il fondatore della naturopatia americana. Oltre ai bagni (freddi, caldi o caldissimi), tra le diverse tecniche utilizzate in naturopatia che prevedono l'utilizzo dell'acqua ricordiamo: spugnature, impacchi, compresse, irrigazioni nasali, docce, vapori, saune, trattamenti con fango e argilla, massaggi con ghiaccio, applicazioni di fieno o semi di lino.

## ***Come agisce l'idroterapia?***

I suoi principi sono molto semplici. Quando lo stimolo termico dell'acqua è applicato caldo i vasi sanguigni superficiali si dilatano, la circolazione aumenta, favorendo il drenaggio delle tossine e delle scorie verso l'esterno. L'effetto sul sistema nervoso è rilassante, stress e tensioni sono alleviati. Quando lo stimolo è freddo i vasi sanguigni si contraggono, la circolazione si velocizza, aumentando l'ossigenazione e favorendo un effetto depurativo ancora più profondo. L'azione tonificante e rinvigorente carica l'organismo di nuove energie. Anche il sistema nervoso, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, è sedato. Molto utilizzato in idroterapia è anche l'abbinamento dei due stimoli, caldo e freddo, che determinano una sorta di ginnastica organica a livello del sistema circolatorio: vene e capillari si rafforzano. Possiamo quindi affermare che l'idroterapia agisce come un vero e proprio farmaco ed è indicata per moltissimi disturbi. Quasi tutte le malattie traggono beneficio dalle applicazioni idroterapiche, se effettuate con le corrette modalità e con costanza. L'idroterapia può essere applicata a tutti, a persone sane o malate. È infatti indicata per coloro che sono in salute, come misura preventiva e per i malati, come intervento terapeutico. L'idroterapia è una terapia facile ed efficace che non utilizza tecniche laboriose o apparecchiature complesse: per questo può essere facilmente inserita nel programma quotidiano di igiene personale. Conoscere le pratiche idroterapiche è quindi un'opportunità utilissima per aiutare se stessi e autogestirsi nei piccoli disturbi di ogni giorno.



## Ma quali sono le pratiche idroterapiche?

Ecco la descrizione delle più semplici, ma non meno efficaci, da utilizzare subito a casa.



La doccia. Moderno strumento di igiene, compare molto frequentemente tra le 160 tecniche idroterapeutiche ideate dal naturopata tedesco Sebastian Kneipp, padre della moderna idroterapia. La doccia utilizzata è quella a "telefono", non con il getto proveniente dall'alto, perché solo così si può passare l'acqua sul corpo con gradualità. Dopo una doccia calda, con l'acqua fredda si bagna il piede destro (la parte più lontana dal cuore) e si risale lungo la gamba destra. Quindi si ripete la stessa operazione sul lato sinistro. Poi tocca alla mano e al braccio destro. Dopo aver ripetuto il passaggio sul lato sinistro si bagnano l'addome, il petto e, per ultimi, la schiena e il viso. La doccia, dovrebbe essere preceduta da una frizionatura di tutto il corpo. Il periodo estivo può aiutare a fare amicizia con l'acqua fredda, ricordandosi sempre che lo stimolo va applicato per tempi molto brevi.



La spugnatura. Dolce e delicata, è consigliata ad ogni età. Si utilizza una pezzuola di spugna o di cotone da immergere in una bacinella di acqua fredda. Si strizza e si passa su tutto il corpo seguendo lo schema indicato per la doccia. Le spugnature sono anche un valido trattamento rassodante per il seno; basterà procedere eseguendo movimenti ad "8", senza dimenticare la zona decolté. All'acqua della spugnatura possono essere addizionati estratti di piante.



La doccia facciale. Con il telefono della doccia, oppure semplicemente con una spugna, si irrorà il viso con acqua fredda, insistendo sui punti più rilassati. Questa terapia è utile per tonificare i tessuti e favorire l'irrorazione sanguigna, prevenendo così le rughe. Da tale terapia traggono giovamento anche le pelli impure e acneiche perché vengono purificate. L'abluzione degli occhi. Sul lavandino, con le mani a coppa, si raccoglie acqua fredda che viene irrorata sugli occhi chiusi, per almeno 15 volte. Al termine si avvertirà un senso di benessere e freschezza. Questa pratica idroterapica è utile per alleviare la stanchezza visiva tipica di chi passa tante ore al computer, ma anche in caso di congiuntiviti, secchezza oculare, irritazioni. È controindicata invece in caso di sinusite. Il bagno per eccellenza è quello di mare. È quindi il caso di approfittarne: nuotare ma fare anche lunghe passeggiate nell'acqua, ottime per curare la cellulite. Anche la sola e semplice azione di calpestare l'acqua sul bagnasciuga diventa un'efficace idroterapia in grado di migliorare la circolazione e scaricare tensioni.



In casa si può beneficiare dell'effetto terapeutico dei bagni aggiungendo all'acqua erbe e aromi naturali. Il pediluvio effettuato con l'acqua calda è rilassante e particolarmente adatto prima di dormire, per conciliare il sonno. In caso di raffreddori o congestioni catarrali alle vie respiratorie è molto benefico se fatto con acqua caldissima e polvere di senape. I risultati non si faranno attendere.



L'idroterapia alternata. È una terapia validissima per eliminare gonfiori e pesantezza alle gambe. Si utilizzano due bacinelle, una con l'acqua fredda e una con l'acqua calda. Si immergono i piedi prima nell'acqua calda e poi nell'acqua fredda. Per più volte. I tempi di immersione in acqua fredda devono essere più brevi rispetto a quelli in acqua calda. Lo stesso procedimento può essere utilizzato lungo tutta la gamba, alternando getti di acqua calda e fredda, eseguiti con il telefono della doccia. Questa idroterapia è molto utile per irrobustire vene e capillari, dare compattezza alla pelle, stimolare la circolazione e contrastare la formazione di smagliature.

## **Pronto soccorso idroterapeutico**

Il corpo deve essere ben caldo prima di qualsiasi applicazione fredda. Può essere riscaldato con una frizionatura della pelle, con l'esercizio fisico o con l'acqua calda.

- Le pratiche idroterapiche vanno effettuate lontano dai pasti. Il momento ideale per bagni e spugnature fredde è la mattina appena alzati.
- Per le donne, durante il periodo mestruale, è consigliabile la sospensione dell'acqua fredda.
- Ansia e nervosismo: bagni tiepidi con aggiunta di melissa, camomilla e tiglio; docce alternate.
- Cellulite: spugnature e docce fredde precedute da una frizionatura di tutto il corpo, insistendo sui punti colpiti.
- Disturbi della circolazione: bagni alternati alle mani e ai piedi; spugnature fredde la mattina.
- Disturbi del ciclo mestruale: in caso di dolori fare un pediluvio alternato. Applicare anche una borsa d'acqua calda sulla zona lombo-sacrale.
- Gambe gonfie: pediluvi alternati, docce e spugnature alternate alle gambe. Quando possibile camminare a piedi scalzi sul bagnasciuga del mare.
- Mal di testa: docce fredde ai piedi della durata di un minuto.

- Occhi stanchi: abluzioni di acqua fredda sugli occhi e sulle tempie.
- Problemi della pelle (dermatiti, eczemi, acne, irritazioni): spugnature fredde; aggiungere nella bacinella di acqua 2-3 cucchiaini di aceto di mele e qualche goccia di olio essenziale di limone.

### **Idroterapia del colon**

L'Idrocolon terapia è un metodo delicato ed efficace di lavaggio dell'intestino che consiste nell'introdurre nel retto acqua dolce filtrata. Usata fin dall'antichità, questa pratica, oggi, usufruisce di una moderna tecnologia, offrendo al paziente una perfetta igiene ed un buon comfort. Giornalmente, rifiuti e tossine, legate all'alimentazione, allo stress, all'inquinamento, intasano il nostro colon che perde parte della sua funzionalità. Tutte queste, che si depositano nel nostro colon possono essere la causa di numerose patologie che interessano varie regioni del nostro corpo, come le vie respiratorie, la pelle, il sistema nervoso e le vie digestive. L'Idrocolon terapia permette l'eliminazione di tutti i rifiuti che si sono depositati sulle pareti del nostro intestino come: cellule epiteliali morte, materia fecale, residui irritanti, tossine, parassiti ed altre sostanze dannose al nostro organismo eliminando inoltre i gas presenti all'interno del colon. Il colon ripulito ritrova il suo ottimale funzionamento, favorendo la naturale immunità e riequilibrando il processo d'assimilazione ed eliminazione delle sostanze. restaurando in tal modo l'armonia interna, migliorando di conseguenza la salute globale dell'individuo. L'igiene del colon garantisce il suo buon funzionamento e ne previene la degenerazione oltre che numerose patologie legate ad esso. Salutare per tutti, è una pratica particolarmente consigliata alle persone anziane e utile anche per gli infermi, oltre che per i para e tetraplegici. Per le donne incinte rappresenta un trattamento benefico fino al quarto mese di gravidanza e dopo il parto. E' un mezzo essenziale per preparare il colon per una sigmoidoscopia, una

colonscopia, un esame baritato, in previsione di un intervento chirurgico. Può essere utile per i pazienti che hanno subito un'anestesia generale, per ridurre i problemi di funzionamento dell'intestino dopo l'operazione. Accresce l'efficacia di un trattamento effettuato per via rettale: insufflazione d'ozono, digiuni ecc. Gli effetti benefici, diretti e indiretti, dell'Idrocolon terapia sono numerosi, per esempio:

- Miglioramento dello stato generale, effetti rilassanti e tonificanti, sensazioni di grande benessere.
- Gradevole sensazione di leggerezza, dovuta alla decompressione ed al decongestionamento del colon.
- Diminuzione della taglia e perdita di peso.
- Aumento della tonicità addominale e della stimolazione della peristalsi intestinale, grazie all'azione termica e meccanica dell'acqua.
- La migliore assimilazione dei nutrimenti.
- La sparizione d'inflammazioni locali.
- Miglioramento dello stato della pelle, dei sensi (odorato, udito), della circolazione sanguigna degli arti inferiori, della funzione renale.
- La decongestione delle vie aeree superiori.

- L'eliminazione dei parassiti.



### ***Il parto in acqua***

Il parto in acqua è quando una donna sceglie di dare alla luce il proprio neonato in acqua. Per questo scopo ci sono vasche o piscine create ad hoc, più grandi e profonde rispetto a quelle da bagno. Questi tipi di vasche possono essere affittati. Questi tipi di vasche possono essere affittati e sono disponibili in molti ospedali. L'uso di una vasca di acqua tiepida per il travaglio e il parto è un fenomeno relativamente recente in occidente. Nel 1960 il ricercatore russo Igor' Čarkovskij condusse studi riguardo alla sicurezza e ai benefici del parto in acqua. Nel 1960 l'ostetrico francese Frederick Leboyer sviluppò la pratica di immergere i neonati nell'acqua calda per aiutarli nel passaggio tra l'utero e il mondo esterno e per attenuare gli effetti di un possibile trauma psicologico legato alla nascita. L'acqua tiepida è rilassante e facilita il parto riducendo la secrezione di adrenalina causata dal dolore e dalla paura. L'acqua inoltre stimola il rilascio di endorfine e aumenta l'elasticità del perineo, riducendo la necessità di ricorrere all'episiotomia.



## **L'acqua può essere utilizzata in vari momenti del travaglio**

### **Fase della dilatazione**

Durante tutto il periodo del travaglio l'ambiente che circonda la donna deve essere accogliente, silenzioso, può esserci un leggero sottofondo di musica e una illuminazione soffusa. Il travaglio è una danza silenziosa, come delle onde che si arricciano e da lontano si infrangono contro la riva, all'inizio accarezzandola e diventando sempre più irruente.

L'esperienza ha dimostrato che il momento migliore per immergersi in acqua è proprio quando le contrazioni si fanno più intense e la durata tra l'una e l'altra si abbrevia.

L'acqua toglie la gravità e la donna riesce a recuperare energia e il respiro si fa calmo e profondo.

L'acqua libera le endorfine che rendono la percezione delle contrazioni più sopportabile e si crea una sensazione di benessere su tutta la superficie del corpo che è a contatto con l'acqua.

### **Fase espulsiva**

Ogni donna in questa fase, come nella precedente, segue il suo istinto e può o sentirsi a suo agio ancora nell'acqua o preferire di uscire perché sente che il riflesso espulsivo venga inibito.

L'espulsione del bambino avviene in acqua e questo continua a respirare attraverso il cordone. La Madre lo accompagna con le sue mani in superficie e lo adagia sul suo petto continuando a restare entrambi immersi nell'acqua e solo le due teste sono fuori.

Si consiglia di attendere a recidere il cordone ombelicale o a non farlo affatto perché questo porta dei benefici enormi nel bambino.



### **Controindicazioni al parto in acqua**

- Gestosi
- Iposviluppo del feto
- Sofferenza fetale
- ctg patologico
- Feto podalico o gemellare
- Insufficienza feto-placentare
- Anestesia peridurale
- Infezioni da HIV, epatite b e c attiva.

## **Capitolo 3: Acqua vibrazionale**

Voglio ora entrare in un campo meno razionale e scientifico, per parlare dell'acqua in senso più spirituale. Una caratteristica dell'acqua è la sua capacità di salita e di discesa: l'acqua cade dal cielo e, rinata dalla roccia, evapora ancora verso di lui. Il suo ciclo è una ritmica oscillazione che determina il nutrimento della Terra e

l'informazione di equilibrio, o di disequilibrio, per gli elementi del nostro Cielo. Da questo ha origine l'informazione vibratoria primordiale che, dall'acqua, poi alimenta e forgia la materia. Grazie alle sue proprietà di contenere "disciolte" in sé le informazioni e di essere assorbita, entrando così intimamente a far parte delle diverse sostanze, l'acqua è l'elemento di "comunicazione" delle informazioni medesime. Nel corso dei secoli l'uomo ha scoperto questa grande capacità di memorizzazione dell'acqua ed è riuscito a trarne diversi rimedi naturali. Uno dei rimedi più famosi è la Floriterapia. Il dottor Bach intuisce che il fiore concentra in sé tutta la forza della pianta e grazie alla sua grande sensibilità riesce a "sentirne" le capacità vibratorie. Le vibrazioni del fiore immagazzinate nell'acqua, influiscono sul campo energetico dell'uomo e anche di piante e animali soprattutto a livello emotivo. Ogni rimedio floriterapico possiede una propria specifica frequenza che si riferisce al disturbo di cui soffre la persona: se il rimedio non è appropriato non avviene nulla ed è per questo che la floriterapia rientra nelle terapie "dolci". Il dottor Bach nacque nel 1886 ma dopo di lui altri pionieri della medicina vibrazionale e floriterapia portarono avanti i suoi studi. Abbiamo il dottor Ian White che basò i suoi studi sui fiori Australiani, molto più potenti di quelli Europei. White prese in considerazione problemi più moderni, più attuali, come la menopausa, frigidità, paura di un esame, problemi per chi sta troppo a contatto con computer o apparecchi elettronici e per chi viaggia molto. Oltre queste essenze utilizzò anche acque da diversi punti del globo creando così 4 delle 7 sette frequenze di luce che tutt'ora sta cercando. Nel 2007 crea la prima, Artic, dopo un viaggio in Groenlandia, fu creata alla base del ghiacciaio Russell. Questa essenza ci aiuta ad accendere e rilasciare le energie più pure dentro ognuno di noi. Pensate a quanta potenza ed energie si possa trovare in un'acqua così antica e incontaminata...Dopo di essa creò l'Antartic Essence, gli iceberg vecchi di oltre 20.000 anni sono la fonte da cui ha preso l'acqua per preparare quest'essenza. Ci aiuta a prendere coscienza di tutto ciò che è importante e necessario per la nostra vita. In fine si spostò nel continente americano, più precisamente in Brasile, sulla sponda di un'isola all'interno del fiume Rio Nero, il quale poi si unisce al fiume Amazon. Contribuisce a rendere la persona consapevole, sintonizzata e soprattutto preparata alla grandezza e alla totalità dei cambiamenti

che avvengono. Ma il dottor White non fu l'unico a capire e comprendere la grande capacità curativa delle acque vibrazionali. Non molto lontano, nel clima temperato della California, una coppia molto affiatata e studiosi di floriterapia diedero vita alla Flower Essence Society. I loro nomi sono Franz e Patricia Kaminski e decisero d'iniziare la ricerca sui fiori californiani partendo dal presupposto energetico, ovvero dopo aver constatato che i fiori californiani nella fattispecie erano molto indicati e avevano dei riscontri molto più evidenti e in breve tempo in particolari problematiche che ai tempi di Bach non erano state nemmeno contemplate, proprio per lo stile di vita dell'epoca. Soprattutto, problemi particolarmente legati alla sessualità, alle relazioni interpersonali, alla carriera, all'insoddisfazione sul posto di lavoro e a tutta una serie di disturbi legati alla vita moderna. I coniugi Kaminski indagano allora su questa specifica efficacia e scoprono che l'azione delle essenze floreali riflette le caratteristiche dell'ambiente in cui crescono. Arrivano poi a selezionare ben 103 tipi di fiori californiani, ciascuno specifico per specifica condizione. Il loro campo d'azione è prevalentemente di «sussidio» ai Fiori di Bach, andandone a rafforzare l'effetto, ma possono anche essere assunti da soli. Le più conosciute ed utilizzate nel trattamento e affiancamento ai fiori di Bach sono complessivamente 72. Naturalmente c'è da tener conto delle diverse dislocazioni terrestri di queste 3 Floriterapie...i fiori di Bach nacquero agli inizi del 900 in un'Inghilterra ancora vittoriana e pudica, i problemi al giorno d'oggi sono ben diversi ma questo non toglie nessuna valenza a questi fiori così speciali che io personalmente consiglio.



A livello di potenza energetica però non hanno nulla a che fare con quelli Australiani del dr. White, l'energia spirituale racchiusa su un'isola così ricca di storia e magia come L'Australia li hanno resi molto più incisivi e veloci nel rimedio. Mentre i fiori californiani nati da una terra giovane ed intraprendente hanno un'azione veloce e

mirata a diversi problemi diffusi al giorno d'oggi. Tra questi tre metodi quello che preferisco io è quello del Dr. Bach perché a mio avviso ti accompagnano verso un cambiamento lento ma profondo, dandoti il tempo di abituarti alla novità, lo trovo più rassicurante. Forse non sono tanti e mirati ad un unico problema come possono essere i fiori Californiani, ma nella loro semplicità racchiudono la risposta alle turbe dell'animo umano che da sempre ci affliggono.

## Capitolo 4: Le maree

La marea è un moto periodico di ampie masse d'acqua (oceani, mari e grandi laghi) che si innalzano (flusso, alta marea) e abbassano (riflusso, bassa marea) anche di 10-15 metri con frequenza giornaliera dovuto alla combinazione di due fattori:

- l'attrazione gravitazionale esercitata sulla Terra dalla Luna, che, pur essendo circa duecento volte meno intensa dell'attrazione esercitata dal Sole, è la principale responsabile delle maree, in conseguenza del fatto che la misura del diametro terrestre non è del tutto trascurabile rispetto alla distanza tra la Luna e la Terra, mentre lo è rispetto alla distanza tra la Terra e il Sole.
- la forza centrifuga dovuta alla rotazione del sistema Terra-Luna intorno al proprio centro di massa.

Nella cultura occidentale e mediterranea in particolare, il fenomeno delle maree è stato descritto fin dagli antichi greci e collegato correttamente al ciclo lunare. Primi resoconti di navigatori che avevano oltrepassato lo Stretto di Gibilterra, come quello di Pitea, parlavano di incredibili maree che avvenivano oltre tale stretto. Incredibili in particolare in quanto nel Mar Mediterraneo le ampiezze erano nell'ordine di grandezza del metro, mentre nelle coste presso la Manica superavano l'immaginazione di allora. La spedizione di Alessandro Magno, d'altra parte, fece conoscere al mondo greco le maree dell'Oceano Indiano. L'interesse per il fenomeno

suscitato da queste spedizioni portò ad elaborare una teoria astronomica del fenomeno che fu esposta in un'opera perduta di Possidonio, sulla quale abbiamo varie testimonianze, la più importante delle quali è di Prisciano Lidio.



La mitologia norrena ha un suo mito per spiegare l'esistenza delle maree. Si racconta che un giorno il dio Thor, insieme al fratellastro Loki, a Thjálfi e a Röskva, intraprese un viaggio verso lo Jötunheimr, finché arrivò alla corte del re Útgarða-Loki. Là il dio e il sovrano intrapresero una serie di sfide per determinare chi fosse il più forte: Loki sfidò Logi in una competizione su chi avesse mangiato più velocemente, Thjálfi sfidò Hugi in una gara di corsa, e il dio Thor sfidò il sovrano a bere da un corno. Útgarða-Loki sostenne che uno dei loro uomini poteva agilmente bere il contenuto di quel corno con un sorso, i meno abili con due, e sicuramente tutti con tre. Allora il figlio di Odino trasse un grande sorso e vide che il livello del corno si era abbassato di poco, ne trasse un secondo e vide che il livello si era abbassato ancora meno, allora indispettito dalle parole del gigante il suo terzo sorso fu decisamente più grande degli altri due ma non bastò ancora a vuotare il corno. Il dio allora si sentì umiliato e venne sfidato a sollevare un grosso gatto grigio. Quanto più il dio cercava di sollevarlo, tanto il gatto curvava la sua schiena. Thor si sforzò al massimo ma non ottenne altro che sollevare una delle quattro zampe del gatto. Dopo questa sfida il dio si propose di combattere contro uno degli uomini di Útgarða-Loki, allora quest'ultimo, deridendolo gli propose di combattere contro la sua vecchia balia Elli, ammonendolo che questa aveva piegato uomini ben più forti di lui. Dopo uno scontro molto acceso il dio resistette piegando solamente un ginocchio. Allora il sovrano interruppe lo scontro asserendo che non era il caso che Thor sfidasse altra gente nella sua casa. Il dio si sentì umiliato e non parlarono più della sua potenza e

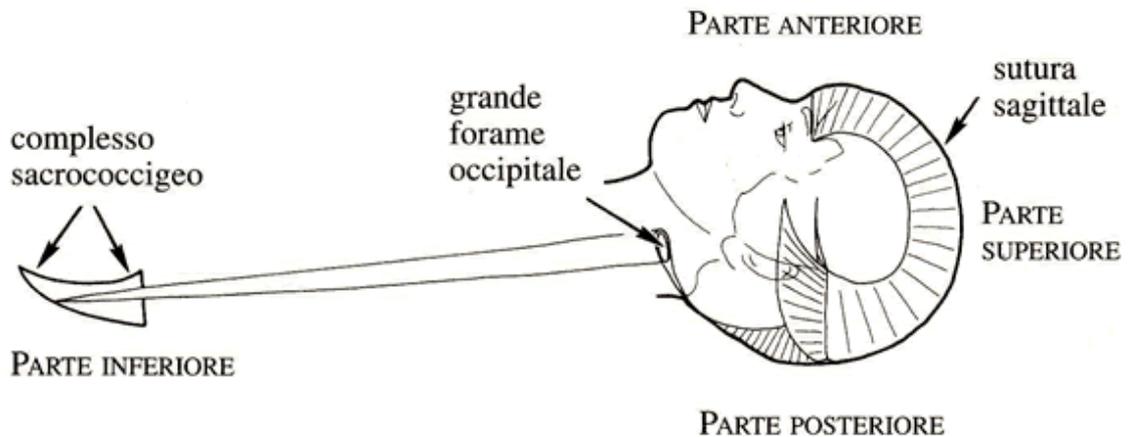
delle sconfitte ma festeggiarono con un banchetto. Il giorno seguente, essendo in disparte sia Thor che Útgarda-Loki, quest'ultimo spiegò al dio di averlo ingannato: raccontò che Logi era il fuoco e aveva ovviamente battuto Loki, Hugi era il suo pensiero e ovviamente correva più veloce di Thjálfi, il gatto non era tale ma era Miðgarðsormr, il serpente che circonda tutta la terra, pertanto il dio l'aveva sollevato così tanto che quasi era arrivato al cielo, la vecchia che Thor è riuscito a fronteggiare piegando solo un ginocchio era nientemeno che la vecchiaia, pertanto il dio aveva compiuto un'impresa prodigiosa resistendo. Infine, per quanto concerne la sfida del corno, Útgarda-Loki spiegò al dio che la fine del corno era collegata con il mare, pertanto era stata un'impresa stupefacente che egli avesse tratto sorsate così grandi da far abbassare il livello del mare, e pertanto aveva creato le maree.



## Capitolo 5: Terapia craniosacrale

I ritmi corporei si possono paragonare alle onde del mare, elemento da cui deriviamo: hanno una loro ampiezza e forza, che varia apparentemente a seconda del vento e della pressione atmosferica. Nel nostro corpo, il vento è rappresentato dagli atti respiratori e la pressione atmosferica dalla pressione sanguigna. Come si sa, però, il movimento del mare e la dimensione delle sue onde sono determinati, anche e soprattutto, da energie profonde e celate, influenzate, come tutti i fluidi esistenti sulla terra, da forze celesti (la luna, perché più vicina alla terra) portatrici

di una grande forza: le maree. Anche il nostro complesso e sofisticato organismo umano, sottoposto a ritmi vitali consci e inconsci, viene governato in profondità da sottili maree; tra esse, percepibili in condizioni di rilassamento e meditazione, esistono quelle craniosacrali. Queste maree sono 3: la prima più superficiale e maggiormente percepibile, chiamata dal suo principale scopritore William Sutherland, "impulso respiratorio primario o craniale", è quella che generalmente viene detta anche "onda craniosacrale". Essa esprime un ritmo che varia da 8 a 12 cicli al minuto. In profondità troviamo due altri ritmi più lenti, intimamente collegati e correlati al primo: la "marea media", che agisce maggiormente sui fluidi corporei e la "marea lunga" che rappresenta il collegamento più intimo alla nostra essenza vitale. Essa rappresenta il nostro potenziale dinamico, quell'energia profonda del nostro essere da cui può nascere ogni forma. Il tema è molto ben spiegato dal concetto di "vuoto" o "vacuità" della filosofia buddhista. È quello stadio profondo di pace interiore in grado di generare armonia e salute. Questo raffinato meccanismo, oltre a sovrintendere tutti i principali sistemi corporei dell'uomo e di ogni mammifero e vertebrato che popola il nostro pianeta, rappresenta, il sottile ponte tra il mondo della materia e quello dello spirito. Le tre maree vanno intese come un'unica entità che si manifesta a vari livelli, da uno più superficiale a uno più profondo. Naturalmente, come avviene per le maree terrestri, quelle craniosacrali non sono così facilmente percepibili come altre vibrazioni corporee più tangibili; ma la loro manifestazione avviene attraverso sottili e delicati meccanismi corporei con una propria fisiologia ben precisa. Per poter ascoltare il fluire dell'onda è assolutamente necessario acquisire un atteggiamento meditativo di ascolto. In effetti, il lavoro di bilanciamento craniosacrale si basa, fondamentalmente, sulla meditazione silenziosa, restando immobili; presupposto, forse, ancora più importante nel caso in cui il nostro obiettivo sia quello di trattarci da soli.



## Liquor

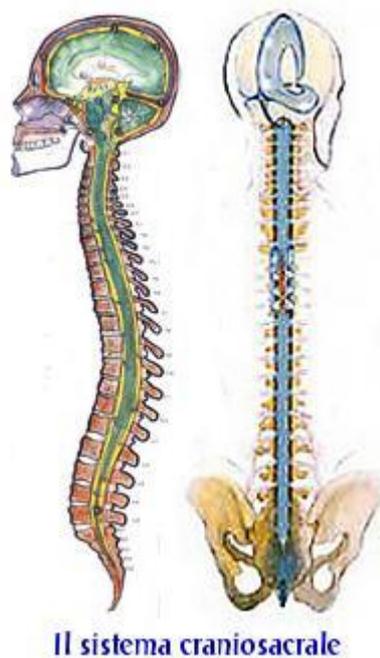
“era come un liquor sottile e molle, atto a esalar se non si tien ben chiuso, e si vedea raccolto in varie ampolle, qual più, quel men capace, atte a quell’uso” ( L. Ariosto, Orlando Furioso canto xxx,IV)

Il liquor è un liquido paragonato ad acqua di sorgente, poiché è trasparente e limpido. Ha tre funzioni:

- nutrire
- proteggere , ammortizzando le sollecitazioni meccaniche,
- asportare le scorie e le tossine

esso scorre attraverso tutto il sistema nervoso centrale, dall’encefalo al midollo, come un fluido, formando laghi, cisterne e piccoli affluenti. Viene prodotto e riassorbito costantemente da strutture particolari, presenti nei ventricoli cerebrali, dette plessi corioidei e la sua quantità è di circa 150 millilitri. È contenuto nello spazio circoscritto delle dalle due meningi più esterne, la dura madre e l’aracnoide. La dura madre, la più esterna delle meningi, è ancorata a livello della parte anteriore della scatola cranica. Si fissa al forame occipitale e alle prime vertebre cervicali per poi arrivare ad ancorarsi a livello della seconda vertebra sacrale, mettendo così in connessione il cranio col sacro formando quello che Sutherland chiamò il

“collegamento centrale”. Il liquor prodotto dai plessi coroidei, nei ventricoli cerebrali si muove, essendo continuamente generato e riassorbito dal primo al secondo ventricolo, per poi passare nel terzo ventricolo sottostante, attraverso il forame di Monro. Il terzo comunica, a sua volta, col quarto attraverso l'acquedotto di Silvio, che poi si dirige verso il forame di Magendie con la cisterna magna cervello-midollare. Il midollo spinale e il cervello si trovano, così, avvolti intimamente dalla meninge più interna, la pia madre e protetti dall'aracnoide e dalla dura madre, tra le quali è contenuto il liquor.



## **Il respiro della vita**

Quello craniosacrale è un sistema omeostatico (mantiene costante il proprio meccanismo interno di scambio anche quando cambiano le condizioni esterne) che, in condizioni normali di salute, sovrintende in armonia a tutti i ritmi vitali dell'organismo. In tale condizione la persona sperimenta di fatto una situazione di equilibrio e agio. Di fatto, a causa di fattori fisici, psichici, emozionali o spirituali, chi più chi meno, tutti proviamo nel corso della nostra vita situazioni di disagio. Ciò distorce il ritmo naturale del sistema craniosacrale attraverso blocchi o restrizioni di

vario genere. Sarà compito dell'operatore o di noi stessi, riportare in equilibrio il sistema in modo che dal disagio si torni al benessere. La struttura anatomica del meccanismo craniosacrale comprende, principalmente, i seguenti elementi:

- Il liquor, detto anche liquido cefalo rachidiano o cerebro-spinale, prodotto dai plessi coroidei. Esso svolge importanti funzioni, come ho già detto in precedenza, di protezione, nutrimento e purificazione nei confronti del midollo spinale. Il liquor scorre all'interno del sistema delle meningi che sono tre: la dura madre, l'aracnoide e la pia madre.
- La dura madre, è lo strato più esterno delle meningi, una membrana spesso con delle zone elastiche che avvolge il cervello e il midollo spinale.
- La falce e i tentori cerebrali, estensioni facenti parte della dura madre stessa dette membrane infracraniali che separano i due emisferi cerebrali (falce) e gli stessi del cervelletto (tentori).
- Le ossa del cranio
- L'osso sacro

Sutherland rilevò il movimento ritmico tra le ossa craniali e il sacro, tra la testa e la coda, un'onda che si riflette su tutto il corpo. Egli osservò che questo movimento comprende una fase di espansione e appiattimento del sistema (inspirazione), assieme a un'altra fase di contrazione e allungamento (espirazione), proprio come un respiro; entrambe legate da una sorta di fluttuazione del liquor. Al termine della fase di ispirazione, la tensione del sistema creata dalle membrane durali, causa una contrazione (espirazione), che richiama in modo naturale la fase precedente e così via. Sutherland intuì la presenza di una forza motrice che guida questi movimenti del sistema craniosacrale e che battezzò RESPIRO DELLA VITA: una sottile profonda energia che l'antica Medicina Tradizionale Cinese chiama C'hi o Qui, che i giapponesi chiamano Ki e gli indiani Prana. È interessante notare come il termine Qi, secondo la MTC, sia tradotto come "soffio", in piena sintonia con il pensiero di Sutherland. Il Qi degli antichi cinesi, come il "respiro della vita" scoperto da Sutherland, fa un chiaro riferimento all'asse centrale del nostro corpo (definito anche come linea

mediana primaria) , dove troviamo delle importanti aree in cui l'energia è particolarmente attiva. Queste aree sono come dei vortici, in oriente chiamati "chakra", antica parola sanscrita che significa "ruota". I chakra sono zone di fondamentale importanza, in cui più facilmente il Qi e anche l'onda craniosacrale si possono bloccare, per vari motivi strutturali, viscerali, organici, psichici ed emozionali, i principali chakra sono sette e si trovano sull'asse centrale del nostro corpo. Ma le metafore usate da Sutherland per definire la forza che sta alla base del meccanismo craniosacrale, oltre che a ricordare le filosofie orientali, evocano le parole della Bibbia. Espressioni come: "respiro della vita", "soffio" o "Potenza di luce liquida" sono in perfetta sincronia con l'immagine biblica di Dio che soffia nella terra per creare l'uomo e la donna. Recenti studi, fatti negli Stati Uniti, hanno dimostrato che l'onda o pulsazione craniosacrale inizia la sua vita poche settimane dopo il concepimento, all'interno dell'utero materno, e termina la propria esistenza circa venti minuti dopo la morte clinica di una persona. Ciò indica, in qualche modo, che abbiamo a che fare con un ritmo profondo, il più antico del nostro essere. L'onda craniosacrale è, quindi, parte attiva delle nostre funzioni vitali di base e osservando la sua essenza e struttura, riscontriamo dei chiari parallelismi con i cosiddetti "canali energetici" della MTC. Nei testi più attendibili dell'antica medicina tradizionale cinese leggiamo che i canali energetici straordinari ( o curiosi) , chiamati Qi Shu, sono i primi a formarsi nell'utero materno durante lo sviluppo embrionale del feto; in particolare i primi quattro canali degli otto straordinari che appaiono prima degli altri, sono il Vaso Penetrante, il Vaso concezione, il Vaso del Governatore Nervoso e il Vaso Cintura. Dopo la formazione di questi canali, se ne generano altri quattro, nella fase embrionale e di sviluppo, con delle funzioni specifiche i quali vanno a plasmare i fondamentali strati fisici e psichici dell'essere umano. Soltanto in seguito si formeranno gli altri canali energetici con una collocazione più superficiale. La maggioranza dei canali energetici, detti anche meridiani, siano essi straordinari , principali o altri ancora, hanno un decorso longitudinale e sono una replica dell'energia manifesta sul nostro pianeta nelle sue forme più tangibili e concrete. Le catene montuose e le vie di comunicazione terrestri, per esempio, contemplanò una disposizione che facilita il flusso e il movimento longitudinali nord-sud e

viceversa piuttosto che , quello trasversale est-ovest e il contrario. Allo stesso modo fa l'energia in MTC e il nostro liquor in Craniosacrale. Dunque, i principi, sia energetici che strutturali, seguono le stesse modalità e non sono altro che la riproduzione fedele dell'ambiente che ci circonda. L'onda infatti, si manifesta attraverso la produzione di liquor e la tensione reciproca delle membrane: tutto ciò ha, normalmente, un movimento longitudinale, come il nuotare del delfino in mare aperto. Il flusso principale e la struttura di base, lungo il decorso del midollo spinale. L'onda poi, viene trasmessa, attraverso il tessuto connettivale, alle fasce muscolari di tutto il corpo. Possiamo dunque affermare come sia le maree profonde craniosacrali, sia le energie sottili dei canali energetici nonché le strutture portanti muscolari del nostro corpo, siano in perfetta armonia. Di conseguenza, utilizzando l'approccio di ascolto e trattamento del bilanciamento craniosacrale, siamo in grado di interagire con i canali energetici e i loro relativi punti e viceversa. Sia nel caso della medicina tradizionale cinese che del bilanciamento cranio-sacrale abbiamo a che fare con onde fluide e con canali energetici che ci fanno pensare in un modo o nell'altro all'acqua. Il termine canale è esemplificativo. I canali energetici trasportano il Qi come dei veri e propri ruscelli in cui l'acqua può, per regioni interne o esterne, ristagnare, disperdersi, essere carente o troppa. Compito dell'agopuntore o dello shiatsuka, sarà quello di permettere all'acqua (Qi) di fluire liberamente portandole sostegno laddove necessario, rallentandone o disperdendone il flusso. Il sistema craniosacrale ha a che fare anch'esso con l'acqua: si parla infatti di un'onda che deve la sua esistenza alla produzione di liquor (un liquido vero e proprio). Ricordiamoci poi che il nostro corpo è fatto per quasi il 70% di acqua (come del resto la terra è ricoperta per il 70% dal mare). L'operatore cranio sacrale, esattamente come l'agopuntore o l'operatore shiatsu, attraverso la propria abilità unita a una profonda calma interiore, di fare fluire laddove sia ristagnante, bloccata, distorta oppure di rallentare l'impatto, se necessario. In un secondo momento l'operatore deciderà di agire secondo le proprie percezioni, con modalità diverse a seconda del caso e delle necessità del ricevente. Egli o ella utilizzerà tecniche cosiddette "bio-meccaniche", cioè che implicano una seppur leggera interazione volontaria con la parte trattata, al fine di migliorarne la fluidità dei movimenti

precedentemente percepiti; oppure utilizzerà tecniche "bio-dinamiche che implicano il semplice ascolto delle tre maree fluide, al fine di stimolare il naturale processo di equilibrio governato dalla "quiete dinamica" presente in ognuno di noi. Va sottolineato come il sistema e lavoro craniosacrale, ideato e diffuso soltanto nell'ultimo secolo, e dunque, relativamente recente, presenti delle caratteristiche perfettamente in sintonia con i concetti dell'antica medicina tradizionale cinese, risalente a migliaia di anni fa.....l'Oriente incontra l'Occidente!



Un'altra osservazione da fare, a proposito di correlazioni tra bilanciamento craniosacrale e la MTC, riguarda proprio l'elemento Acqua, facente parte del principio detto dei cinque movimenti. Tale principio rappresenta uno dei fondamenti basilare dell'antica filosofia cinese. L'elemento acqua è strettamente legato, attraverso il rene, all'energia più antica del nostro essere: l'energia ancestrale. L'organo rene governa l'unica parte del nostro corpo che rimane tale, in forma materiale cioè, nel momento in cui, come esseri umani, lo abbandoniamo per entrare in un'altra dimensione: le ossa. Le ossa infatti, sono l'oggetto di studio e pratica del lavoro cranio-sacrale. Toccando delicatamente le ossa del cranio con consapevolezza e con il giusto atteggiamento, l'operatore craniosacrale sarà in grado di ascoltare e valutare le singole oscillazioni del respiro della vita del ricevente.

## Capitolo 6: sport e riabilitazione in acqua

Sono cresciuta in una famiglia amante del mare (mio padre va spesso a pesca con una piccola barchetta), e degli sport acquatici (mia madre è un'insegnante di nuoto). Se penso alle mie estati, soprattutto da bambina, mi vedo sulla riva del mare a cercare conchiglie e pietre colorate con mia mamma. Ho un rapporto odio et amo con questo elemento. Forse perché è sempre stata una costante della mia vita. Ma non posso pensare di vivere lontano dall'acqua. Si è sempre detto che lo sport più completo sia il nuoto, mia madre ne è una grande sostenitrice, ma perché? Sono stati fatti vari studi e graduatorie su quale sia lo sport migliore in rapporto ai benefici fisiologici e sempre il nuoto si è trovato tra le primissime posizioni. La pratica del nuoto se fatta nel modo giusto da solo dei benefici, nessuna controindicazione; lo sforzo muscolare ad esempio non è mai elevato, ma tutta la muscolatura è attivata sia direttamente che indirettamente in maniera tale da produrre uno sviluppo armonioso di tutta la figura. Ma più che la muscolatura, sono l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio che traggono i migliori benefici dalla pratica del nuoto, sviluppandosi e rinforzandosi in maniera mirabile. In ogni attività sportiva l'uomo è più o meno soggetto alle condizioni ambientali, dalle quali si può difendere con indumenti adatti. Nel nuoto l'uomo non ha nulla con cui difendersi dal contatto con l'acqua, se non la propria pelle. Con questo corso di Naturopatia ho ritrovato lo stesso concetto, il contatto durante il massaggio, l'incredibile capacità della pelle di assorbire ogni tipo di energia o sensazione. E la stessa magica situazione la ritrovo quando sono immersa nell'acqua del mare, nuotando percepisco questo massaggio naturale e materno delle onde del mare. Ricevo vibrazioni, emozioni, e trovo che non ci sia nulla di più completo di allenare la mente e il corpo sia fisico, sia astrale in questa meravigliosa disciplina. Oltre a queste mie considerazioni di tipo emotivo si sa che l'acqua è un miglior conduttore rispetto all'aria, per cui sottrae o cede calore con maggior facilità, ecco allora che il meccanismo omeostatico dell'organismo viene sollecitato ad adattamenti più repentini, e ci riesce! Forse questo è il vantaggio più rilevante e meno conosciuto prodotto dal nuoto: l'organismo umano impara a difendersi meglio dalle intemperie. Ciò è stato verificato

anche dai rilievi statistici effettuato in una scuola dotata di piscina; gli alunni che praticavano nuoto hanno fatto un numero irrilevante di assenze per raffreddori, influenze, ecc. rispetto agli altri. Quindi il nuoto si afferma come valido strumento di prevenzione nei confronti di alcune malattie sociali. Senza per questo voler dimenticare le facoltà terapeutiche del nuoto, dalla rieducazione ortopedica ai benefici di un prolungato idromassaggio. Nelle stagioni favorevoli, durante le quali è possibile praticare il nuoto all'aperto, ai vantaggi del contatto con l'acqua si aggiungono quelli prodotti dalla esposizione del corpo all'aria e ai raggi del sole. Io stessa preferisco praticare nuoto nelle stagioni più calde, prima di tutto per farlo in mare e non in piscina. Con la nostra insegnante spesso abbiamo parlato di come i primi Naturopati usassero tra i loro rimedi i bagni sia d'acqua sia di sole per curare sia il corpo che la mente. Stando in stretto contatto con l'energia del mondo e dell'universo.

### ***L'elioterapia: un bagno alternativo***

L'Elioterapia, dal greco Elios=Sole o Terapia della Luce, permette al corpo di utilizzare l'esposizione al Sole per una grande varietà di benefici, da quelli relativi ai tessuti più superficiali, come l'epidermide, a quelli più profondi, come le ossa, fino ai disturbi del comportamento e dell'umore. Uno dei cicli principali del nostro organismo, il ritmo circadiano (che dura un giorno completo) rispetta l'alternanza di sole/ oscurità e di veglia/riposo e, con la sua costante regolarità, permette l'evolversi positivo di ogni tipologia di metabolismo, favorendo il corretto equilibrio olistico di corpo e psiche. Con il calore dei raggi infrarossi, il bagno di sole favorisce l'eliminazione di acqua e tossine attraverso le ghiandole sudoripare, intervenendo nell'equilibrio idrosalino dell'organismo. Ha un funzione anti-infiammatoria e contrasta malattie della pelle come psoriasi, acne ed eczemi. A livello osteo-articolare, soprattutto grazie ad alcuni raggi ultravioletti, l'elioterapia stimola la produzione di vitamina D, fondamentale nell'assorbimento e nella fissazione del calcio nelle ossa; in questo modo, contrasta malattie come rachitismo, reumatismi, artrosi ed osteoporosi. L'esposizione alla luce solare è attiva e utile contro anemie e linfatismo, combatte l'asma bronchiale, rilassa la muscolatura, migliorandone le

prestazioni, e favorisce, in genere, il movimento di tutte le articolazioni. Riattiva la circolazione e l'ossigenazione di tutti i tessuti, influisce sulla produzione di sangue e attenua la pressione sanguigna, stimola il metabolismo basale e il sistema neurovegetativo e si è mostrata utile contro i tumori ai polmoni. Un bagno di sole stimola inoltre la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che ha un ruolo di rilievo nella stabilizzazione dell'umore, contrastando l'ansia e la depressione, e nella regolarizzazione dell'appetito e della sessualità. Anche l'incremento di melatonina, contribuisce a combattere il cattivo umore, rilasciando nell'organismo una piacevole sensazione di benessere. In una condizione pienamente naturale, la nostra pelle dovrebbe essere esposta in modo progressivamente sempre più importante sotto il Sole, ogni anno a partire dalla primavera per giungere all'autunno, con un'abbronzatura completa e profonda che dovrebbe diradarsi quindi nel corso dell'inverno. I pigmenti che rendono più scura l'epidermide, le Melatonine, servono proprio ad accompagnare questo percorso naturale. Dal punto di vista etologico, una pelle pienamente abbronzata è indice generale di salute e di benessere, ed è percepita infatti come tale, piacevole e bella da vedere. Ed è una sensazione istintiva e naturale. Io stessa quando noto una leggera abbronzatura mi sento meglio, anche più bella e sana. Purtroppo, a parte in alcuni casi e mestieri particolari, restiamo direttamente sotto il Sole per pochi mesi, magari solo pochi giorni l'anno, e tendiamo a concentrare in un lasso di tempo davvero troppo ridotto quello che dovrebbe essere – e non è più da consuetudine - una normale vita all'aria aperta. In pratica, stiamo abituando la nostra epidermide a stare al chiuso o almeno coperta dagli abiti. Il tempo che dedichiamo alla cura della luce solare non è abbastanza e poi cerchiamo di recuperare stando molte ore ad abbronzarsi, in un vero e proprio tour del force estivo su spiagge roventi, persino nelle ore più calde del giorno. Il risultato di una esposizione eccessiva o senza cautele porta a problemi diversi, a partire dal livello epidermico delle scottature e, nel lungo termine, a problemi ancora più gravi, come i tumori della pelle, ma il rischio riguarda anche la disidratazione e gli shock termici, i cosiddetti colpi di caldo. Anche gli occhi sono molto sensibili agli eccessi di luce e calore. È importante ricordare che, oltre agli elementi inquinanti presenti nell'aria, è la stessa atmosfera ad essere cambiata, con

assottigliamenti dello strato di ozono, che era in grado di eliminare quasi totalmente i dannosi raggi solari UV-B e UV-C, lasciando passare solo i raggi UV-A, esponendoci quindi ad un vero e proprio bombardamento di radiazioni ben superiore che in passato. Come tutti i principi curativi, naturali e non, - è sempre importante ricordarlo - il sole può essere un farmaco oppure un veleno, e la differenza dipende dal "dosaggio". Anche se l'Elioterapia è apparentemente semplicissima, l'esposizione al Sole deve essere attentamente calibrata, nelle modalità e nella durata e frequenza, secondo parametri oggettivi (che un esperto naturopata potrà facilmente verificare) come il fototipo della persona, l'età e la condizione fisica, la stagione e le condizioni climatiche, la latitudine e l'altitudine. È inoltre da tener conto della momentanea o cronica assunzione di farmaci che rendono l'epidermide più fotosensibile. L'Elioterapia è un pratica completamente naturale, che prevede l'esposizione del corpo, quando più libero possibile da indumenti, con le modalità e per un periodo di tempo indicato da un naturopata. In linea di principio, non dovrebbe durare meno di 10/15 minuti e raramente più di un'ora. Spesso, è meglio esporsi più volte per periodi limitati e ripetuti, piuttosto che un'unica volta, continuativamente. L'idratazione è fondamentale, anche per la dispersione di liquidi con la sudorazione, ed è fondamentale aver bevuto acqua a sufficienza ed averla sempre a disposizione. Soprattutto in estate, è di solito importante evitare le ore più calde, privilegiando l'esposizione nella prima mattinata o nel tardo pomeriggio. In alcuni luoghi, come vicino alla superficie del mare o sulla neve, le superficie riflettenti possono raddoppiare gli effetti della luce solare, aumentando i benefici ma anche i possibili svantaggi. Anche diversi farmaci, piante medicinali e prodotti di bellezza per il corpo possono influire sulla terapia. A seconda del contesto, degli obiettivi da raggiungere e del proprio stato di salute, è importante adottare le corrette precauzioni (occhiali da sole, creme protettive, berretti leggeri) per contrastare alcuni dei possibili rischi legati ad una esposizione eccessiva al sole.



## ***Riabilitazione in acqua***

L'idroterapia e la riabilitazione in acqua sono entrate da pochi anni a far parte dei protocolli di riabilitazione in campo ortopedico e sportivo. Nonostante ciò, sin dal momento della loro introduzione, hanno registrato un crescente consenso sia da parte di medici e fisioterapisti, sia da parte dei pazienti. In effetti negli ultimi trent'anni la terapia in acqua, conosciuta già dall'antichità, si è integrata sempre più nei percorsi di recupero tradizionali. Oggi, grazie anche ai suoi numerosi successi, possiamo finalmente affermare che tale forma di riabilitazione motoria è divenuta, a pieno titolo, parte integrante di molti percorsi riabilitativi. L'idroterapia è indicata sia come mezzo di preparazione fisica in vista dell'intervento chirurgico sia come efficace strumento riabilitativo nella fase di rieducazione post-operatoria. In quest'ultimo caso la riabilitazione in acqua inizia, solitamente, dopo la desaturazione rappresentando un trattamento importantissimo quando gli esercizi tradizionali sono controindicati.

### **I principali vantaggi della riabilitazione in acqua**

1. La diminuzione della forza di gravità, rende i movimenti più naturali e meno stressanti per le articolazioni consentendo l'esecuzione di movimenti impensabili a secco.
2. La resistenza offerta dall'acqua è graduale, senza punti morti; ciò consente di mantenere una tensione muscolare uniforme durante i movimenti favorendo il recupero del tono e della flessibilità muscolare.

3. Per potere eseguire gli esercizi riabilitativi non occorre essere dei nuotatori esperti. Nelle vasche destinate alla riabilitazione il livello dell'acqua normalmente non supera i 120 cm e sono comunque presenti piccoli attrezzi per favorire il galleggiamento.



### **Terapia o riabilitazione?**

La riabilitazione in acqua rientra nella più grande famiglia delle terapie acquatiche. In acqua, infatti, è possibile non solo ristabilire le migliori funzionalità articolari e muscolari dopo un incidente, ma anche eseguire delle forme di esercizio specifiche per prevenire la malattia o per curare sintomatologie idiopatiche croniche come la lombalgia. Tali esercitazioni sono particolarmente indicate per quei soggetti in forte sovrappeso con difficoltà di movimento legate ad obesità, ad artriti, a recenti fratture o distorsioni. Nella maggior parte di questi casi si registra un netto miglioramento del tono muscolare e del range articolare dopo un adeguato programma terapeutico. Il paziente, spesso anziano, acquisisce in tal modo un maggiore controllo motorio che, migliorando l'equilibrio, allontana il rischio di cadute e rallenta il declino funzionale legato all'invecchiamento. Se usata correttamente, la terapia acquatica, è inoltre uno strumento molto efficace per completare i normali allenamenti degli atleti che possono in questo modo evitare lesioni da overtraining. In questi casi la temperatura dell'acqua non dovrebbe superare i 28-30°C. La routine di stretching è invece più efficace se eseguita nella vasca destinata alla riabilitazione dove la temperatura raggiunge i 32-35°C.

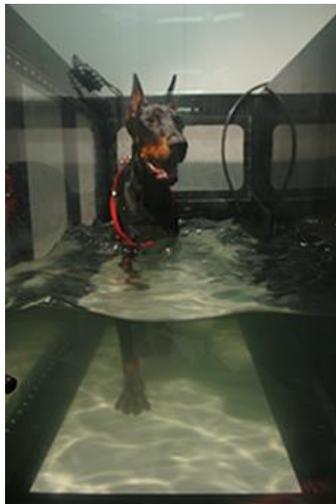
## **Controindicazioni**

La riabilitazione e la terapia acquatica, come abbiamo visto, rappresentano l'attività ideale per molti soggetti. Tuttavia in alcuni casi le esercitazioni in acqua possono essere controindicate. E' il caso per esempio dei soggetti che soffrono di diabete avanzato, di cardiopatia ischemica (specie se la temperatura dell'acqua è troppo fredda), di febbre, di incontinenza, infezioni e micosi cutanee. In altre situazioni, per esempio per i pazienti che soffrono di osteoporosi non avanzata, è invece consigliabile mantenere le forme di esercizio tradizionali fuori dall'acqua. Per tutti questi motivi è buona regola sentire il parere di un medico prima di intraprendere un programma terapeutico in acqua.

## ***Riabilitazione per animali***

Gli animali, soprattutto quelli selvatici che vivono a stretto contatto con la natura, volontariamente si immergono in acqua per trovarne benefici, senza che nessuno glielo insegni, questo perché a parer mio hanno minori schemi mentali che noi inutilmente abbiamo, e perché non conoscono e possono comprendere ciò che c'è di più brutto triste al mondo e che solo l'uomo può creare. Questa innocenza di fondo li rende anche più propensi a diverse riabilitazioni in acqua e idroterapia, si perché anche loro ne usufruiscono in diversi centri specializzati. Come è noto, i trattamenti fisioterapici e riabilitativi rivestono un'importanza fondamentale sia nelle fasi post-operatorie e post-traumatiche, che nella risoluzione di patologie a carico del sistema nervoso e dell'apparato muscoloscheletrico e articolare, così come contribuiscono al miglioramento dei disturbi dell'età avanzata. Analogamente, nel periodo della crescita tali trattamenti favoriscono lo sviluppo armonico delle componenti teno-muscolari e scheletriche dei giovani animali e in taluni casi impediscono l'insorgenza o riducono l'incidenza di patologie dell'accrescimento. Inoltre grazie alle terapie riabilitative i tempi di convalescenza si riducono notevolmente e le condizioni di recupero dell'animale migliorano sensibilmente. Il Centro Cinofilo La Fontanella, in collaborazione con il Poliambulatorio Veterinario Magenta, si è dotato di un nuovo apparato all'avanguardia per le idroterapie, importato direttamente dagli Stati Uniti. La spinta idrostatica, infatti, riduce la

gravità diminuendo le forze concussive e consente di effettuare trattamenti mirati e di ottenere tempi di guarigione più rapidi per gli animali, come per le persone. Offrendo resistenza durante tutta l'esecuzione del movimento, l'acqua genera un efficace esercizio idrocinetico continuativo. Inoltre l'acqua calda contribuisce alla riduzione del dolore fisico.



Ho voluto dare questo piccolo spazio anche a loro, citando un famoso ambulatorio perché trovo sia una cosa meravigliosa poter dare questo aiuto ai nostri amici a 4 zampe. Noi abbiamo il dovere morale di proteggerli e prendercene cura, e se lo facciamo con questi rimedi naturali tanto meglio.

## **Il Naturopata e il Codice Deontologico**

Il naturopata si pone come una figura professionale che si occupa del benessere della persona integrata nella sua condizione familiare, sociale ed ambientale. Il suo campo d'azione si colloca nelle aree non specificatamente mediche della salute, non avendo finalità né diagnostiche e né terapeutiche in senso stretto, ma di stimolo delle capacità di auto-guarigione della persona nella sua globalità.

Il naturopata è una figura autonoma ed ha una formazione tale da poter essere in grado di collaborare con il medico o altre figure socio-sanitarie e di riconoscere situazioni che non sono di sua competenza. Il naturopata può intendersi come un

operatore del benessere, della prevenzione primaria, dell'educazione e promozione alla salute individuale, sociale ed ambientale; ha quindi un approccio sistemico all'individuo nelle sue manifestazioni psico-fisico-energetiche, nel rispetto delle leggi della Natura. Oggi sempre più è sentita l'esigenza di vivere secondo le leggi della Natura e ciò implica, per ognuno di noi, una maggiore conoscenza di sé. E' in questo contesto che la figura del naturopata ha sempre più senso di esistere in veste di operatore del benessere. Egli può operare come consulente in uno studio privato (con iscrizione all'ufficio IVA), nel contesto di studi associati, accanto ad altri operatori del settore, prestando la sua consulenza nell'ambito di: centri benessere, palestre, centri di estetica, centri termali, in collaborazione con erboristerie, negozi di alimenti biologici, farmacie e parafarmacie.

### **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. È 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 specialisti 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 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.

## **Ringraziamenti**

Vorrei ringraziare prima di tutti la mia famiglia. Sono molto fortunata e fiera di poter dire che i miei genitori mi hanno sostenuta ed incoraggiata ad intraprendere questo percorso di studi alternativo rispetto a quello dei miei coetanei. Poi vorrei ringraziare tutti i docenti che ho incontrato in questi 3 anni meravigliosi, ma prima fra tutte vorrei ringraziare Mirella che con la sua pazienza, dolcezza e sapere mi ha insegnato le "arti" del Naturopata. In questo cammino ho avuto la fortuna di incontrare colei che è diventata come una sorella per me e che non posso che ringraziare per i bellissimi momenti sia di vita sia di studio che ho condiviso con lei...Giuliana. Oltre ai docenti che mi hanno ispirata ringrazio anche tutti i miei compagni di avventura, sia del mio corso sia degli altri corsi, perché da loro ho imparato tantissimo.