

PerCorsi BioSalute

novembre 2017 ▶ anno IX ◀ numero tre

Pillole di Omeopatia

SIMILIA
SIMILIBUS
CURENTUR

il quadrimestrale dell'Associazione PerCorsi - Firenze
www.percorsibiosalute.it

SOMMARIO

EDITORIALE pag. 2

di Simona Mezzera

LE INTERVISTE



Carlo Cenerelli

AD OGNI PERSONA IL PROPRIO RIMEDIO

pag. 3



Giovanni Gorga

UNA NUOVA PAGINA

pag. 5



Giuseppe Spinelli

OMEOPATIA: RIMEDIO CERCASI

pag. 9



Situato sul lato est di Scott Circle a Washington, D.C. il monumento a Hahnemann in stile revival classico è stato scolpito da Charles Henry Niehaus e progettato da Julius F. Harder. È elencato nel registro nazionale dei luoghi storici

pag. 14

**MEDICINALI E TERAPIE DELLA
MEDICINA ANTROPOSOFICA**
di Laura Borghi



pag. 17

**OMEOPATIA. QUANTA CATTIVA STAMPA
PERCHÉ?**
di Antonio Lopez



pag. 21

LA MALATTIA ACUTA
di Valerio Selva



pag. 24

**OMEOPATIA E OSTETRICIA:
UN'ANTICA SIMILITUDINE**
di Pia Barilli e Paola Iop



LE RUBRICHE

● **SALUTE & ALIMENTAZIONE** pag. 29
I CEREALI
SIMONA MEZZERA

● **SALUTE & AMBIENTE** pag. 32
FINOCCHIO SELVATICO
CRISTINA MICHIELI

EDITORIALE

di *Simona Mezzera*



Avrei lasciato medicina o non l'avrei forse neppure iniziata se non ci fosse stata l'omeopatia, pensare che l'uomo fosse una macchina da studiare nei minimi particolari avulsa dalla persona non era per me.

Ricordo ancora gli occhi di un uomo che aveva un tumore al polmone a cui dovetti iniettare un chemioterapico, così in una stanza di ospedale insieme ad altri 5 malati, io ancora non laureata, senza dirsi una parola, solo gli occhi parlavano e lì mi sono detta questo non è il mio. Oppure un signore parecchio in là con gli anni sereno, di quelle persone che hanno in sé il senso della vita e della morte, che doveva essere sottoposto a una serie di esami particolarmente invasivi per capire cosa avesse, al di là della possibilità o meno di intervenire, in nome di una scienza che non capivo e a volte faccio fatica a capire ancora ora.

Nella medicina omeopatica ho trovato quel bisogno di individualizzazione a cui aspiravo.

Ho anche iniziato il primo anno di psichiatria per trovare altro, ma anche lì non ero soddisfatta, lo studio della psiche umana doveva unirsi a un corpo, avevo bisogno di unità e sia nella medi-

cina tradizionale cinese sia nell'omeopatia ho trovato la possibilità di capire e avvicinarmi a quello che cercavo.

Poi naturalmente c'era di più, ho visto una inter-

pretazione della realtà che andava oltre.

Insieme ai miei compagni di viaggio ho cercato omeopati che andassero ancora più in profondità nella lettura dei testi classici. Abbiamo letto l'Organon, testo scritto da Hahnemann che racchiude il sapere omeopatico, con Joseph Reves, omeopata israeliano, come si legge la Bibbia analizzando ogni parola. E ancora oggi continuiamo a studiare e, ognuno con la propria particolarità, cerchiamo di dare spazio a nuova conoscenza.

Questo però non vuol dire tradire quelli che sono i principi di base.

In questo momento storico dove il consumo di tutto sta raggiungendo il suo apice, e forse anche il suo declino, da una parte l'uso dei rimedi in diluizione è sempre più presente nelle prescrizioni di pediatri, ostetriche, medici di base, con un'attitudine sintomatologica, routinaria, da protocollo; dall'altra l'omeopatia viene additata come una medicina da stregoni o da imbonitori.

In questa dicotomia si perde di vista la direzione, si vuole provare più l'efficacia, la valenza scientifica di questa terapia, il fatto che sia dimostrabile una metodologia medica che ha più a

che vedere con l'alchimia che con la scienza come viene intesa oggi.

Riconoscere i suoi limiti, come quelli della medicina convenzionale, fa parte di un mondo futuribile o forse ideale.

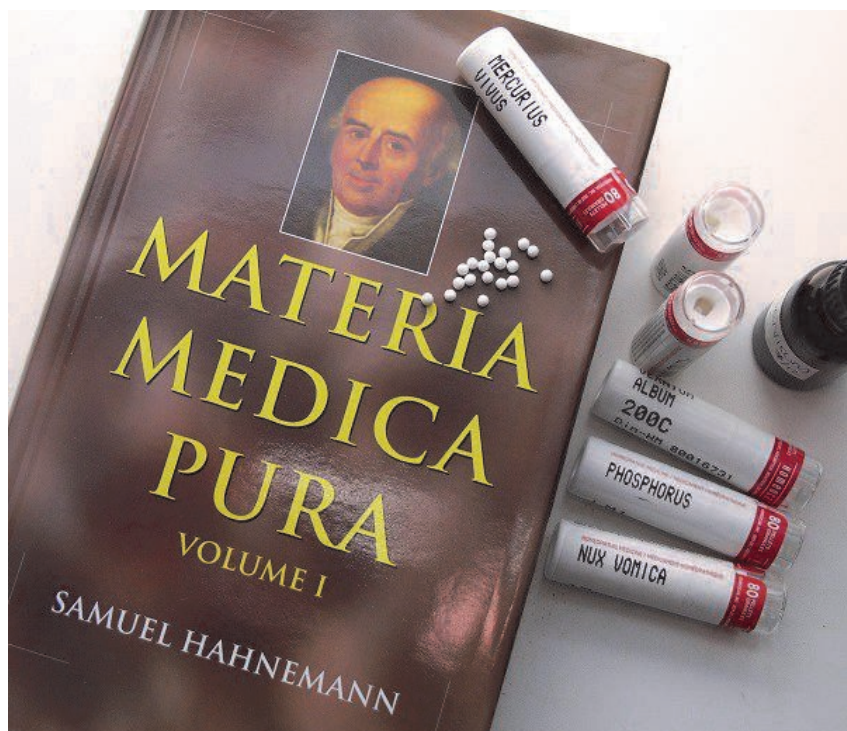
Sarebbe interessante capire maggiormente come integrare le varie terapie, dove usare un rimedio o dove invece lasciare spazio a farmaci di sintesi in un dialogo di riconoscimento reciproco.

La medicina integrata non è a mio avviso mettere insieme tutte le terapie conoscibili per "curare" un paziente, ma riconoscere i limiti e i pregi di ogni approccio in un dialogo il cui fine è la migliore cura possibile per quel soggetto.

Voglio spendere una parola anche sul luogo comune per cui si considera l'omeopatia una medicina elitaria, che non possa essere utilizzata da tutti.

Di per sé il rimedio omeopatico non costa caro e dura a vita, malgrado la scadenza che per obbligo di legge viene applicata su questi farmaci come se fossero materia quindi deperibili. Le visite sono sì private, però esistono delle Regioni in cui esistono ambulatori pubblici, e in paesi come l'India o Cuba sono fra le terapie maggiormente utilizzate, ci sono ospedali, ambulatori dove si assistono tantissimi pazienti.

Allora, anche questa immagine che si vuole dare di medicina di moda, non popolare, non corrisponde al vero ed è un raffigurazione di chi non la conosce... 



Intervista a
Carlo Cenerelli
medico omeopata

Ad Ogni persona il proprio rimedio

DI Dottor Cenerelli, qual è la sua "storia omeopatica": cosa l'ha portata a questa scelta di vita professionale? Chi sono stati i suoi maestri?

La mia è una sorta di malattia di famiglia. Il capostipite dei Cenerelli omeopati fu Carlo Cenerelli senior, di Osimo (1870 - 1950) che, non avendo ottenuto se non scarsi risultati con la medicina convenzionale, scelse di curare un figlio malato con rimedi omeopatici su suggerimento del dottor Tosi di Arezzo. Il perché e il percorso di questa rivoluzione interiore potrebbe

essere un racconto breve ma significativo.

Tradusse dall'Inglese la Materia Medica di J. T. Kent, una pietra miliare nella letteratura omeopatica, ancora oggi punto di riferimento per gli omeopati di impostazione hahnemanniana classica.

La mia decisione di scegliere la facoltà di Medicina, dopo il liceo, fu sicuramente indotta dal clima familiare vissuto fino ad allora. Papà medico, omeopata, e alcuni tra zii e cugini praticanti l'omeopatia.

In quegli anni non fu solo la mia famiglia caratterizzata da questo contagio.

Durante il mio percorso universitario, come interno nell'istituto di Semeiotica Medica facevo parte di un gruppo di ricerca fortemente coinvolgente e vedevo il mio futuro più verso questa disciplina che come medico praticante.

Ma le vicende della vita avevano scelto diversamente. Avevo qualche problema di salute, mai risolto in maniera soddisfacente con le terapie convenzionali. Fu allora che incontrai (o rincontrai) un medico omeopata, che in poco tempo mi risolse il problema. Era il dottor Mario Braccianti,



di Milano, di cui divenni successivamente discepolo.

Braccianti se ne andò prematuramente, prima dei suoi 50 anni. Il suo carisma, la sua umanità e la sua competenza furono rim-

pianti da pazienti, amici e conoscenti. Io rimasi per così dire orfano, con il bisogno, il desiderio, di migliorare la mia preparazione. Cominciai a frequentare, a Lione, gli incontri, ogni due mesi, diretti dal dottor Paul Nogier, padre della Auricoloterapia. Era un crogiuolo di Medicine cosiddette alternative, con i nomi, allora, dei maggiori esperti da tutta Europa.

Tra essi Pierre Schmidt, di Ginevra, erede della tradizione classica omeopatica, che la rilanciò con altri grandi maestri in tutto il mondo. Parlo di Paschero, Ortega, Negro.

Dopo il periodo "Nogier" iniziò la mia frequentazione a Ginevra, con soggiorni, ogni 4-5 mesi, di una settimana, in compagnia di Ruggero Dujany. Lavoravamo e studiavamo nella biblioteca di Schmidt e ogni tanto venivamo chiamati per assistere alla consultazione di un caso significativo.

Ogni uno/due mesi poi, un fine settimana era dedicato a un incontro ampio, molto frequentato. Sempre a Ginevra.

Oltre a Dujany e me c'erano altri italiani. Ricordo Mario Garlasco e Bernardino Bianchi di Galliate.

Frequentai Schmidt fino alla cessazione dei suoi insegnamenti e la sua morte. Il suo insegnamento rimane ancora un punto di riferimento unico, raccolto nei "Cahier".

Purtroppo non ho potuto frequentare TUTTI i seminari, ma di tutti ho il resoconto (veniva registrato e poi scaricato da un fedelissimo di Schmidt, il dottor Bauer).

D/ Qual è stato il suo approccio all'unicismo?

Schmidt diceva spesso che l'omeopatia è generosa. Intendeva dire che, bene applicata, permette l'impiego anche di più farmaci in successione.

L'ideale terapeutico è l'uso di un singolo rimedio per volta, quello che chiamiamo il SIMILLIMUM. Tra tutti i farmaci a disposizione la scelta va verso quello che, in quel momento, rispetta questa condizione.

Sono stato convinto a questa metodica (già presente negli insegnamenti di Hahnemann) dalla possibilità di poter attribuire al singolo principio farmacologico il successo o l'insuccesso della terapia. Questo nel rispetto anche (e soprattutto) della tecnica di sperimentazione sul sano. Che viene fatta studiando l'azione di un singolo elemento. Da questo abbiamo informazioni della sua azione.

Non sappiamo come possono agire più rimedi in contemporanea su un paziente, non avendo a monte la documentazione della sperimentazione sul sano.

D/ Come vede l'omeopatia oggi, anche in relazione ai cambiamenti in via di attuazione, la nuova regolamentazione legislativa, con la scomparsa di una grande percentuale di preziosi rimedi di cui la clinica terapeutica dovrà fare a meno?

Ad ogni paziente il proprio rimedio per quello stato patologico.

In omeopatia non ci sono protocolli.

Ricordo il caso di molti anni fa di una mia paziente, che chiamerò Lina. La natura non era stata generosa con lei. Nata nel periodo bellico, già minata nella salute avendo gravi sintomi di rachitismo, aveva come organo più esposto l'albero bronchiale. Bronchiti con espettorato a volte purulento, non facili da fronteggiare anche con antibiotici. Aveva un humor straordinario. Mi mandava il quadro dei suoi sintomi.... in poesia!!

Dopo qualche insuccesso avevamo trovato quello che potremmo definire il suo simillimum per il suo stato patologico: Hippozaeonium. È stato il suo aiuto finché Lina non ci ha lasciati, ormai molti anni fa.

Alcuni anni dopo si presenta nel mio studio una persona, non rachitica, ma con lo stesso dramma respiratorio. Solo temporanei e superficiali gli interventi, sia convenzionali sia omeopatici. Decido di ricorrere a Hippozaeonium. Introvabile... non più in produzione. Sono ancora in contatto con la famiglia di Lina e chiedo alla sorella se, in casa, c'è ancora un tubetto di quel farmaco. Pochi granuli. Lo recupero, lo diluisco, lo dinamizzo e lo prescrivo. Funziona.

Tra poco scompariranno dal mercato molti, forse troppi rimedi di non frequente prescrizione.

Se un'altra Lina avrà bisogno del suo rimedio??

In omeopatia non c'è questo per quello!! ■



Una Nuova pagina

NON ESISTE UNA VOLONTÀ DI CONTRASTARE L'OMEOPATIA IN ITALIA. È IL MOMENTO DI ALLINEARSI ALL'EUROPA, DI COSTRUIRE INSIEME UN DIALOGO CON LE ISTITUZIONI E SOSTENERE UNA CULTURA PIÙ AVANZATA.

SI PUÒ LAVORARE PER UN FUTURO CHE VEDA L'INSERIMENTO DI MEDICI OMEOPATI NEGLI ORGANI CONSULTIVI E DECISIONALI DEL MINISTERO DELLA SANITÀ.

ANCHE I PAZIENTI DEVONO SCENDERE DI PIÙ IN CAMPO

Intervista a

Giovanni Gorga

Presidente Omeoimprese,
Public affair manager Guna



DI Il rimedio omeopatico è oggi un "farmaco" a tutti gli effetti, riconosciuto e registrato come ogni altro convenzionale, ma è davvero un miglioramento per la medicina omeopatica? Oppure sta proprio

in quel farraginoso iter di registrazione un ostacolo a rendere semplice e accessibile la scelta di curarsi con l'omeopatia?

Questa regolamentazione nasce in virtù di una direttiva europea. È una norma di legge alla quale non ci si può sottrarre. Il nostro paese si è sottratto per tantissimo tempo quando nel resto d'Europa era già attuata.

In questo momento ci stiamo uniformando alla normativa e ciò comporta che dal 1° gennaio 2019 potrà restare in commercio solo quel medicinale omeopatico che avrà ricevuto l'autorizzazione da parte dell'AIFA, ente che disciplina il settore farmaceutico italiano.

L'AIC (Autorizzazione all'Immissione in Commercio) si ottiene, come accade a tutte le specialità farmaceutiche, presentando un dossier costituito da diverse parti, una amministrativa, una relativa alle materie prime; per alcune tipologie di medicinali omeopatici viene richiesto anche il cosiddetto modulo 4 sulla sicurezza, per la tossicità delle sostanze utilizzate.

Superato questo iter, il rimedio assume alla dignità di farmaco vero e proprio.

La procedura di registrazione, è necessario specificarlo, non è equiparabile a quella di un medicinale allopatico, ci sono delle peculiarità specifiche da rispettare. Questo non perché la medicina omeopatica debba avere dei vantaggi, perché si voglia ritenere in qualche modo superiore, lo dico per rispondere ai detrattori, ma semplicemente perché nelle varie categorie ogni classe farmaceutica rispetta la propria specificità.

Un chemioterapico non si registra come un radioterapico o come un generico, sono medicinali diversi. La procedura adottata per la registrazione degli omeopatici, stabilita per legge, è un po' semplificata rispetto a quella dell'allopatico. Si tiene conto che sono medicinali in commercio già da quarant'anni e che di per sé garantiscono la sicurezza.

Rientra tutto nel rispetto delle direttive europee a cui gli altri paesi da tempo si sono adeguati. Non esiste una volontà di contrastare

l'omeopatia in Italia; è arrivato il momento di adeguarsi da parte delle aziende e ciò viene recepito con meno elasticità che in Germania, Inghilterra, Belgio, Svizzera ecc. a causa di una cultura della medicina omeopatica purtroppo meno accettata da noi.

La mancanza di un'informazione e di una conoscenza in fatto di omeopatia più radicate culturalmente e politicamente nel nostro paese produce una certa rigidità, ossia un'applicazione della normativa molto stringente.

I rimedi che non saranno registrati non potranno più essere prodotti e scompariranno.

La semplificazione dei dossier dimostra che alcune caratteristiche proprie dei medicinali omeopatici sono state riconosciute nella differenza dagli allopatici, ma dobbiamo anche specificare che se le aziende volessero introdurre in commercio farmaci ipoteticamente nuovi, attualmente non presenti, la prassi non sarebbe più quella semplificata, ma ben più complicata.

Il regime di tariffazione prevede un'imposta per le aziende di 800 euro per la registrazione di un medicinale unitario e di 1.200 euro per un farmaco complesso. Per questo settore di medicina non sono cifre da poco, così come la compilazione dei dossier non è un impegno da poco, diventano investimenti importanti per l'economia di questo mercato, anche se certamente non sono paragonabili alle tariffe di registrazione del settore allopatico.

Quindi alcune differenziazioni, sia pur con grande fatica, il sistema istituzionale le acquisisce.

Sarebbe necessario che venissero riconosciute maggiormente le peculiarità più proprie della medicina omeopatica di per sé e quindi del medicinale.

DI Che cosa cambia per i pazienti?

Quello che cambia sostanzialmente è la possibilità di utilizzare molti farmaci omeopatici che non saranno più disponibili in farmacia. Questo, e non l'adeguamento legislativo, è l'aspetto negativo di quanto sta accadendo.

DI Di fatto le nostre aziende non erano pronte a sostenere l'onere dell'ottenimento delle AIC per tutti i rimedi utili, entro il 30 giugno scorso e forse l'ultima ma più importante proroga non è stata concessa.

... Intervista a Giovanni Gorga

Che l'Italia non fosse pronta dopo un trentennio di proroghe su proroghe, è una modalità tutta italiana. Di questo problema nessuno si è voluto far carico e si è continuato a vivere in questa sorta di limbo.

Le aziende non hanno mai spinto per una regolamentazione che le avrebbe messe davanti alle difficoltà dell'adeguamento. Così facendo, proroga su proroga, si è anche irritato il sistema. Questa è stata una motivazione, di principio, per la quale la scadenza di giugno è stata attuata, senza ulteriori prolungamenti, per chiudere questo processo.

Questo adeguamento costituisce anche un costo per lo Stato, sappiamo che il Ministero della Salute ha stanziato alcuni milioni di euro. Molti contratti di assunzione sono a tempo determinato e andranno a scadere a febbraio-marzo 2019, dopo la chiusura del processo di valutazione da parte dell'AIFA. È possibile pensare che ulteriori proroghe avrebbero richiesto disponibilità ulteriori di fondi per il Ministero?

Dobbiamo considerare che l'AIFA si è trovata a farsi carico di una nuova categoria farmaceutica, quella omeopatica. Per l'apertura di un nuovo comparto ha dovuto creare un portale dedicato e implementare il proprio organico, perché si tratta di valutare più di 3000 dossier.

A questo punto, compiuto questo passo, da ora si apre una nuova pagina, in cui ridiscutere di tariffazioni, di indicazioni terapeutiche, di pubblicità, e così via. Andiamo avanti.

Ciò che tengo a sottolineare perché arrivi un messaggio chiaro ai pazienti, ai medici e anche alle aziende è che dobbiamo uscire dalla logica per la quale in Italia l'omeopatia vuole essere distrutta.

Non è così. Innanzitutto non dà fastidio alle grandi lobbies.

Il fatturato annuale del settore omeopatico raggiunge in Italia i 300 milioni. Una cifra di tutto rispetto che però diventa minimale se pensiamo che è l'1,5% del fatturato farmaceutico complessivo.

Non è una grande minaccia per gli interessi economici delle industrie di farmaci allopatrici.

Il problema è la grande disinformazione in fatto di medicina omeopatica, imperante nel nostro paese. Il sistema non se ne occupa, o se ne occupa male, perché non ci sono grandi numeri di persone che manifestano la loro scelta a favore della cura omeopatica.

Gli omeopati sono stati in questi 30 anni molto in disparte, non hanno dialogato sufficientemente con le istituzioni, la formazione non è stata sostenuta e anche le aziende si sono adagate nei rinvii, invece che attivarsi in un processo più lento e costante, meno traumatico, di adeguamento legislativo.

È necessario colmare queste lacune, facendo una corretta informazione, facendo attività, sostenendo le associazioni mediche e le associazioni di pazienti.

Bisogna costruire un dialogo moderato. Noi non siamo "contro" l'allopatria, noi siamo una parte della medicina.

E non è corretto definirla medicina "alternativa" perché non è "altro", è parte della medicina.

D/ Non sempre le iniziative formative o divulgative promosse da enti che si occupano di omeopatia vengono sostenute o solo ben accolte dalle istituzioni, anche dagli stessi Ordini dei Medici

Certamente c'è tanta strada da percorrere e grande fatica, ci sono delle correnti ideologicamente contrarie.

Fino a pochi anni fa di medicina omeopatica non se ne parlava; negli ultimi due o tre è stata all'attenzione del Parlamento, degli organi di stato, ma non sempre bene, sono stati per lo più attacchi denigratori.

Ma quanto in passato ci è stata data la possibilità di fare un contraddittorio? Personalmente in questi ultimi anni vengo interpellato numerose volte dalla stampa, anche quella televisiva, testate importanti anche di diversi orientamenti.

Il mondo dell'omeopatia deve imparare a comunicare, cosa che non ha mai fatto prima, rinchiusa su se stessa per

www.omeoimprese.it

omeoimprese

L'ASSOCIAZIONE CHE RAPPRESENTA LE AZIENDE ITALIANE ED ESTERE, PRODUTTRICI DI MEDICINALI OMEOPATICI E ANTROPOSOFICI. L'associazione si pone come punto di riferimento dell'industria omeopatica italiana.

Ultime Notizie




OMEOPATIA, OMEOIMPRESE: "DECRETO TARIFFE DA RIVEDERE CON LA LEGGE DI...

I PRIMI FARMACI ENTRANO IN PRONTUARIO, MA PER LE AZIENDE E' ALLARME

... Intervista a Giovanni Gorga



contraddistinguersi dall'allopattia.

È necessario vedere le responsabilità in casa nostra e leggere con autocritica la realtà per poterla cambiare e seguire la strada dove vogliamo andare noi. Persiste ancora oggi un atteggiamento scostante nei confronti delle istituzioni; se si tratta di invitare il ministro della salute a visitare uno stabilimento omeopatico, ciò che emerge è una diffidenza ancora forte ed è un errore, perché abbiamo bisogno della politica, di imparare a misurarci con chi governa e usare il loro stesso linguaggio per confrontarci nella giusta maniera.

D/ E la ricerca?

La medicina omeopatica deve investire di più nella ricerca di base. Faccio un discorso corale, non di aziende singole. Sull'efficacia dei medicinali omeopatici ci sono centinaia di studi e nessuno li mette in dubbio, a parte i detrattori.

Ma che cosa dicono? Chiedono di dimostrare "come funziona" e questo non può essere fatto dalle singole aziende produttrici, che devono smettere di farsi la guerra e investire in ricerca di base, nell'interesse di tutti.

La mia visione è quella di presidente di Omeoimprese, perciò cerco di conciliare le diverse parti interessate e, nel rispetto del linguaggio di ciascuna, trovare delle comunanze fra le diverse esigenze. Tutti i giorni con il mio lavoro vedo che siamo un mondo troppo frammentato, fra omeopatia unicista, la complessista, l'omotossicologia che però non è considerata vera omeopatia... e invece è necessario superare queste differenze, e anche i pazienti devono saperlo. Questi elementi hanno creato ostacoli interni alla diffusione dell'omeopatia. Divisi non si va da nessuna parte.

D/ Ma in queste diversità ci sono approcci peculiari che differenziano la

cura. Come possiamo restringerle dentro una definizione coniata dai tecnicismi legali?

Omeopatia è ciò che utilizza, secondo la definizione di legge, il farmaco diluito e dinamizzato. Non premia scendere troppo nel particolare. Capisco che è una metodologia verticale ma se vogliamo una regolamentazione vera, a vantaggio dell'omeopatia, che non penalizzi nessuno, dobbiamo partire da questa definizione, perché questo concetto deve essere trasmesso a chi decide. Passarlo insieme ad altri diecimila rivoli è controproducente. Bisogna anche essere pragmatici. La regolamentazione ci serve e non può che essere legislativa, non è filosofica. Iniziamo a portare a casa qualche aspetto positivo.

Questa è la base da cui partire e dopo aprire nuovi passaggi.

Ad esempio, la Germania ha successivamente posto delle condizioni: poiché la medicina omeopatica ha delle peculiarità differenti rispetto a quella allopatica, ha tutelato la necessità che in commercio ci siano tantissimi farmaci, e non un numero ridotto. Ma a questi passaggi ci si arriva col tempo.

Ciò che stiamo vivendo è qualcosa di mai fatto in passato, siamo agli inizi e non possiamo pretendere di bruciare le tappe, la strada davanti è lunga e necessita di un processo graduale, sostenuto dalla capacità di dialogo istituzionale da una parte e dalla diffusione di una più forte cultura dell'omeopatia dall'altra.

Oggi la medicina omeopatica è regolamentata per quanto riguarda i farmaci e anche dal punto di vista della formazione con gli accordi stato-regioni che la prevedono per i medici.

In forza di questo, diventa attuabile in un futuro non molto lontano la richiesta di inserimento di medici omeopati negli organi consultivi e decisionali dello stato.

Perché non si possono fare delle leggi che decidono per migliaia di persone senza avere competenza in materia, servono esperti della nostra dottrina all'interno del Consiglio Superiore della Sanità. Ora che rientriamo in un quadro normativo ciò che vale per l'allopattia vale anche per l'omeopatia. Così come in Consiglio ci sono rappresentanti delle diverse branche mediche, deve esserci l'omeopata, con il suo know how e la conoscenza per prendere decisioni in quel comparto, che altri non hanno.

Questa è la strada verso cui devono andare le associazioni mediche e le aziende sicuramente le sosterranno, un passo in più verso l'accettazione della medicina omeopatica. ■



Omeopatia: rimedio Cercasi

Intervista a

Giuseppe Spinelli

Ce.M.O.N. Presidio Omeopatia Italiana

Pubbliche relazioni e attività formative

“NON SI È TENUTO CONTO DELLA SPECIFICITÀ DELLA PRODUZIONE FARMACEUTICA OMEOPATICA, ASSIMILANDOLA INDISCRIMINATEMENTE A QUELLA CONVENZIONALE. CI HANNO COSTRETTO A FARE UNA SCELTA CHE HA COMPORTATO L'ELIMINAZIONE DEL 60% DEI FARMACI...”



Dottor Spinelli il 30 giugno avete presentato all'AIFA i dossier di circa 400 rimedi unitari e 57 composti. Cosa ha significato in pratica per la vostra azienda l'attuazione delle nuove normative?

Certamente ha costituito un grandissimo sacrificio, sia in termini economici sia di energie aziendali da dedicare al processo della registrazione. Il nostro impegno si è sì rinnovato, ma non nella misura che desideravamo, non ci è stato possibile rinnovarci completamente.

La nostra offerta di rimedi è stata, e lo sarà fino alla fine del 2018, di oltre 1000 ceppi omeopatici, ma non potremo più garantire questa copertura.

La registrazione di ogni singolo farmaco comporta una tassa di per sé elevata, ma la compilazione dei dossier e la produzione di documentazioni tecniche richieste hanno un costo molto più elevato della tassa stessa.

Da 3 anni abbiamo in azienda 6 farmacisti che si dedicano completamente a questo.

Ci hanno costretto contro la nostra volontà a fare una scelta che ha comportato l'eliminazione del 60% dei farmaci che rendevamo disponibili ai pazienti, ai medici e ai farmacisti.

In passato non abbiamo mai voluto fare delle differenze tra un farmaco che si vendeva in grandi quantità e quelli meno venduti, anche se 2 all'anno. Noi vedevamo in ciascun rimedio un buon medicinale da garantire per la cura. Ora questo non sarà più possibile e ci sentiamo molto frustrati.

Non si è tenuto conto della specificità della produzione farmaceutica omeopatica, assimilandola indiscriminatamente a quella del medicinale di sintesi.

Da un lato alcune Norme di Buona Fabbricazione, promulgate dall'Unione Europea, sono una garanzia anche per noi, perché non potendo fare un esame ex-post del rimedio che prepariamo, il fatto di avere una serie di validazioni dei processi molto stringenti ci aiuta. Ma tutto il resto delle regole imposte dai dossier e la mancanza di norme sui piccoli lotti, che adottate permetterebbero di mettere a disposizione di medici e pazienti anche i rimedi di uso meno frequente, ci costringono a non poter dare più l'offerta che davamo prima.

Insieme ai farmaci di uso più comune mettevamo sul mercato quelli che nessuno vuole produrre perché non redditizi, convinti che se un rimedio è prescritto con professionalità da un medico preparato poteva far evolvere al meglio la salute di una perso-

na e, proprio perché si tratta di un rimedio raro, renderlo disponibile è importante.

Ora si apre la caccia all'acquisto su web, che fa venir meno tutte le garanzie sulla sicurezza che in laboratorio sono certe, ma che Aifa non può controllare sul mercato online.

Ma perché si è arrivati a questo?

Certamente le responsabilità sono da ricercarsi su vari fronti, non per ultimo il fatto che in tutti questi anni il nostro settore ha sofferto nell'essere guardato con pregiudizio e rigidità, cosa che ha ostacolato un buon modo di sostenere le discussioni, di affrontare le problematiche più costruttivamente, in termini paritari.

È vero che di registrazione e di un processo di autorizzazione in deroga dei medicinali se ne parla da decenni e che, come è costume in Italia, si è passati di proroga in proroga fino ad arrivare a oggi.

È poi anche vero che le linee guida in merito all'iter dei dossier ci sono state date solo nel 2015. Come può un'azienda preparare tutti i dossier così come sono stati richiesti dall'Aifa, che dovrà valutarli per l'accettazione, senza conoscerlo per tempo?

Ad esempio, la Boiron ha alle spalle un processo di registrazione dei rimedi che aveva già svolto in Francia. In pratica ha potuto presentare i dossier già quasi pronti, senza aver bisogno di quelle ulteriori proroghe utili a noi in Italia per l'acquisizione delle procedure e per la compilazione.

Gli stessi dossier con la procedura adottata in Germania, e non credo che l'agenzia del farmaco tedesca sia superficiale, negli altri paesi è risultata insoddisfacente in oltre 200 punti di richiamo per dossier. Stiamo parlando degli stessi rimedi e di una medesima registrazione, come è possibile una tale differenza?

Quello che mi dispiace è che da noi, fra i laboratori più direttamente interessati alla produzione del rimedio unitario, non c'è stata la volontà di accordarsi per dividerci un certo numero per azienda di referenze più rare per assicurarne la registrazione. Questa è stata una responsabilità nostra, ma non altre.

Cemon fa parte della rete europea di produttori di farmaci omeopatici e antroposofici, ECHAMP (European Coalition on Homeopathic and Anthroposophic Medicinal Products) e lavoriamo in grande collaborazione; c'è un'azione di lobbying, cioè di

... Intervista a Giuseppe Spinelli


Napoli. Museo delle Arti Sanitarie - Farmacia storica dell'Ospedale degli Incurabili

Il Regno di Napoli fu il primo stato europeo che diede radici alla nuova medicina omeopatica, con illustri omeopati: De Horatiis, Romani, Cigliano.

Da qui si diffuse in Sicilia, quindi in Francia e in altri paesi.

promozione, continua e trasparente con il Parlamento Europeo, uno scambio di informazioni fra paesi che vengono documentate, un lavoro di sollecitazione alle associazioni dei medici perché si diano risposte all'interno del mondo dell'omeopatia. In Italia questo non è quasi mai accaduto.

Ci si aspetterebbe che l'evoluzione culturale di una società come la nostra comportasse progressivamente il rafforzamento dei principi democratici. Le sembra che questo stia realmente accadendo nell'ambito della libertà di scelta terapeutica?

In Cemon abbiamo dei fondati dubbi che l'art. 32 della nostra Costituzione¹, quello che parla della libertà di scelta terapeutica, abbia una piena attuazione nel nostro paese.

E questo nonostante l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel

documento *"The WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023"* raccomandi strategie che puntano <<a supportare gli Stati membri nello sviluppo di politiche fattive e di piani di azione che rafforzino il ruolo delle medicine tradizionali e complementari nel garantire la salute della popolazione [...] utilizzare il potenziale contributo che le medicine non convenzionali possono fornire alla salute e ad un sistema di cura centrato sulle persone e sul loro benessere e promuovere la sicurezza e l'efficacia di tali medicine regolamentando, facendo ricerca e integrando i prodotti, gli operatori e la pratica nel sistema sanitario, laddove ciò si riveli appropriato>>.

laddove ciò si riveli appropriato>>.

Naturalmente avvalorare nella pratica questa apertura alle terapie non convenzionali presuppone una buona preparazione di medici e operatori della salute, un controllo intelligente nella fabbricazione dei medicinali.

Ma non sempre vediamo un impegno costante da parte del governo italiano, come accade negli altri paesi dell'Unione, a regolare questi processi, ad esempio, coinvolgendo anche i cittadini. In Svizzera la popolazione con un referendum si è espressa per poter agire una piena libertà di scelta della medicina con cui curarsi, che sia quella del medicinale di sintesi ovvero con sistemi di salute e cura su base antropologica come Medicina Omeopatica, Medicina Antroposofica, Medicina Tradizionale Cinese o Agopuntura.

Non ci dobbiamo dimenticare che fra queste medicine l'omeopatia è la più importante e usata. Favorirne l'utilizzazione e la diffusione con finanziamenti che permettano le sperimentazioni e il miglioramento degli standard sarebbe di grande aiuto al mantenimento della salute di una nazione.

Pensiamo a quello che potrebbe essere il contributo dell'omeopatia nelle cronicità gravi, nell'antibioticoresistenza, in quei casi, sempre più frequenti, di pazienti che non possono assumere determinati medicinali, perché il loro corpo non ne sopporta più gli effetti iatrogeni.

Cosa stiamo rischiando sul piano socioculturale ma anche su quello di un settore produttivo che è una risorsa in espansione e che garantisce

¹Art. 32 della Costituzione italiana:

<<La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.>>

... Intervista a Giuseppe Spinelli

molto di più che il consumo di un bene commerciale?

Credo sia emblematico fare cenno a un processo storico incominciato negli Stati Uniti all'inizio del secolo scorso, scaturito nel famigerato rapporto Flexner: pubblicato nel 1910 cambiò radicalmente il corso della medicina americana e quindi quella mondiale.

Nel 1909 la Fondazione Carnegie incaricò Abraham Flexner, uno sconosciuto contabile, di valutare circa 50 facoltà di medicina situate in tutta l'America del nord. Altre potenti organizzazioni industriali e bancarie USA, fra cui la fondazione Rockefeller (nata nel 1913), entrarono in gioco. All'epoca non c'era ancora una vera e propria industria farmaceutica, ma esistevano circa 286 ospedali omeopatici, alcuni comprendevano anche il College di medicina omeopatica, quindi scuola e possibilità di fare esperienza clinica parallelamente.

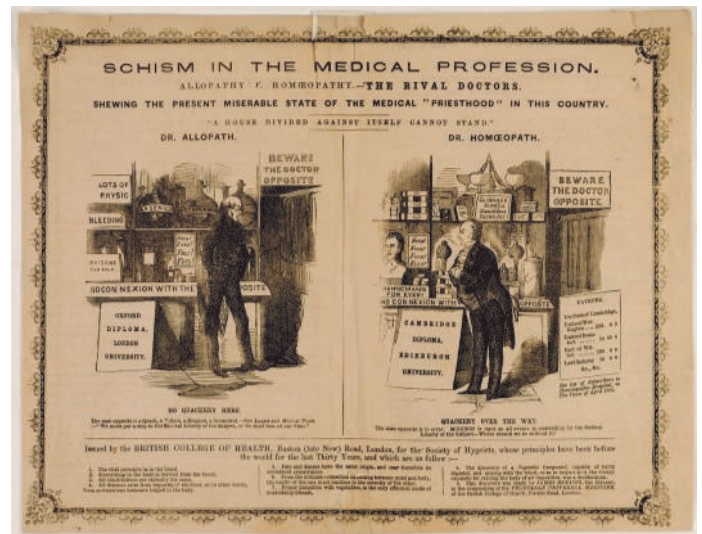
Le cose cambiarono in fretta, si era visto subito quale fosse il potenziale profitto nell'avere una medicina unica che rispondeva a determinati centri di potere.

Nacquero i primi brevetti farmaceutici e quindi i primi farmaci con molecole attive. Fra le numerose scuole di omeopatia le più importanti erano 22. Dopo la pubblicazione del rapporto Flexner furono ridotte a 2. L'Associazione Medica Americana (A.M.A.) e l'Associazione dei Colleges Medici Americani (A.A.M.C.) assunsero il controllo totale del sistema didattico e, dando differenti punteggi ai vari college, esclusero di fatto le università omeopatiche. Applicarono un sistema simile a quello che abbiamo oggi con gli ECM, dando punteggi bassi i medici in formazione non erano incentivati a iscriversi a quegli studi perché si sarebbero ritrovati con una laurea di minor valore.

Quindi, mentre nel 1875 1 medico su 5 era omeopata, in pochi decenni questo numero fu drasticamente ridotto.

Mi rifaccio a questa parte di storia dell'omeopatia pensando, con le dovute differenze, a quanto sta accadendo oggi da noi con gli attacchi in atto.

Negli Stati Uniti nel corso del tempo, grazie a quei medici che ne avevano mantenuto viva la cultura, dagli anni '70 in poi ci fu una nuova stagione di rinnovamento per l'omeopatia, sostenuta anche dalle nuove correnti di pensiero che si facevano strada in una società più libertaria, con idee più rivolte allo sviluppo dell'uomo. La medicina omeopatica riuscì a rinascere, anche se non ha ancora riconquistato i numeri che vantava nel 1875, ossia di 1 medico su 5, ma certamente è oggi una realtà consolidata.



In ogni caso, i numeri non sono assolutamente trascurabili nel mondo: 600 milioni di persone si curano con l'omeopatia.

In Italia, come mostrano le più recenti indagini demoscopiche sono oltre 10 milioni gli utilizzatori di medicinali omeopatici.

Per quanto riguarda gli interessi commerciali il bilancio è senz'altro in attivo perché i rimedi unitari, ad esempio, che per la nostra azienda costituiscono il 70% dell'attività, sono in comune perché come li fa la Cemon li può fare chiunque altro e hanno lo stesso nome. Da qui si capisce il disinteresse da parte dell'industria del profitto. Una differenziazione nella nomenclatura c'è per il rimedio complesso

Se economicamente il giro d'affari è così poco minaccioso per il grande mercato farmaceutico, per quale motivo osteggiare la medicina omeopatica?

Per il modello che propone, ossia porre il paziente come responsabile della propria scelta e del farsi carico della propria salute, con il medico che lo segue e lo aiuta a ristabilire il suo equilibrio energetico. È proprio nell'approccio terapeutico dell'omeopatia il principio per cui il medico non sostituisce le funzioni della persona nel mantenimento della sua salute, ma le accorda, le aiuta.

Abbiamo un sistema, come ci dice la biologia, che cerca sempre, nella maniera migliore, di ritrovare un equilibrio rispetto alle energie che ha a disposizione e l'azione dell'omeopatia è quella di favorire questi processi, senza sostituirsi ad essi.

Potremmo dire che il potere non è mai amico delle prese di coscienza. 

A LUCCA L'OMEOPATIA È NEL SISTEMA SANITARIO

L'attività dell'Ambulatorio di Lucca il prossimo anno compirà 20 anni di attività. Non si tratta soltanto di una esperienza ricca di contenuti e di risultati, come testimoniato da diverse ricerche scientifiche portate avanti e pubblicate su riviste indizzate nel corso di questi anni.

È parte di un sistema che nel corso del tempo ha saputo integrare a tutti i livelli le Medicine Complementari nel Sistema Sanitario Regionale della Toscana, garantendo così ai cittadini l'attuazione del principio di libertà terapeutica e di accesso alle cure così come sancito dall'Art. 32 della Costituzione.

Nel 1997 le aziende sanitarie e universitarie ospedaliere furono autorizzate ad attivare iniziative relative alle MnC -Medicine non Convenzionali- in Toscana. Un anno dopo **l'ASL 2 di Lucca inaugurava un ambulatorio di omeopatia presso l'ospedale Campo di Marte e dava l'incarico di responsabile al dr. Elio Rossi, medico omeopata e formatore.**

Nel 2002 la Regione designò l'Ambulatorio di omeopatia come **Struttura di riferimento regionale per l'omeopatia**, dotata di fonti finalizzate destinate a speciali progetti.

Nel 2003 nacque **l'Ambulatorio di omeopatia per la donna condotto dalla dr.ssa Marialessandra Panozzo** che da allora si occupa dei problemi femminili e in particolare della gestione dei disturbi secondari della menopausa.

Nel 2004 fu data vita al Notiziario regionale delle Medicine non Convenzionali (ora Medicine Complementari) **MC Toscana.**

La DGR n. 655/2005 (modificata nel 2011)

istituì la nuova branca "Medicine Complementari" **inserendo le MC nei Livelli essenziali di assistenza regionali e specificando le relative tariffe dei ticket.**

L'ambulatorio ha continuato a crescere con l'assunzione per concorso di 2 specialisti ambulatoriali esperti in omeopatia.

Infine, nel 2010 la Regione Toscana ha finanziato con DGR n. 1163/2010 la costituzione di un **"Ambulatorio di medicine complementari e alimentazione in oncologia" in collaborazione con l'UO di Oncologia della ASL 2 Lucca e con la dr.ssa Cristina Noberasco, specialista oncologa ambulatoriale.**

Dal 2015 l'attività di questo ambulatorio è inserita nel percorso terapeutico della Breast Unit di Lucca, Massa e Versilia.

Dal 2017 l'Ambulatorio di Lucca è designato come **Centro di coordinamento per le medicine complementari della ASL Toscana Nord ovest.**

Per documentare più approfonditamente, segnaliamo la Legge Regionale 40/2005 **"Disciplina del servizio sanitario regionale"** (con successive modifiche) che definisce all'art. 4 il **"Percorso assistenziale"** e sancisce che: *<<I servizi sanitari territoriali della zona-distretto e quelli ospedalieri in rete sono organizzati allo scopo di garantire all'assistito la fruizione di un percorso assistenziale appropriato, tempestivamente corrispondente al bisogno accertato, secondo i principi della qualificazione delle prestazioni erogate e della compatibilità con le risorse disponibili.*

Tali servizi erogano anche prestazioni di medicina complementare e integrata, in base alla valutazione di comprovata efficacia e nel rispetto della

programmazione regionale in materia>>.

In sostanza alla Cittadella della Salute Campo di Marte, i cittadini possono scegliere di seguire un percorso di cura con l'omeopatia e con medicine complementari, pagando il normale ticket.

Solo nel 2016 le visite sono state complessivamente 700 per l'Ambulatorio di omeopatia e di MC in oncologia, e 419 per l'Ambulatorio di omeopatia per la donna. Se a queste si aggiungono le visite dell'Ambulatorio di agopuntura (Anestesia mediante agopuntura) il numero totale delle visite di MC complementare realizzate solo nel 2016 presso la Cittadella della Salute sono state 2468. Le principali malattie che giungono all'osservazione dell'Ambulatorio sono respiratorie (asma e allergie, infezioni acute delle alte vie respiratorie soprattutto in età pediatrica); dermatologiche (dermatite atopica, psoriasi); digestive (gastrite, intestino irritabile) psicopatologie (disturbi di ansia e depressione, panico).

All'attività clinica si sono aggiunte nel corso degli anni varie iniziative, sempre finanziate, quindi gratuite per gli utenti, in tema di formazione e aggiornamento professionale. In particolare sul tema dell'**Epigenetica; informazione alle ostetriche della ASL di Lucca sulle potenzialità del trattamento omeopatico nel favorire il parto fisiologico; incontri con le donne per affrontare meglio i problemi personali, ma anche familiari e lavorativi. Recentemente si è aggiunto un progetto che si occupa di problemi adolescenziali e in particolare il tema della sessualità dei giovani.** ■



Medicinali e terapie della Medicina Antroposofica

di **Laura Borghi**
presidente SIMA - Società
Italiana Medicina Antroposofica

NEGLI ANNI A VENIRE AVREMO MENO
MEDICINALI ORIGINALI ANTROPOSOFICI
E DOVREMO ESERCITARE INTEGRAZIONI
CON LE TERAPIE NON FARMACOLOGICHE,
COME L'EURITMIA TERAPEUTICA,
LE ARTI TERAPEUTICHE, IL MASSAGGIO
RITMICO, LE FRIZIONI ESEGUITE IN UN
LUOGO DI CURA ADATTO O A CASA

Le terapie specifiche della medicina antroposofica sono i medicinali preparati secondo principi di lavorazione farmaceutica originali e l'euritmia terapeutica. Tra queste due possibilità di cura, per un certo aspetto complementari, si trovano le altre diverse terapie, quelle artistiche e le cure fisiche, che sono normalmente applicate in ogni ambito medico e che in medicina antroposofica sono caratterizzate in modo peculiare dalla conoscenza dell'uomo sano e malato, per affrontare la malattia e favorire la guarigione, secondo le conoscenze che derivano dall'antroposofia.

I primi medicinali antroposofici vengono messi a punto secondo le indicazioni di Rudolf Steiner (1861-1925) che vengono date ai medici antroposofi a lui contemporanei.

Rudolf Steiner, non essendo egli stesso medico, non ha mai esercitato la professione e si considera la dottoressa Ita Wegmann (1876-1943) il medico di riferimento per quanto riguarda la nascita della medicina antroposofica.¹

Le prime ricette di medicinali nascono sul campo, al capezzale del paziente e i rimedi vengono composti con l'intento di rispondere all'esigenza di cura del singolo paziente.

Esistono però anche medicinali antroposofici per "malattie tipiche" o disfunzioni organiche adatti alle attuali e molteplici situazioni ancor più oggi che un secolo fa.

I medicinali antroposofici si pongono in una posizione mediana tra il principio ponderale, ritrovabile in un preparato farmaceutico allopatico -il classico principio attivo- e il principio omeopatico della diluizione e dinamizzazione della sostanza.

Il rimedio antroposofico non si limita però ad essere una combinazione delle proprietà dell'azione contraria e della sostituzione allopatrica con la proprietà del simile, cui fa appello la medicina omeopatica.

Piuttosto, accanto a questi due capisaldi della terapia farmacologica, sono state introdotte nuove procedure di lavorazione della sostanza al fine di rendere attivo il principio terapeutico di un singolo componente, o di un composto di più sostanze di derivazione naturale, trattato in laboratorio farmaceutico.

Il principio di base, rispetto al quale la sostanza assume caratteristiche curative secondo la medicina antroposofica, è il ritmo, sia come qualità risanante sia per il mantenimento della salute e in questo senso viene realizzato ogni

procedimento di preparazione della sostanza ed effettuata una prescrizione terapeutica. Il principio salutogenetico² e di integrazione ha come fulcro della terapia il sistema ritmico, con gli organi del cuore e dei polmoni, e l'equilibrio tra la notte e il giorno, tra il sonno e la veglia, nel corso della vita, compresi i momenti di malattia del paziente.

Il medicinale antroposofico agisce attraverso un "meccanismo d'azione" che offre all'organismo il modello della specifica funzione sana, da ri-acquistare nello stato di malattia.

In Italia, dopo numerose proroghe e molti anni di incertezze, le aziende che operano nel settore omeopatico e antroposofico³ hanno avuto la possibilità di depositare la documentazione necessaria al fine di ottenere l'autorizzazione per i medicinali già in commercio. Non per tutti i medicinali oggi a disposizione sul mercato è stata presentata richiesta di rinnovo all'Agenzia Italiana del Farmaco e forse non tutti i medicinali, per i quali è stata consegnata la domanda con relativa documentazione, otterranno l'Autorizzazione all'immissione in commercio. Risultato delle due variabili è che molti medicinali omeopatici e antroposofici non potranno più continuare ad essere importati o prodotti in Italia. Da una parte avremo sicuramente una caduta notevole del numero dei prodotti omeopatici, omotossicologici antroposofici disponibili oggi nelle farmacie. A partire dal 2019 però, per la prima volta in Italia e grazie a questo lungo e difficile iter burocratico, potranno essere prescritti, venduti in farmacia e utilizzati in terapia, medicinali antroposofici registrati regolarmente e non solo temporaneamente notificati. Da quasi un quarto di secolo abbiamo infatti utilizzato rimedi con un regolare permesso di vendita ma che non avevano mai avuto la possibilità di essere regolarmente registrati.

L'Italia è uno dei primi paesi in Europa ad applicare la direttiva in materia di questi medicinali; i dati analitici richiesti sono molti per rimedi prescritti e utilizzati da decenni senza effetti collaterali degni di nota (dati della farmacovigilanza e pubblicazioni del settore lo dimostrano) ma, prima che possa essere ampliato l'unico paradigma attualmente riconosciuto come valido, avremo a disposizione diversi farmaci tipici e fondamentali con regolari permessi.

Certo, per la cura articolata delle malattie di cui oggi l'uomo

... Medicinali e terapie della Medicina Antroposofica

soffre e per una adeguata integrazione con le cure della medicina convenzionale, quando necessarie, il ventaglio di proposte terapeutiche con rimedi antroposofici è sicuramente molto più ampio.

Consideriamo però che le situazioni non sono inamovibili, che le norme e le leggi sono passibili di cambiamenti. Inoltre, non dobbiamo dimenticare che viviamo in un mondo che va verso la globalizzazione in ogni ambito della civiltà umana, anche se per ora molti prodotti saranno a disposizione solo in alcuni paesi europei.

Ricordiamo anche che esistono diversi altri paesi europei che non hanno situazioni così sviluppate come in Italia, per quanto riguarda la possibilità di reperimento dei farmaci.⁴

Punto di forza della medicina antroposofica è la capacità di integrazione; sin dal suo esordio infatti essa cerca di ampliare le possibilità di conoscenza e di cura dell'uomo e non si pone quindi come alternativa alla medicina accademica.

Il riconoscimento dell'individualità umana, sia in stato di salute sia di malattia, porta a rispettare e a fare uso dei dati statistici come riferimento utile al fine di cogliere lo specifico di una situazione di malattia contemporaneamente nella sua manifestazione di tipicità e unicità.

Negli anni a venire avremo in Italia meno medicinali originali antroposofici e dovremo necessariamente esercitare l'integrazione in terapia, come del resto già facciamo.

È da intendersi integrazione con i farmaci di sintesi allopatici, con i medicinali omeopatici; è da intendersi anche integrazione con le terapie non farmacologiche, come l'euritmia terapeutica, le arti terapeutiche ed infine con le cure fisiche, come il massaggio ritmico, le frizioni e le cure e applicazioni esterne che possono essere eseguite in un luogo di cura adatto o in alternativa e all'occorrenza in casa.

È sempre più necessario quindi sviluppare attività e cooperazione nei vari ambiti terapeutici e coltivare il rispetto per i medicinali antroposofici. Essi possono avere una potente o delicata azione a seconda e del tipo di preparazione e della modalità d'uso e potranno continuare ad essere preparati se vengono prescritti, e utilizzati, e se volgiamo lo sguardo e ampliamo l'orizzonte al di là del proprio giardino di casa.



Una terapia si realizza pienamente a patto che venga rispettata la prescrizione corretta e venga effettuata la giusta somministrazione. Una terapia diventa veramente efficace però soltanto se alcune norme di vita vengono adattate alle necessità della situazione non solo durante la fase conclamata, quando cioè la malattia è presente con i suoi sintomi, ma anche in seguito, quando si è nella fase di ripresa, che viene chiamata convalescenza e che oggi non si sa più cosa sia. Si risparmiano così giorni di lavoro se in modo miope si guarda un singolo episodio, ma si hanno meno recidive, per esempio, dalle comuni malattie da raffreddamento o catarrali se si rispetta una dieta adatta, oltre al riposo a letto e se non si fa rientrare all'asilo nido troppo presto il bambino.

Allora i "nostri" medicinali non solo "funzionano" ma potranno continuare ad esistere se vengono utilizzati in modo appropriato e responsabile nella prescrizione e nell'eseguire la cura.

L'uomo non è fatto unicamente per le cose semplici perché l'essere umano è di per sé complesso.

La medicina antroposofica propone strumenti che non sono trascendentali nell'applicazione perché è trascendentale l'uomo di per sé, ben piantato però con i piedi sulla solida terra che occorre imparare a rispettare. ■

¹ Rudolf Steiner ha scritto con Ita Wegmann: "Principi fondamentali per un ampliamento dell'arte medica" Editrice antroposofica, Milano.

² Il concetto di salutogenesi è stato sviluppato da A. Antonowsky, sociologo israeliano del XX secolo; la salutogenesi si occupa di ricercare le fonti della salute.

³ I medicinali antroposofici, allestiti secondo un procedimento di preparazione omeopatico, seguono le stesse norme di registrazione in Europa, secondo la Direttiva europea che l'Italia ha recepito.

⁴ Vedi "Fact&Figures" sul sito www.medicinaantroposofica.it per la diffusione della medicina antroposofica e delle sue pratiche terapeutiche in Europa e nel mondo.

Omeopatia



Quanta Cattiva Stampa Perché?

di Antonio Lopez, giornalista

COME L'INFORMAZIONE TRATTA L'OMEOPATIA? CHE SPAZIO NE DANNO I GIORNALI? E, SOPRATTUTTO, CHI NE SCRIVE E CON QUALI CONOSCENZE?

NEGLI ULTIMI MESI LA STAMPA GENERALISTA HA TRATTATO DI OMEOPATIA QUASI SEMPRE SOLO PER SOTTOLINEARE PARTICOLARI FATTI DI CRONACA. LA RAGIONE? AZZARDO UN'IPOTESI...

No news is good news! Si insegna nelle scuole di giornalismo, tradotto vuol dire che sono le cattive notizie a fare la cronaca. Ma quando i giornali parlano di omeopatia si supera ogni limite di decenza informativa.

Qualche esempio? "Lecce, bimbo morì dopo essere stato curato soltanto con l'omeopatia". Oppure, "I pazienti dell'omeopatia. Mecozzi ci diceva: niente chemio, il tumore è causato dall'abuso di farmaci", questi alcuni titoli strillati da *Repubblica* il 27 settembre e il 2 giugno scorso parlando di omeopatia. Dello stesso tono la *Stampa* di Torino il 28 maggio: "La finta medicina che cura con i sogni". Così anche il *Corriere della Sera* il 29 luglio: "Stop di Londra ai farmaci omeopatici: Inefficaci, non li rimborseremo". Lapidario *L'Espresso* il 2 giugno dal blog le Scienze: "Medicine e bugie: omeopatia, ancora ne parliamo?".

Come l'informazione tratta l'omeopatia? Che spazio ne danno i giornali? Quali argomenti sono maggiormente approfonditi? E, soprattutto, chi ne scrive e con quali conoscenze?

Sono alcune delle domande che mi sono fatto e alle quali vorrei cercare di dare delle risposte.

Lo spazio riservato

Partiamo dalle principali testate della carta stampata e online e dall'osservazione dei tg e dei programmi televisivi più seguiti.

Il dato più palese che viene fuori è che di omeopatia se ne parla molto poco e di solito per sottolineare un fatto di cronaca.

Valga per tutti il recente caso di Francesco, il bimbo di Cagli (Pesaro Urbino) di sette anni, morto ad Ancona il 27 maggio di quest'anno per le complicanze di un'otite bilaterale trattata con l'omeopatia.

Non entro in merito alla vicenda, valuto solamente il fatto che negli ultimi mesi la stampa generalista ha trattato di omeopatia (con domande del tipo: se è ragionevole usare rimedi omeopatici? Se funziona? In quanti la usano?) quasi sempre solo per sottolineare questo fatto di cronaca o altri simili a esso riconducibili. La ragione? Azzardo un'ipotesi.

Può piacere o no, ma il poco spazio riservato discende anche da un costume giornalistico tutto italiano figlio di studi più umanistici che scientifici, che fa molta fatica a dare delle informazioni scientifiche di approfondimento e vale, ahimè, non solo per lo spazio dato all'omeopatia ma

anche per quello dato alle altre discipline mediche.

Grossomodo succede che oltre il novanta per cento della nostra informazione -su carta stampata, giornali online e tg- solitamente si occupa di attualità e cronaca (giudiziaria, bianca, rosa o nera che sia), politica (interna, estera), economia e finanze, sport e spettacolo.

Solo in quel circa dieci per cento di spazio informativo rimasto vengono trattati a turno o insieme i temi culturali e scientifici: dall'ecologia alla medicina fino alle nuove tecnologie.

Basta sfogliare un qualsiasi quotidiano, osservare le cosiddette testatine (attualità, cronaca nazionale, cronaca locale, interni, esteri, economia, finanze, imprese&mercati, sport, ecc.) che titolano la pagina in alto per rendersene conto e valutarne le proporzioni in qualsiasi quotidiano.

Il business

La seconda riflessione da fare riguarda l'aspetto commerciale dei giornali, che non sempre viene considerato dal vasto pubblico dei lettori.

Può sembrare un controsenso, ma anche l'informazione giornalistica è un prodotto da vendere. Lo si capisce da come è confezionata. Sempre di più si tende a realizzare dei prodotti cosiddetti popolari che possano catturare l'interesse di strati più ampi di pubblico. Vale anche per i più autorevoli quotidiani.

Nell'ultimo decennio per superare la grave crisi delle vendite (in Italia si vendono in media 2,6 milioni di copie di quotidiani cartacei al giorno, 60 sono le testate presenti in edicola, più 300mila copie di giornali online su abbonamento; dopo l'ultimo conflitto mondiale nel 1945 se ne vendevano molti di più: 4.650.000 copie al giorno) oltre al ricorso al colore si è cercato di renderli più simili ai periodici (settimanali, mensili, stampa specializzata) scrivendo testi brevi, frazionati con riquadri e box, e con più foto, mappe, disegni e spiegazioni illustrate per renderne più diretta e facile la comprensione delle notizie. Una trasformazione che ha interessato anche i tg, ma qui si è andati oltre.

Si è abbondantemente strizzato l'occhio al gossip e al sentimentalismo, perché sempre più spesso si dà spazio non solo a notizie di costume e spettacolo, il che andrebbe anche bene, ma a vere e

... Omeopatia. Quanta cattiva stampa? Perché?

proprie anteprime di fiction, talk show e spettacoli di basso intrattenimento (da *Tale e quale show* a *Paperissima* al *Grande fratello vip*), mandati in onda dalla stessa rete e con la presenza dei protagonisti, per garantire un effetto traino al programma che segue e ottenere indici di ascolti più alti.

Non sempre accade, ma si fa!

Non è dare la notizia ma si fa pubblicità grassa. Come dire: compra la mia caramella che è più buona!

La deontologia per i giornalisti professionisti lo vieterebbe, ma nessuno sembra se ne sia ancora accorto.

Far vendere... Comunque la si pensi è diventata la regola maestra per editori, TV pubbliche e private, case di produzione, direttori di giornali e tg.

Non a caso si parla di **"prodotto editoriale"** dai giornali cartacei in edicola a quelli online che si comprano come si farebbe per una scatola di cioccolatini o un chilo di pane, ai programmi di approfondimento televisivo premiati o penalizzati dagli indici d'ascolto (ma anche qui si paga un canone o c'è la tessera da ricaricare).

E troppo spesso succede che... "Alla notizia si sostituisce il patos, l'emozione..." , come ebbe a denunciare con lungimiranza già un trentennio fa Sergio Zavoli, un maestro di televisione e giornalismo. La regola maestra dell'informazione sembra essere diventata la stessa che per far soldi: PRODURRE CIO' CHE VENDE DI PIU'!

Gli argomenti trattati

Analizziamo i quotidiani online più diffusi.

Osservando il primo più letto, quello del *Corriere della sera* (corriere.it), negli ultimi dieci articoli che hanno trattato di omeopatia, quattro sono dedicati all'episodio di cronaca del bimbo di sette anni morto per otite e del "medico facchino" che lo ha curato, quattro all'inefficacia dei farmaci omeopatici ("Stop a Londra...", "Non funzionano... etichetta negli USA), uno alla richiesta del Comitato di bioetica sull'abolizione delle etichette in latino e l'ultimo è un'intervista al signor Boiron, il 're dell'omeopatia' dall'eloquente titolo: "Prendo gli antibiotici e li do anche ai miei figli".

Passiamo a *la Repubblica* (Repubblica.it). Tra settembre e aprile sette pezzi sono di cronaca su due bimbi morti curati con l'omeopatia, uno sui vaccini dall'eloquente titolo "Senza la scienza le infezioni uccidono: antibiotici e vaccini ci hanno allungato la



vita", uno sulla giornata dell'omeopatia ("Ma il 2016 è un anno nero con 5% in meno di fatturato") e l'immancabile intervista alla ministra della Salute Beatrice Lorenzin ("Non si gioca con la scienza, quella cura è stata uno sbaglio").

Potrei andare avanti con *la Stampa*, *l'Espresso*... i rapporti di spazio e di sostanza non cambiano molto.

Chi ne scrive

C'è da segnalare il caso di un blog sulla *Stampa*, "Appuntamento con l'omeopatia" curato da Alberto Magnetti, medico omeopata e presidente dell'*Istituto Omiopatico Italiano 1883*, tenuto aperto dal 2009 al 2016, che è stato per nove anni un'autorevole voce fuori dal coro, chiuso con l'arrivo alla *Stampa* del nuovo direttore Marco Sodano: e così dal 2017, il dottor Magnetti è diventato blogger indipendente su blog-appuntamento-con-l-omeopatia.it.

Non mancano le bufale, le "fake news", gli articoli redatti con informazioni inventate, ingannevoli o distorte.

Il 16 febbraio scorso *il Fatto Quotidiano* (ilfattoquotidiano.it) titolava: "Omeopatia, pronto il rimedio per le tendenze lesbiche", che richiama appunto una notizia rilanciata da un sito specializzato in bufale (butac.it). "Ovviamente non c'è alcun motivo di curare l'omosessualità, perché non è una malattia", spiega l'autore del pezzo che si qualifica come ricercatore in Chimica organica... Vorrei vedere! Ma non è la fake news la cosa peggiore. Dall'alto del "suo sapere" l'autore scrive a proposito dei benefici dei rimedi omeopatici: "... l'unico effetto concreto delle medicine alternative, pagare una persona in cambio di nulla... Se qualcuno dei lettori vuole provare a inviare dieci euro alla redazione e vedere se il proprio stato di salute migliori, è il benvenuto".

Illuminante, vero? E non mi riferisco alla qualità della scrittura...

... Omeopatia. Quanta cattiva stampa? Perché?

Tiriamo le fila includendo anche i periodici. A parlare di omeopatia in maniera più approfondita sono testate come *Riza Psicosomatica* (www.riza.it) e *Terra Nuova* (www.terranuova.it) che pubblicano anche libri sul tema ("Guida ai rimedi omeopatici", "Curarsi con l'omeopatia", "Mamma, sto male"...), e alcuni femminili, che ne sottolineano i benefici e le ricerche in corso: come *Donna Moderna* ("Omeopatia: pronto soccorso al naturale", "Stress, un aiuto dall'omeopatia") che cita studi a favore in Germania e in Italia.

Un sito autorevole da consultare è quello della Rivista italiana di omeopatia classica (www.ilmedicoomeopata.it) rivolto a medici e veterinari.

Mentre, in chiave economica, c'è stato un illuminante pezzo sul

Giornale, il 19 maggio, in difesa di un settore di nicchia che conta 30 aziende, 4.000 addetti e produce 12.000 farmaci utilizzati da 8 milioni di italiani, con l'intervista a Giovanni Gorga, presidente di Omeoimprese, che spiega: "I muri ideologici devono crollare, gli italiani devono sapere la verità. I prodotti omeopatici non sono acqua fresca, sono farmaci a tutti gli effetti tanto che all'estero, Svizzera compresa, sono pagati dal sistema sanitario nazionale".

E, ovviamente, non è vero che in UK c'è lo stop alle prescrizioni ai farmaci omeopatici, perché sono solo placebo. C'è solo un'indagine in corso del sistema sanitario inglese per valutare se non dovranno più essere rimborsati.

Altra cosa di ciò che è stato strillato nei titoli nostrani. ■

A PROPOSITO DI FORMAZIONE DI MEDICI OMEOPATI



Dottor Rossi, lei è fondatore e docente della Scuola di Omeopatia Classica Mario Garlasco, che da quarant'anni si occupa di formare medici, veterinari, odontoiatri. Come cambierà la formazione, in considerazione dei mutamenti che si stanno attuando? Quale motivazione può essere offerta oggi a un medico perché affronti

un percorso triennale in omeopatia?

Finalmente dopo tanti anni possiamo dire che in Italia esiste un riconoscimento dell'iter formativo del medico e dell'odontoiatra (ma anche del veterinario e del farmacista) esperto in omeopatia, agopuntura e fitoterapia, grazie all'iniziativa della Toscana di cui proprio in questi giorni ricorre il 10° anniversario (Legge regionale n. 9/2007).

Il medico può iscriversi presso il proprio Ordine professionale, appunto come esperto, e quindi inserire il proprio titolo accanto a quelli conseguiti con master universitari e corsi di specializzazione. Può pubblicizzare la propria competenza in MC -Medicine Complementari- e quindi partecipare a bandi di concorso pubblico per l'assunzione negli ospedali che intendono aprire ambulatori pubblici di MC.

Direi quindi che oggi a differenza del passato la novità principale è rappresentata appunto del riconoscimento del titolo di studio acquisito.

Naturalmente il processo di integrazione dell'omeopatia e delle altre MC che si è avviato in questi anni ha privato, o per meglio dire ridotto, la carica di alternatività che l'omeopatia aveva avuto nel passato, sia prossimo che remoto. Alla contrapposizione fra i due mondi si è piano piano sostituita la complementarietà e l'affiancamento, e questo in qualche modo, almeno per una parte dei colleghi, ha significato una perdita di appeal, almeno per chi si sente affascinato da una ricerca di alternative alla medicina ufficiale.

È anche vero che le giovani generazioni di dottori e di studenti di medicina parlano ormai abitualmente il linguaggio dell'evidenza clinica, vogliono prove di efficacia, e in generale sembrano più interessati ai protocolli che all'individualizzazione terapeutica. L'omeopatia a poco a poco ha quindi perso terreno in termini di popolarità fra le nuove generazioni di medici, complice anche la campagna forsennata che da almeno una dozzina di anni viene periodicamente lanciata per denigrare i risultati clinici e le basi scientifiche dell'omeopatia.

Vedremo se la guerra di resistenza che si sta conducendo nel settore dell'omeopatia, ma anche di ammodernamento delle metodologie di prescrizione, del linguaggio e il progressivo inserimento nel tessuto sociale e sanitario del nostro paese, servirà anche a superare l'appartenenza a un mondo parallelo senza un confronto con il mondo esterno, quindi, di fatto, non riuscendo a ridurre la tendenza al tecnicismo e alla iperspecializzazione della medicina moderna ■



La malattia acuta

di **Valerio Selva**, medico omeopata

QUELLO CHE SI PRENDE IN CONSIDERAZIONE È LA PERSONA CHE PRODUCE I SINTOMI, IL SUO MODO PECULIARE DI REAGIRE, IL RUOLO CHE UNA MALATTIA ACUTA PUÒ AVERE NELLA STORIA INDIVIDUALE DEL SINGOLO.

E SI CERCA DI TROVARE UNA RISPOSTA ALTRETTANTO INDIVIDUALE.

NON HA SENSO PERCIÒ IN OMEOPATIA ARRIVARE ALLA FORMULAZIONE DI PROTOCOLLI TERAPEUTICI.

Quando si parla di malattia acuta, comunemente si intende *“un processo morboso a rapida evoluzione e a rapida risoluzione. Caratterizzato quindi dalla comparsa di sintomi e segni violenti in breve tempo (pochi giorni) e di cui in genere si dà un riscontro causale diretto (ad esempio: virus influenzale → influenza)”*.

Si dà quindi molta importanza all'agente eziologico esterno e alla ricerca di una sindrome già conosciuta, per poter collocare il quadro all'interno di un protocollo terapeutico più o meno standardizzato. Ne deriva che la cura spesso si basa sull'utilizzo di farmaci abbastanza comuni e grosso modo uguali per tutti, come antibiotici, antipiretici, antinfiammatori e così via. E finisce lì... fino alla prossima volta.

Benissimo, questo è un approccio possibile e ben conosciuto. Che ha i suoi vantaggi e i suoi svantaggi, come ogni cosa.

In omeopatia si pensa e agisce in un altro modo.

Il punto di partenza è proprio il riconoscere un ruolo della malattia acuta nella vita di ogni persona e dei sintomi che il nostro organismo produce per richiedere la nostra attenzione. La richiede in direzione dello scompenso che ha determinato il malessere, verso quella peculiare debolezza che ci fa essere suscettibili a sviluppare una malattia, per poter trovare un equilibrio nuovo, ad un più alto livello di funzionamento.

In quest'ottica non si cerca di combattere l'ambiente ostile fatto di microrganismi killer, ma si cerca di ascoltarsi, di comprendersi per trasformare se stessi e acquisire più flessibilità nella relazione con il mondo esterno.

Quello che si prende in considerazione è quindi la persona che produce i sintomi, il suo modo peculiare di reagire, le condizioni soggettive che hanno predisposto l'organismo ad un'infezione, il ruolo che una malattia acuta può avere nella storia individuale del singolo. E si cerca di trovare una risposta altrettanto individuale per ciascuna persona. Attraverso la scelta di un rimedio omeopatico simile alla reazione propria della persona nella sua complessità.

L'esempio più semplice che mi viene in mente per spiegare questo approccio è quello di due sorelle o due fratelli che si ammalano nello stesso momento di una malattia sostenuta dal medesimo agente batterico o virale. Quindi, comunemente parlando, “prendono lo stesso virus”.

Ogni genitore si sarà probabilmente accorto che in una situazione come questa, ognuno dei figli avrà sì alcuni sintomi simili, ma mostrerà comunque delle reazioni e tempi di insorgenza e di guarigione differenti e soprattutto si comporterà in maniera diversa.

Per esempio una delle sorelle potrà sviluppare una febbre molto alta nel giro di una giornata, essere molto calda in tutto il corpo, e arrossata in viso, aver poca sete, ma comunque voglia di giocare, muoversi e magari anche uscire all'aria aperta.

L'altra bambina invece potrà avere una febbre che si è sviluppata in 2 o 3 giorni, con temperatura meno alta, pallore in viso, molta sete e poca voglia di giocare e stare in compagnia; anzi, magari richiederà di stare ferma sul divano senza nessuno che la disturbi.

“Stessa malattia” ma due manifestazioni individuali dissimili.

Ecco, queste sono le peculiarità individuali che hanno più importanza in omeopatia, quelle che mostrano la suscettibilità e la reattività personale e che ci aiuteranno a prescrivere un rimedio a ciascuna delle bambine, che quindi verosimilmente sarà diverso.

Ricordo sempre che i principi fondamentali dell'omeopatia sono: l'**individualità** della persona, cioè il proprio peculiare modo di interpretare la vita e quindi di produrre sintomi, la **totalità** di questi sintomi individuali prodotti durante una situazione di squilibrio, la **similitudine** tra questo quadro d'insieme soggettivo e quello della complessità prodotta da un rimedio omeopatico nella sua sperimentazione, la **dose infinitesimale** dell'informazione contenuta nel rimedio.

Questi principi, quando si parla di omeopatia, devono essere rispettati tutti e contemporaneamente.

Ne deriva che in ogni singolo caso, dovremo considerare la persona e non la malattia, intesa come sindrome standard.

Non ha senso perciò in omeopatia arrivare alla formulazione di protocolli terapeutici, è una contraddizione in termini.

Non ha senso parlare di “un rimedio omeopatico per la tosse” né tanto meno di un “miscuglio di rimedi per la febbre o per l'influenza”.

Ogni volta è fondamentale comprendere il quadro dei sintomi che la persona produce nel contesto della propria esistenza, per poterla aiutare a superare i propri limiti e le proprie debolezze anche grazie ad una malattia acuta.

In questo modo la malattia può essere considerata come

... La malattia acuta

un'opportunità, per comprendersi e per trovare un nuovo equilibrio e maggior libertà.

Per fare questo non si possono cercare scorciatoie, standardizzazioni, protocolli. Ogni singolo caso, e quindi persona che ha prodotto un quadro sintomatologico, va compreso nella sua globalità. C'è bisogno di presenza, intesa come presenza fisica ma anche come "stare nel presente".

Credo che ognuno di noi, pensando a una malattia acuta che ha sviluppato nella propria vita, magari proprio quella sintomatologia che si ripete ogni volta quasi sempre nello stesso modo, possa riconoscere una causa scatenante, magari una situazione emotiva o un sentimento interiore che ha anticipato o accompagnato i sintomi fisici... e chi di voi non l'avesse ancora fatto è invitato a provarci da oggi in poi...

Ecco, è da questa osservazione che inizia il processo di guarigione a cui dovrà seguire un cambiamento.

Spesso la malattia acuta ci porta a sperimentare una condizione opposta a quella che viviamo quotidianamente; per esempio, molte persone che normalmente appaiono estremamente sicure di sé, durante un acuto mostrano un'estrema debolezza e insicurezza, così come spesso capita che chi ha normalmente il bisogno di bere molto, durante una malattia acuta non abbia affatto sete nonostante la febbre.

Questi chiaramente sono soltanto degli esempi, ma sono utili per comprendere che davvero **durante una malattia acuta abbiamo la possibilità di osservarci in maniera diversa.**

Ed è proprio quello che l'acuto cerca di fare: metterci di fronte al lato di noi stessi che normalmente non sperimentiamo, che non osserviamo e che pensiamo ci renda più deboli. Lo scopo è quello di riavvicinare le nostre polarità, le nostre manifestazioni estreme, le divisioni.

È chiaro che per poter riconoscersi bisogna prendersi il tempo di osservarsi, di comprendersi e aver la voglia di cambiare, senza quindi necessariamente dare tutta l'importanza all'agente infettivo che in quel momento ha trovato un organismo debole da utilizzare per sopravvivere e riprodursi. Certo che i virus e i batteri esistono e hanno il loro ruolo nelle malattie, ma a monte c'è una suscettibilità che crea le basi per il loro intervento.



Bisogna avere il coraggio di cambiare e la malattia è uno degli strumenti con i quali la vita ci mette di fronte a noi stessi. Sta a noi scegliere di guardare la realtà che ci sta davanti e non più lo specchietto retrovisore.

Ringrazio Hahnemann, che ha formulato questo meraviglioso approccio terapeutico, e tutti coloro che nel tempo hanno contribuito a svilupparlo e a sostenerlo.

Mi aiuta ogni giorno a coltivare una prospettiva più ampia sulla salute e sulla malattia, sia individuali che collettive. Mi aiuta ad aver meno paura e, quando si presenta, a trasformarla in libertà.

Ritengo che, proprio nei momenti in cui la paura diventa l'emozione predominante e la conseguente risposta istintiva verso la difesa, lo scontro e la divisione sembra l'unica scelta possibile, si debba fare lo sforzo di aprire il proprio punto di vista, allargare l'orizzonte, fare un passo indietro rispetto al tumulto di emozioni e reazioni che si accavallano. Per osservare questa paura, per comprendere la debolezza che la produce e poter trovare una via per ritrovarsi, per riequilibrarsi nella relazione con se stessi e con l'esterno.

La malattia è espressione della divisione dentro e fuori di noi, è il tentativo che il nostro organismo attua per mostrarci questa divisione, questa rigidità. È l'illusione della difesa.

L'approccio omeopatico è fatto di relazione, una relazione basata sull'ascolto e la comprensione della singola persona, della sua peculiarità, una relazione finalizzata alla trasformazione, una relazione tra simili. ■

Omeopatia



e Ostetricia



Un'antica Similitudine

Lo sguardo dalla parte dell'omeopata

di Pia Barilli

Quando l'omeopatia incontra l'ostetricia, come è successo a Firenze per un lungo e intenso anno di formazione, l'anno passato appunto, si rivela in modo spontaneo la loro profonda similitudine.

Per me che da decenni insegno omeopatia a medici, farmacisti, veterinari, la questione più difficile in senso didattico, è sempre il cambiamento di visione per quanto riguarda la salute e la malattia. Che poi significa la questione fondamentale, da cui derivano tutti gli altri aspetti, l'anamnesi e la relazione terapeutica, la scelta del rimedio, la gestione del caso nel tempo. E, dato che l'omeopatia parte dalla salute come condizione della persona e la medicina allopatrica o

Lo sguardo dalla parte dell'ostetrica

di Paola Iop

L'omeopatia è una disciplina medica che concepisce nell'individuo l'esistenza di una forza vitale che può essere debitamente stimolata per permettere alla persona di equilibrarsi, rinforzare le proprie energie e raggiungere la guarigione.

L'ostetricia, a sua volta, fu descritta anticamente da Socrate come l'arte della "maieutica", cioè la capacità di "tirar fuori" il bimbo presente nella madre sfruttando al meglio le sue capacità, la sua potenza e la sua energia.

Capacità del terapeuta, in entrambi i casi, è quella di individuare la forza interna da stimolare per favorire il processo di empowerment presente in ogni individuo.

... Lo sguardo dell'omeopata

convenzionale parte dalla patologia, sia nell'insegnamento universitario sia nell'approccio quotidiano al paziente, il cambiamento è radicale e non sempre facile per chi intende utilizzare l'omeopatia come strumento di cura. Non facile perché non è una questione tecnica o di farmaci da usare, bensì una questione di visione diversa della persona, quindi un cambiamento mentale necessario a chi vuol diventare omeopata.

Per le ostetriche aiutare una donna in gravidanza e soprattutto durante il parto, significa muoversi in un ambito fisiologico; nascere è parte della vita, è vita, quindi è fisiologico. La patologia può subentrare in determinati casi e situazioni, ma non è la base.

Quindi si capisce come l'incontro fra questi due mondi avvenga in modo spontaneamente più fluido, naturale; **quello che vogliamo tutti, omeopati e ostetriche, è dare una mano alla donna a vivere in modo equilibrato e sereno un passaggio naturale dell'esistenza.**

Detto in altro modo, sia l'ostetrica sia l'omeopata vogliono aiutare le naturali capacità della donna in questo passaggio importante, vogliono attivarle con i giusti strumenti, uno dei quali può essere l'omeopatia.

Anche per le ostetriche non sempre la fiducia nelle capacità naturali della donna è qualcosa di radicato; anche loro subiscono l'approccio allopatico, dove le cause dei problemi sono sempre esterne alla persona, quindi affrontabili con qualche strumento, medicine o altro, che va "contro", "anti" qualcosa; sempre poi che questa idea di cercare delle cause agli eventuali problemi sia nella loro testa come un modo quotidiano di operare.

Affrontare con un metodo omeopatico qualunque problema significa saper dare spazio e tempo alla persona, che è prima di tutto un atteggiamento interiore più che un tempo cronologico, anche durante il parto, dove il tempo è di necessità breve, a volte questione di ore.

Anche la gravidanza è caratterizzata da un tempo definito, ma lo si può vivere in tanti modi, usare in tanti modi. Questa limitazione fisiologica del tempo, sia in gravidanza che nel parto, determinano un atteggiamento delle ostetriche che noi medici non abbiamo ed è un tipo di esperienza che mi ha dato molto non solo durante il corso fatto, ma nei tanti anni passati in collaborazione con ostetriche.

... Lo sguardo dell'ostetrica

Questo è uno degli agganci fondamentali delle due discipline, l'osservazione obiettiva non giudicante della persona e la capacità di stimolarne le risorse endogene. Ogni ostetrica sa che non è lei a far nascere il bambino, bensì la madre, opportunamente sostenuta e messa a proprio agio. Abbiamo compreso che, lungi dal sostituirsi a lei, la futura madre, informata e protagonista, può accedere al proprio ipotalamo, a quell'insieme di leggi e codici e ormoni che danno il via e sostengono non solo il parto, ma tutto il lungo processo di *endo-* (9 mesi prima) e *eso-* (9 mesi dopo) *gestazione*.

La donna "sa", ha dentro di sé tutte le risorse.

L'ostetrica le sta accanto. Anche lei conosce le leggi di natura e sa che non c'è assistenza migliore che quella di favorire le competenze materne.

A volte ci può essere bisogno anche solo di rassicurazione, di intimità, di vicinanza e sostegno emotivo. Altre volte magari si necessita di strumenti più profondi, di entrare di più nella comprensione e nella dinamica di una situazione e di una persona andando a individuare le tematiche più caratteristiche e antiche e la modalità di essere di ciascuno.

Anche l'approccio omeopatico considera estremamente importante l'individualizzazione della persona, proprio per calibrare una terapia il più possibile centrata su di lei.

Si cura il malato, non la malattia. La persona, con la sua storia intima e familiare, con il suo temperamento e la sua modalità di essere, deve essere curata con rimedi diversi da un'altra, magari con la stessa diagnosi ma con una sintomatologia differente e con un vissuto, rispetto al proprio disagio, che si esprime con sfumature variegiate.

La quantità di "rimedi" omeopatici è veramente enorme. Sono state sperimentate piante e fiori, animali, minerali, sostanze provenienti dal mondo dei tre regni in diverse sfaccettature. Di ogni rimedio si è studiato l'habitat, la stagione, il colore, l'aroma, il comportamento, le caratteristiche più materiali e spirituali. Il caldo e il freddo. L'estate o l'inverno. Il sapore dolce o salato, acido o pungente o sgradevole. Le emozioni più sottili, le paure e i desideri, le consolazioni e gli spaventi. La materialità e la spiritualità.

Il particolare ma anche il generale. La storia della malattia insieme alla cultura.

A tal punto da poter raggiungere una specificità davvero "unica" di individuare i molteplici aspetti della natura e

... Lo sguardo dell'omeopata

... Lo sguardo dell'ostetrica



Per esempio, anche nell'anamnesi omeopatica usiamo un tempo ampio, parecchio più ampio di quello di qualunque anamnesi allopatica, ed è un tempo caratterizzato esattamente dallo stesso modello: molto spazio dedicato alla conoscenza della persona, ogni volta un'ora o più, anche oggi dopo decenni di pratica omeopatica per me, sempre con la percezione chiara che questo tempo/spazio si deve chiudere con un risultato, la scelta di un rimedio che possa curare la persona con i suoi sintomi. Così come il tempo/spazio dedicato alla donna che partorisce, si deve chiudere con un risultato, la nascita del figlio.

E qui troviamo un altro aspetto di similitudine fra i due approcci: ogni donna è diversa, è un diverso individuo con le sue caratteristiche specifiche psichiche e fisiche, che la distingue da altre donne.

Certamente ho notato una differenza fra le ostetriche che lavorano in ospedale e quelle che lavorano nei consultori o che sono in grado di accompagnare un parto in casa.

Chi lavora in ospedale risente del clima standardizzante tipico della medicina allopatica e in questo senso si muove, a

dell'espressione del genere umano. Così che veramente sembra di avere a disposizione, attraverso i rimedi, una gamma incredibilmente ricca di possibilità terapeutiche.

Il medico omeopata deve essere molto esperto, molto preparato e molto intuitivo.

L'ostetrica non si trova davanti alla malattia, ma a sostenere processi fisiologici, che a volte scorrono lisci, a volte si inceppano. A volte richiedono aiuto, a volte una paziente attesa. Sempre necessitano di una scrupolosa attenzione. E sempre all'interno di una relazione con l'altro che può trarre utile insegnamento dallo studio dell'omeopatia, soprattutto nella capacità di imparare a osservare la complessità di ogni donna e bambino, di rispettarne la natura e di favorirne le competenze. Tutto questo non solo senza giudicare l'altro, ma anche senza interpretare un comportamento o un problema secondo il nostro punto di vista.

L'apprendimento di una sorta di "neutralità" che, lungi dal tenersi distaccati, permette una visione il più possibile libera e rispettosa dell'altra persona. Questo dà modo all'ostetrica di fornire una presenza più efficace e terapeutica, anche per-

... Lo sguardo dell'omeopata

... Lo sguardo dell'ostetrica



volte anche con fatica; chi lavora in ambiti più liberi, riesce a mantenere l'occhio puntato sulla donna come individuo particolare, ognuna diversa.

Nell'omeopatia classica, l'individualità di ciascuno, il suo essere unico con le sue caratteristiche di comportamento, di reazione e di sofferenza, è una base fondante che regge l'intero approccio al paziente, alla comprensione del caso e alla scelta del rimedio adatto a quella persona in quel momento.

Chi conosce l'omeopatia sa che si curano pazienti e non malattie, pazienti che in quel momento sono portatori di una sofferenza, la loro particolare sofferenza.

Sappiamo anche che nell'allopattia si studiano e poi si considerano malattie e non sempre si tiene conto della persona che le vive. Per questo, dicevo prima, la questione centrale è la visione dei due sistemi medici.

Quando si parla di individui, viene spontaneo cercare di conoscere l'altro/a, e conoscere significa affrontare una storia e non solo un breve momento presente di sintomi vari; quando si parla di casi, viene spontaneo classificarli all'interno di schemi, per esempio tipi di patologie dove la persona è prima di tutto la sua diagnosi.

Le ostetriche non avrebbero questo grosso limite, se rimanessero fedeli al loro approccio naturale, dove conoscere una

ché così la donna può sentirsi libera di esprimersi con la sua individualità, senza sentirsi costretta o giudicata.

Un altro aspetto importante è quello di leggere il sintomo come un'espressione della forza vitale dell'individuo per aggiustarsi o manifestare un disagio o reagire a una situazione. I sintomi vanno quindi accolti come

segnali che ci aiutano a comprendere la situazione, e certamente non vanno soppressi.

Sarebbe come tappare la bocca a uno che sta parlando. Al contrario dobbiamo, di fronte a un sintomo, migliorare e affinare l'ascolto e inserirlo in un quadro più ampio.

Così, davanti a una donna che ci parla e ci racconta la sua storia, la nostra attenzione va alla visione d'insieme. Fare attenzione ai sintomi, ora, significa dar loro uno spazio per aiutarci a inquadrare la situazione e valutare se e cosa può servire a quella donna e a quel bambino per portar a termine il loro compito che è partorire e nascere durante il parto, ma anche trovare un equilibrio dinamico prima e dopo, durante la gravidanza e nel delicato lavoro di assestamento e di crescita nel dopo parto e nel primo anno di vita.

Il processo della gestazione infatti è dinamico, mai uguale a se stesso. Rappresenta ed esprime un continuo divenire, in cui è necessario via via aggiustare l'equilibrio e la crescita, integrando quello che era prima con ciò che abbiamo ora e sarà domani.

Inoltre, ormai i rimedi omeopatici, considerati erroneamente come "naturali" o "dolci" o "tanto male non fa", sono entrati nel costume della pratica di tante figure professionali.

La visione allopatica del "prendere qualcosa per qualcosa" si allarga a macchia d'olio rischiando così di perdere completamente di vista l'anima dell'omeopatia.

... Lo sguardo dell'omeopata

donna durante la gravidanza, o anche in precedenza, quando possibile, è fondamentale per rendere il suo parto un evento fisiologico, fecondo; ma non sempre succede.

Come penso risulti chiaro da queste poche parole, fra omeopatia e ostetricia ci può essere, di fatto c'è nell'affrontare insieme molte donne che seguiamo, un terreno comune davvero fecondo, con diverse possibilità di scambio di saperi.

Infatti, le ostetriche vogliono che la donna possa mantenere e

attivare le sue naturali capacità per arrivare a partorire al meglio possibile bambini da mandare nel mondo sani e forti.

Gli omeopati vogliono che i loro pazienti possano mantenere e attivare la loro capacità di salute, quindi di reazione individuale a eventuali sofferenze, per potersi mantenere sani e costruire la loro vita al meglio per sé e per il mondo.

Come vedete, la similitudine è antica e possiamo rinnovarla felicemente nel tempo. ■

... Lo sguardo dell'ostetrica

Se non si considera l'unicità della persona (e della terapia) il rimedio omeopatico non è appropriato e, oltre a non essere efficace, può mettere in moto meccanismi non favorevoli. Conoscere e studiare la materia omeopatica consente all'ostetrica perlomeno di conoscere i rimedi e sapersi orientare, oltreché saper orientare e consigliare la donna. Consente di fare informazione mirata e sostenere una maggiore presa di consapevolezza.

Ed eventualmente, se ne rileva la necessità, di mandare la donna da un medico omeopata.

Poco importa prescrivere un rimedio. A parte che non è consentito all'ostetrica, non essendo lei un medico.

Ma lo scopo ultimo della conoscenza dell'omeopatia per l'ostetrica non è "dare qualcosa", ma è arricchire la propria cultura personale, conoscere nuovi strumenti, migliorare l'approccio terapeutico, imparare a vedere la donna nel suo insieme, mettere nella propria "borsa professionale" intuizioni nuove e visioni più ampie, saper cogliere sintomi come segnali, rispettare ancora di più la donna e il suo bambino nella loro unicità.

D'altra parte avere maggiori conoscenze, oltrepassare il confine della medicina allopatica ed esplorare nuovi terreni, aumentare il proprio bagaglio professionale e ampliare le proprie competenze può originare in una ostetrica, più sicura di sé, maggiore empatia e proiezione verso un'assistenza di più ampio respiro, e risultare così più professionale ed efficace nella pratica lavorativa di ogni giorno. Nonché più soddisfatta del proprio lavoro.

Anche per il medico omeopata, immagino, la conoscenza più approfondita delle leggi che governano la fisiologia della gestazione e della nascita, patrimonio della cultura delle ostetriche, e l'esperienza sul campo possano essere uno stimolo interessante di conoscenza e occasione di scambio. Soprattutto quando le due figure abbiano la possibilità di lavorare insieme, integrando così i loro saperi e arricchendo le reciproche competenze.

Nella visione di una assistenza più completa, ricca e adeguata ai nuovi bisogni di maggior comprensione e ampliamento di competenze che esprimono le donne nel nostro mondo attuale. ■

II edizione del corso

INSEGNAMENTI DI OMEOPATIA IN CAMPO OSTETRICO

Docenti:

**Pia Barilli, Paola Iop,
Simona Mezzera,
Sandra Saggini**

Crediti ECM
segreteria organizzativa:
www.mcrconference.it
tel. 055 4364475



Salute e Alimentazione

I cereali

di **Simona Mezzera**
omeopata



Come la coltivazione dei cereali ha portato stabilità alle popolazioni, così quando li mangiamo rinforziamo l'Elemento che a noi conferisce stabilità: la TERRA.

Il MIGLIO ricco di proprietà salutari, ha una azione particolarmente benefica sugli organi deputati alla digestione e distribuzione del cibo.

Che il cereale sia il cibo più equilibrato per l'alimentazione dell'uomo è riconosciuto da gran parte dei nutrizionisti. Dico gran parte perché in campo alimentare si dice tutto e il contrario di tutto, spuntano diete varie e differenti e a volte è difficile capire quale possa essere la giusta direzione per ognuno.

Però se ci relazioniamo a quello che mangiamo con uno sguardo più ampio, non considerando solo la composizione, ma le qualità che il cibo ci porta, possiamo orientarci meglio nelle scelte quotidiane secondo le esigenze individuali legate alla stagione, al momento che viviamo, al tipo di attività che svolgiamo e all'ambiente. Per avere questo sguardo la composizione, la forma, il modo e il luogo in cui è cresciuto, il colore e il sapore hanno importanza e fanno parte di un unico aspetto.

Per cui, **il fatto che il cereale sia l'alimento completo per eccellenza ha a che vedere sia con la sua composizione -nel suo interno sono presenti tutte le sostanze che servono al nostro organismo (proteine, grassi, zuccheri, vitamine e oligoelementi)- sia con l'essere un seme al cui interno sono racchiuse e concentrate una varietà di forze che "nutrono" anche la nostra parte più sottile.**

Inoltre, se pensiamo alla storia dell'umanità non possiamo non soffermarci sul ruolo centrale che hanno avuto. Difficilmente l'uomo sarebbe sopravvissuto e evoluto fino a oggi senza il loro sostegno.

La composizione invece della carne o del pesce ci fa pensare a un cibo non completo, sono ricchi di proteine e grassi e non hanno al loro interno né vitamine, né carboidrati.

Per questi motivi le diete iperproteiche, tanto di moda oggi, possono essere seguite per un periodo, ma alla lunga determinano delle carenze, oltre a aumentare la acidità del sangue con tutte le conseguenze di decalcificazione e di abbassamento delle difese e a sovraccaricare il rene che, secondo la costituzione, può provocare disturbi più o meno gravi.

In una alimentazione equilibrata il cereale è al centro di quello che mangiamo, anche istintivamente è il cibo a cui facciamo più riferimento sia sotto forma di farine, sia di fiocchi, sia di chicchi. È anche il primo alimento con cui si inizia lo svezzamento nel bambino o a cui ci si rivolge, sotto forma di crema, quando abbiamo problemi gastroenterici o siamo particolarmente deboli.

Uno dei problemi con i cereali è di mangiarne troppi, soprattutto quando preferiamo la forma raffinata, priva cioè di quelle sostanze che sono contenute nella parte esterna, la cui mancanza ci porta a cercarle o nella quantità o in altro cibo.

Senza contare poi che anche da un punto di vista alimentare la nostra aspirazione è sull'intero e non sulla frammentazione.

Un altro aspetto che ci porta a un eccesso di cereali è il fatto che non li mastichiamo; per i carboidrati la digestione principale

Salute e Alimentazione

avviene in bocca. Attraverso la ptialina della saliva l'amido si riduce in maltosio ed è proprio attraverso questa prima digestione che l'intestino può scinderlo in destrosio per essere poi assorbito. Inoltre, la saliva alcalinizza il cibo e più si mastica più si neutralizza l'effetto leggermente acidificante dei cereali.

Per cui, **importante è la quantità, la qualità, il modo in cui si mangiano e si cucinano e come li si associa.**

Prima di cuocerli può essere utile mettere a bagno i chicchi per renderli più digeribili, per eliminare l'acido fitico che inibisce l'assorbimento del ferro e per rilasciare maggiormente i nutrienti.

Ma cosa si intende per cereale?

Si definiscono tali le piante erbacee che producono frutti/semi ricchi di amido che possono essere mangiati in forma di chicco o macinati per produrre farine.

La patata quindi, pur essendo ricca di amido, è un tubero e non un cereale. La maggior parte dei cereali fanno parte della famiglia delle Graminacee a parte il grano saraceno, l'amaranto e la quinoa.

Il nome cereale viene da Ceres la dea romana alla quale furono consacrate queste piante e il cui nome contiene la radice indoeuropea Ker "colei che ha in sé il principio della crescita" ed è collegato anche al mondo dei morti attraverso il *Caeris mundus*, una fossa che veniva aperta soltanto in tre giorni particolari e che metteva in comunicazione il mondo dei vivi con quello sotterraneo dei morti.

Viene identificata con la dea greca Demetra la cui complessità non può certo essere ridotta in poche righe. Era considerata infatti non solo la divinità delle messi, ma anche di tutti i lavori connessi con la terra.

La sua figura inoltre è legata al periodo in cui gli uomini da nomadi e cacciatori svilupparono l'agricoltura con tutto quello che ne deriva soprattutto per quanto riguarda la stabilità della vita e l'organizzazione in gruppi. **Gli aspetti di Demetra sono quindi molteplici, dalla dispensatrice di messi, all'alternanza delle stagioni, al ciclo vita-morte, al fatto che oltre alla spiga porta con sé il papavero per lenire il dolore, ai misteri eleusini.**

Come la coltivazione dei cereali ha portato stabilità così quando li mangiamo rinforziamo l'Elemento che a noi conferisce stabilità: la Terra. I vari Elementi che formano ciò che ci circonda e anche il nostro organismo (Acqua, Terra, Aria e Fuoco secondo la visione occidentale o Terra, Acqua, Fuoco, Metallo e Legno se-

condo la tradizione cinese e macrobiotica) debbono essere nutriti non solo con sostanze materiali facilmente quantificabili attraverso analisi chimiche, ma anche con un qualcosa di meno evidente che è conferito dalla forma dell'alimento, dal modo in cui cresce, dal sapore e dalla sua natura.

La Terra in noi rappresenta la stabilità, la capacità di focalizzarci, di concentrare la nostra attenzione, la memoria e anche l'apparato digerente, il gusto e in medicina cinese il Pancreas e la Milza.

Tutti i cereali originariamente infestavano e crescevano spontaneamente nei prati. Nel corso del tempo l'uomo ha selezionato per la coltivazione solo quelli i cui semi aderivano fortemente alla spiga, per primo il miglio, poi l'avena, l'orzo e il frumento. Nel tardo periodo classico iniziò la coltivazione della segale e dopo la scoperta dell'America il mais.

È interessante notare come ogni cereale ebbe una sua distribuzione geografica, per esempio il riso dall'Est, il mais da Ovest, l'avena da Nord, il frumento e l'orzo da Sud e come il suo uso nelle varie popolazioni influenzò anche il loro stile di vita e il carattere.

Vedremo nei prossimi numeri, in cui continueremo a trattare più nello specifico i singoli cereali come, pur avendo delle proprietà comuni, tutti per esempio producono amido, abbiano delle caratteristiche peculiari che apportano qualità diverse nell'organismo.

Miglio

È il primo cereale di cui si è nutrito l'uomo.

Si è diffuso infatti a partire dall'epoca preistorica, verosimilmente in concomitanza con le grandi migrazioni, dal momento che è una pianta facilmente coltivabile, non esigente per quanto riguarda il suolo e la presenza di acqua, veloce nella crescita e nella produzione dei chicchi che sono presenti tre mesi dopo la semina.

I reperti archeologici risalenti all'età della pietra lo collocano in diverse zone dell'Asia e dell'Europa. Come molti altri cereali il miglio fu sostituito dal frumento in quanto più redditizio e più facilmente panificabile.

In Italia, fin dal XIV secolo d.C., col miglio si preparava una sorta di minestra densa (polenta); ciò avveniva molto prima dell'importazione del mais (100 anni più tardi) e dell'invenzione della relativa polenta veneto-friulana.

Salute e Alimentazione

Come già si accennava, viene coltivato in luoghi con poca acqua, ha bisogno però di sole e calore, per questo è particolarmente usato in Africa.

Come riesce a attrarre l'umido da posti aridi e asciutti, così nel nostro organismo ha questa funzione di eliminare i liquidi in eccesso e stagnanti.

La pianta è veloce nella crescita e nella produzione di semi, conferisce quindi all'organismo un maggiore dinamismo rispetto all'uso di altri cereali.

Il chicco è piccolo, tondo e giallo, particolarmente affine quindi alle qualità della Terra. Nutre quindi questo Elemento anche per il suo sapore e, oltre alla sua forma, anche per i suoi contenuti.

Al suo interno troviamo una concentrazione di proteine maggiore rispetto agli altri cereali.

Le proteine nel nostro organismo hanno una funzione costruttiva e portano stabilità ai tessuti.

Fra gli aminoacidi presenti inoltre, abbiamo un **alto contenuto di triptofano**, indispensabile per la produzione di serotonina, mediatore chimico che svolge numerose azioni, fra cui quella di regolare la motilità intestinale, l'umore, il sonno, l'appetito, l'omeostasi sanguigna. Ha quindi come funzione quella che è la maggiore caratteristica dell'elemento Terra: **la stabilità**.

Il miglio inoltre è molto ricco di vitamina A e di quelle del gruppo B, per cui è considerato un cereale con qualità ricostituenti. Ha una presenza importante di fosforo, magnesio e potassio che lo rendono il più alcalinizzante fra i cereali. Inoltre aiuta la riduzione del colesterolo.

Ma la sua particolarità è la ricchezza di silice, che si trova nella parte esterna del chicco. La silice ha un ruolo importante nello

stimolare la crescita, nell'iniziare la calcificazione delle ossa, nel promuovere la sintesi del tessuto connettivo, dove si trova in maggiori quantità soprattutto a livello cartilagineo. La sua funzione è perciò preminentemente strutturale: contribuisce alla rigidità delle molecole più grandi, conferisce resistenza chimica al tessuto cheratinoso e ha una azione importante nella permeabilità cellulare. Per questo ha un effetto salutare sulla pelle, sui capelli e sui denti.

Questo cereale ha anche un'azione particolare su tutti i disturbi gastrici, è considerato il cereale per eccellenza da usare nei disturbi dello stomaco, ma soprattutto, secondo la Macrobiotica e la Dietetica Cinese, agisce principalmente sulla Milza-Pancreas. Sono questi, insieme allo Stomaco, organi deputati alla digestione e alla distribuzione del cibo e in particolare dell'energia e del sapore che proviene dagli alimenti, sono quindi centrali per nutrire tutto l'organismo a livello quantitativo e "energetico".

Le persone che soffrono di squilibri a livello di questi organi tendono a una stanchezza cronica, a una stasi mentale, a volte a una compulsività nelle azioni o a un comportamento bloccato che impedisce di sviluppare la propria personalità e creatività.

In genere, è presente anche una digestione lenta con nausea, tendono a aumentare facilmente di peso pur mangiando poco oppure non riescono a ingrassare.

Nella vita tendono a accumulare facilmente oggetti e a rimuginare, non buttano via né oggetti né pensieri.

Il miglio ha una azione benefica su questi organi anche per la sua capacità di asciugare, di ridurre la stasi e di velocizzare una circolazione linfatica stagnante. Quindi anche a un livello emotivo e intellettuale aiuta a trasformare. ■

Miglio, porri e cavolfiore con salsa di burro di arachidi

Ingredienti: 3 porri, 1 cavolfiore piccolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 5 dl di brodo di verdura, 250 gr di miglio, 50 gr di pomodori secchi sott'olio, 2 cucchiaini di capperi, 1 mazzetto piccolo di prezzemolo liscio, sale

Tagliate i porri ad anelli spessi 5mm. Fateli appassire nell'olio per alcuni minuti. Bagnate con il brodo, unite il cavolfiore tagliato piuttosto finemente e incorporatelo per bene, poi aggiungete il miglio. Coprite con il brodo, fino ad un totale di due tazze di acqua per una di miglio e fate cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti. Togliete la pentola dal fuoco e fate riposare per 5 minuti. Estraiete i pomodori dall'olio e fateli sgocciolare bene. Versate i capperi in un colino e risciacquate sotto l'acqua fredda. Tritate entrambi con il prezzemolo. Salate il pilaf di miglio e cospargete il trito di pomodori e prezzemolo.

Per la salsa di arachidi

Stemperate il burro di arachidi con del the bancha, aggiungete sale e pepe, allungate fino alla consistenza di una salsa cremosa.

Salute e Ambiente

Finocchio selvatico



di **Cristina Michieli**
Associazione L'erba canta

Finocchio - *Foeniculum vulgare*

Il suo fusto eretto e cilindrico ramificato in numerosi e sottili filamenti raggiunge anche il metro e mezzo di altezza. Le infiorescenze a ombrella dischiudono dei fiorellini di colore giallo, che maturano dei frutti ovoidali, i semi del finocchio, che si raccolgono tra settembre-ottobre quando dal verde virano al marrone.

Solitamente si fanno essiccare nella pianta ma se la stagione è

umida e piovosa è bene raccogliere le ombrelle e lasciarle asciugare esposte al sole o in casa.

Il finocchio è noto come galattogeno, Bodard nel 1810 scriveva: *“potremmo citare diversi esempi di madri cui era mancato il latte e che stavano per abbandonare le loro creature ad un latte estraneo, nelle quali noi abbiamo potuto richiamare il prezioso flusso del latte, mediante un tè composto in infusione con semi di finocchio, edulcorato con un po' di radice verde di liquirizia”*.

Santa Ildegarda invece consiglia di masticare la mattina a digiuno un cucchiaino di semi di finocchio perché *“rende le persone liete e procura loro un alito piacevole, un buon sudore e una facile digestione”*.

In sintesi i semi di finocchio sono indicati in caso di problemi digestivi, aerofagia, spasmi intestinali, meteorismo e infine aumentano la portata latte.

Decotto di semi di finocchio per rilassamento oculare

Il decotto di semi di finocchio può essere impiegato per la stanchezza oculare dovuta spesso a ore spese davanti allo schermo del computer o per letture prolungate.

È sufficiente immergere dei dischetti di cotone tipo quelli struccanti di decotto filtrato dei semi e lasciato intiepidire, e posarli leggermente strizzati sugli occhi e lasciarli “agire” per almeno 20 minuti.

Pandolce ai semi di finocchio

Ingredienti: 200 g di farina integrale, 100 g di farina bianca, ½ bustina di “pasta acida” essiccata in granuli, 4-5 cucchiaini di malto di mais, 100 g di uvetta, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 3 cucchiaini di mandorle tostate, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale.

In una ciotolina fate idratare in acqua tiepida l'uvetta. Intanto preparate l'impasto. Versate in una terrina le farine, al centro fate una piccola conca nella quale mettete un pizzico di sale, l'olio extravergine di oliva, i semi di finocchio, l'uvetta ben idratata. Sciogliete in un bicchiere d'acqua tiepida i granuli di lievito e poi il malto. Versate un po' alla volta l'acqua e amalgamate con le mani gli ingredienti fino a formare un panetto di pasta morbido e compatto, che adagiate sopra un foglio di carta da forno da riporre dentro una ciotola. Con un coltello incidete una croce al centro dell'impasto e lasciate lievitare fino a quando l'impasto raddoppia il proprio volume. Estraiete la carta da forno con l'impasto dalla ciotola, trasferitelo in una placca da forno. Ricomponete la forma, distribuite sulle crepe le mandorle tagliuzzate e infornate a forno caldo a 250° per 5 minuti, poi abbassate la temperatura a 200° e continuate la cottura per altri 20 minuti.

Salute e Ambiente

La coltivazione del Finocchio selvatico

<<Amo le posizioni assolate in terreni fertili e ben drenati. Cresco anche in terreni poveri e in condizioni di aridità. Molti mi definiscono una pianta "rustica" che si adatta a luoghi e a temperature.

I miei semi si mettono a dimora in primavera, quando è terminato il pericolo delle gelate e la temperatura non scende al di sotto dei 5°C. Germino in 14-20 giorni. In vaso necessito di un terreno leggero e possibilmente fertile. Chiedo di essere annaffiato regolarmente affinché i miei semi germogliano.

Sono commestibile: il mio fogliame piumoso, simile a fili sottili si lessa per preparare paste, pesti e quant'altro; i miei semi sono ottimi in decotti e tisane e per aromatizzare le pietanze.>> ■



L'Erba Cantà, associazione culturale e di promozione sociale, si dedica alla tutela e alla valorizzazione dell'ambiente partendo dai piccoli SPAZI VERDI:

orti, giardini, incolti, verde urbano, terrazzi e balconi.

Propone laboratori, esperienze sensoriali, incontri per tessere un rapporto autentico con la Natura, per recuperare antiche pratiche e saperi, per imparare l'arte dell'autoproduzione.

L'Erba Cantà - Cristina Michieli
info@erbacanta.it - cell. 328 1340777

Percorso di Qi Gong con CARLO GUGLIELMO

Questo Percorso di Qi Gong comprende due weekend di studio e pratica all'anno e si propone di fornire una base solida a chi desidera praticare il Qi Gong per migliorare e vivere meglio la propria energia, trovare la condizione di Quietude indispensabile alla riuscita di qualsiasi pratica di riequilibrio. Particolarmente utile per chi studia discipline psico-corporee.



🕒 **ven. 16 febbraio - ore 20.30 - CONFERENZA:** "Qi Gong ieri e oggi: storia, principi e applicazioni alla vita moderna di una pratica antica"

🕒 **sab. 17 e dom. 18 feb. - ore 10/18 - 1° SEMINARIO:** "Le forme dei Cinque Animali. La pratica del Dan Tian Inferiore"

🕒 **sab. 2 e dom. 3 giugno - ore 10/18 - 2° SEMINARIO:** "Le forme del drago e della tartaruga. Prese di energia dal Cielo e dalla Terra. Approfondimento della Quietude"

IL CORAGGIO DI ESSERE

INFORMAZIONE, PERCEZIONE E LAVORO SUL CORPO

Ciclo di incontri multidisciplinari

Siamo sempre più condizionati da una visione legata alla paura, che porta all'estraneazione da se stessi. Cercare nuovi strumenti e acquisire conoscenza ci può aiutare ad attuare scelte consapevoli su uno dei temi centrali della nostra vita, com'è quello della "condizione" di salute e di malattia. Per questo motivo abbiamo pensato di restituire maggiore importanza sia al rapporto della persona nella sua individualità sia all'osservazione clinica.

Gruppo di lavoro Daniela Agazzi, Laura Coradeschi, Daniela Cortesi, Gian Paolo Donzelli, Laura Galligani, Daniela Giovati, Paola Iop, Adele Landise, Simona Mezzera, Amal Oursana, Patrizia Pavolcelli, Emma Pistelli, Luciano Proietti, Rosa Rodriguez, Valerio Selva, Chiara Simoncini, Marida Tancredi, Anna Truci, Alessandro Vannini

Prossimi 3 appuntamenti (i successivi su www.percorsibiosalute.it)

sab. 20 GENNAIO 2018

➤ GIAN PAOLO DONZELLI: *"EPIGENETICA. Un nuovo paradigma di cura"*

sab. 3 FEBBRAIO 2018

➤ DANIELA AGAZZI E DANIELA GIOVATI: *"VISIONE E MOVIMENTO. Metodo Bates e Feldenkrais per una nuova e più libera percezione di sé"*

sab. 3 MARZO 2018

➤ ADELE LANDISE E ANNA TRUCI: *"ABITARE IL CORPO. Nell'autopercezione, con i 12 sensi e il respiro, sperimentiamo l'equilibrio e la libertà"*

(incontri successivi su www.percorsibiosalute.it)



PROGRAMMA COMPLETO: www.percorsibiosalute.it

PerCorsi BioSalute

quadrimestrale - novembre 2017

Reg. Tribunale di Firenze
n. 5821 del 26/02/2011

direttore responsabile
Regina Mezzera

direttore scientifico
Simona Mezzera

progetto editoriale
Rita Vitrano

numero tre • IX anno

Ringraziamo per questo numero:

Pia Barilli
Laura Borghi
Paola Iop
Antonio Lopez
Cristina Michieli
Valerio Selva

Un grazie particolare alle persone che ci hanno concesso l'intervista e alle fonti delle immagini.

stampa
PressUp.it

Per abbonarsi e ricevere i numeri in formato pdf è sufficiente associarsi a PerCorsi: inviare il modulo di richiesta e versare la quota di iscrizione annuale di 25€
Iban: IT24R0103002837000000762875.
Le stampe in cartaceo sono disponibili in sede

editore
PerCorsi Bio Salute
Associazione culturale e scientifica
via Locatelli 71, Firenze
www.percorsibiosalute.it
salute@percorsibiosalute.it

CUCINA NATURALE e

ALIMENTAZIONE ENERGETICA



Cibo & Medicina

Laboratori di cucina teorico-pratici 2018

Lo scopo dei laboratori è di offrire un momento di riflessione e maggiore consapevolezza sul cibo che quotidianamente portiamo in tavola.

Il tipo di alimentazione che proponiamo è a base di cereali integrali, legumi e altre fonti di proteine vegetali, verdure di terra e di mare, frutta.

Un'attenzione particolare sarà data alla selezione e all'uso dei condimenti, alla pianificazione di menù completi e alla preparazione di dolci senza l'uso di zucchero e latticini.

OGNI GIORNATA È CARATTERIZZATA DA:

- pratica in cucina (ore 10 - 13.30)
in cui si preparerà un menù completo
- pranzo
- teoria (ore 14.30 - 16.30)

PARTECIPAZIONE ANCHE A SINGOLE LEZIONI

insieme a

Simona Mezzera, Armando Sarti, Carmelo Zerbo
e ai cuochi Pierpaolo Moroni e Rosanna Passione

Il corso è articolato in 6 lezioni: 5 domeniche e un weekend.

Laboratorio del PANE con Francesco Grandi, incontro extra

in collaborazione con



➔ PerCorsi Associazione

via Locatelli 71 - Firenze ☎ 055 483.463

www.percorsibiosalute.it

www.facebook.com/percorsi.biosalute

✉ salute@percorsibiosalute.it

