

L'altra medicina

DICEMBRE 2021
GENNAIO 2022

Periodico mensile - Anno XII, numero 111 dicembre 2021-gennaio 2022 - € 5,00
Poste italiane - Sped. in A.P. 04, 353/2003 conv. L. 46/2004, art. 1, c. 1, LOM/Mil/1642 - Prima immissione: 20 novembre 2021



L'altra medicina

vivere secondo natura

MAGAZINE

n.111

AMPA

FOOD SENSITIVITIES O INTOLLERANZE?

NON FACCIAMO CONFUSIONE!



LE RICETTE DEL MESE

I DOLCI DELLE FESTE

PSICOLOGIA DI SEGNALE
I CUSTODI DELL'ANIMA

NATUROPATIA DI SEGNALE
RIFLESSOLOGIA PLANTARE

NATURAL BEAUTY
LA SPA A CASA

■ HANNO COLLABORATO



LYDA BOTTINO

Dottore in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e farmacista con master internazionale in Nutrizione e Dietetica. Autrice di alcuni libri sulla dieta GIFT. Coautrice con Luca Speciani del questionario anamnestico QuASA sulle Food Sensitivities.



ELENA SPECIANI

Nipote, figlia, sorella, cugina, madre, zia, eccetera, di un sacco di persone importanti. Ho impiegato un numero spropositato di decenni per imparare un sacco di cose meravigliose e adesso sono all'inizio di una vita nuova. Che non si profila affatto male.



SABRINA MELINO

Chimica e tecnologa farmaceutica, amante delle terapie naturali, studia, segue e propone i rimedi naturali creati dalla badessa benedettina Ildegarda di Bingen, morta nel 1179, ritenuta oggi l'iniziatrice della medicina olistica.



ALBERTO DONZELLI

Specialista di Igiene e Medicina Preventiva e di Scienza dell'Alimentazione, da 44 anni impegnato nella Sanità Pubblica, anche come Direttore Sanitario, Generale e Direttore Dipartimento Cure Primarie. Già membro Consiglio Superiore Sanità. Membro Consiglio direttivo della Fondazione Allineare Sanità e Salute.



MONICA FORGHIERI

Psicologa e Psicoterapeuta, insegna pratiche Mente Corpo, Mindfulness, Training Autogeno. Conduce percorsi di consapevolezza e di evoluzione spirituale. Naturopata a indirizzo PNEI è membro fondatore di Sinergica - Movimento di Libera Psicologia, presidente dell'Associazione "Il Sentiero dell'Armonia" e responsabile del settore Psicologia per AMPAS.



GIANPAOLO USAI

Educatore Alimentare. Diploma di Nutritional Cooking Consultant presso il College of Naturopathic Medicine, Food tutor DietaGIFT, responsabile del blog Cibo Serio.



GUIDO MARINI

Medico specialista Gastroenterologo, vice Presidente dell'AMPAS e coordinatore toscano per la DietaGIFT. Medico di medicina generale a Grosseto e valente triathleta, predica bene e... razzola meglio.



VALENTINA ATZENI

Diplomata in Naturopatia e in Riflessologia plantare, in continua formazione (Food tutor GIFT), insegnante Yoga bimbi. Appassionata dell'approccio olistico alla persona, della ricerca delle cause dei disequilibri e contraria alla repressione del sintomo.



LORENZO ANELLI

Medico militare in formazione in Oncologia Medica. Medico Chirurgo, master II livello in Medicina e danni da agenti Nucleari, Biologici e Chimici.



BENEDETTO TANGOCCI

Psicologo fiorentino, autore di articoli scientifici e divulgativi, firmatario del ComunicatoPsi e membro fondatore di Sinergica, Movimento di Libera Psicologia.

PER I NOSTRI LETTORI Gli articoli che proponiamo in ogni numero della rivista, scritti da esperti autorevoli, non vanno interpretati come un'alternativa al consulto con il vostro medico di fiducia ma piuttosto come un'opportunità di conoscenza in più.

Metatraining

Perché il viaggio più bello della vita è quello dentro di noi

392.2411288 / 333.3115777 | filodiretto@metatraining.it | www.metatraining.it

LA MEDICINA DELL'ESSERE

Corso base di Medicina Ildegardiana
Da ottobre 2021 a marzo 2022

Thesauri Naturae ripropone il corso base di medicina ildegardiana diretto a medici, farmacisti, psicologi, osteopati e terapeuti. L'esperienza maturata attraverso l'utilizzo dei rimedi e gli studi di ricerca che la dottoressa Melino pone le basi per un corso ricco, multidisciplinare, assolutamente in grado di rispondere alle esigenze che il nuovo panorama scientifico sta maturando. Una medicina, quella di Ildegarda, centrata sull'intima unione tra uomo e ambiente, tra eventi umani



ed eventi cosmici, tra microcosmo e macrocosmo nella loro accezione sia fisica sia spirituale. Il corso si terrà sia in modalità streaming sia in presenza a partire da ottobre 2021.

Per informazioni e adesione:
www.thesauranaturae.com

**OMEOSINPATIA OMEOSKINTEST®
2° LIVELLO**

Fino a dicembre 2021

L'Omeosinpatia nasce in seno alla Medicina Omeosinergica dalla ricerca e dall'attività clinica del dottor Luigi Marcello Monsellato e rappresenta una brillante sintesi dei suoi studi di omeopatia classica, di psicologia clinica, di biologia dei sistemi, di epigenetica e di filosofia della medicina.

PROSSIME DATE

6° modulo

18-19 dicembre 2021

ORARI

Sabato: 9 - 13 / 14.30

-18.30 Domenica: 9 - 13.

Il corso sarà fruibile anche in **streaming** (in diretta) e in **differita**.

Per informazioni e adesione:

accademia@omeosinergia.eu

www.omeosedu.it



**2° CONVEGNO NAZIONALE DI
BIOFISICA INFORMATIALE**

La Scienza di Frontiera
a supporto della qualità della vita.
La medicina Integrativa Informazionale.
Mil - 11-12 dicembre 2021

Obiiettivo di questo convegno è di far **conoscere** in modo ampio come le ricerche della Scienza di

Frontiera, legate alla Biofisica Quantistica e quindi all'informazione presente nelle onde elettromagnetiche e scalari, possano cambiare notevolmente la qualità della vita. **Il convegno è online in diretta, sarà anche registrato ed è strutturato in due giornate a tema.**

I focus delle due giornate saranno incentrati su: Psicosomatica, Consapevolezza e Benessere, Fitoterapia, Alimentazione, Comunicazione Efficace, Medicina Integrativa Informazionale. Si parlerà ampiamente delle varie discipline naturali e complementari e della loro applicazione nel campo del benessere e della salute.

Per informazioni e adesione:

www.istitutobiofisicainformazionale.it



**AGOPRESSIONE PER PICCOLI
E GRANDI DISTURBI**

Domenica 5 dicembre 2021



Durante il corso si apprenderanno le proprietà di questa tecnica, mettendole in pratica in modo semplice. L'agopressione è la stimolazione di determinati punti che si utilizzano nella medicina tradizionale cinese come, per esempio, l'agopuntura. Quello più antico e più semplice è il massaggio con una bacchetta a punta arrotondate, la cosiddetta Agopressione (da non confondersi con la Digitopressione). In questi ultimi anni l'agopressione ha incontrato grande favore e diffusione anche perché non provoca alcun effetto collaterale. Si pratica per: per calmare disturbi funzionali e dolori persistenti, anche i più comuni; per aumentare le proprie energie. Inoltre l'agopressione può essere in appoggio a una cura prescritta dal medico.

Per informazioni e adesione:

www.labiolca.it

RADIESTESIA PRATICA - CORSO BASE

Domenica 19 dicembre 2021

La radiestesia è la scienza che studia il modo di individuare e captare le radiazioni (o per meglio dire, le vibrazioni)



emesse da animali, vegetali e minerali. La parola deriva dal latino RADIUS=RAGGIO e dal greco AISTHESIS=SENSIBILITÀ: sensibilità alle radiazioni. Con Radiestesia medica si indica la possibilità di fare un'accurata valutazione delle condizioni di salute e dell'ambiente in cui vive una data persona. Un radiestesista esperto localizza le zone critiche in un organismo e anche le aree con energie insalubri o stress elettromagnetico all'interno di un edificio. La Radiestesia è una forma di percezione extrasensoriale che permette all'uomo di mettersi in contatto con il mondo che lo circonda e ne misura i valori utili, assai più preciso e profondo di quanto non si riuscirebbe a fare con i cinque sensi.

Per informazioni e adesione:

www.labiolca.it

**MIGLIORARE LA VISTA
CON IL METODO BATES**

Domenica 27 febbraio 2022



Scopo del seminario è fornire tutti gli strumenti messi a disposizione dal metodo Bates per educare il proprio sistema visivo a funzionare nel modo corretto dal punto di vista anatomico, comportamentale e fisiologico. Il seminario è una vera e propria full immersion nel metodo del celebre scienziato. Tutti i materiali necessari saranno forniti durante il seminario e sono compresi nella quota di partecipazione. Anche successivamente al seminario l'insegnante rimarrà disponibile per mail o telefono per chiarire eventuali dubbi nell'affrontare la pratica.

Per informazioni e adesione:

www.labiolca.it

Le informazioni complete sui corsi su
www.laltramedicina.it

› Affligge circa due milioni di italiani ‹

FIBROMIALGIA

UNA PATOLOGIA CRONICA TRA GENETICA E RESILIENZA

Affaticamento, dolore diffuso, rigidità muscolare, depressione e disturbi cognitivi. Sono alcuni dei malesseri alla base della fibromialgia, una malattia reumatica che colpisce l'apparato muscolo-scheletrico e il tessuto connettivo



La fibromialgia è associata a un disturbo dell'elaborazione del dolore, che determina alcune anomalie neurobiologiche che interferiscono con la trasmissione dei segnali a livello del sistema nervoso centrale. Proprio per questo si può considerare una patologia della comunicazione cellulare che può essere scatenata da un trauma fisico, psichico, o da una malattia virale, eventi che generano un'anomalia a carico di alcuni neurotrasmettitori e di particolari sostanze ormonali come la serotonina, dopamina, noradrenalina, Gaba.

GENETICA ED EPIGENETICA LE ORIGINI DELLA PATOLOGIA

Oggi la diagnosi di fibromialgia si basa esclusivamente su una valutazione clinica completa,

secondo i criteri **ACR 2016** (American College of Rheumatology), tuttavia i biomarcatori biologici convalidati associati alla fibromialgia non sono ancora stati identificati. Studi di associazione a livello del genoma hanno rintracciato i geni potenzialmente coinvolti nella patogenesi della fibromialgia e si è evidenziato che i fattori genetici sono responsabili fino al 50% della suscettibilità alla malattia. Il restante 50% è riferibile a un'interazione gene-ambientale come meccanismo scatenante, attraverso alterazioni epigenetiche: in particolare, la fibromialgia sembra essere caratterizzata da un modello di DNA ipometilato nei geni implicati nella risposta allo stress, nella riparazione del DNA, nella risposta del sistema autonomo e nelle anomalie neuronali subcorticali.



L'IMPORTANZA DELLA RESILIENZA NELL'APPROCCIO PNEI

Ci sono persone che geneticamente sono più predisposte allo sviluppo di malattie autoimmuni, sindromi spesso caratterizzate da rigidità e dolore cronico come la fibromialgia, in quanto meno resilienti a rispondere agli stimoli ambientali. La multifattorialità alla base dello sviluppo della fibromialgia e l'alterata risposta dell'individuo agli stimoli esterni, fanno inquadrare la sindrome fibromialgica all'interno dell'approccio psico-neuroendocrino-immune (PNEI), che considera le malattie da un punto di vista integrato, con le varie componenti (psiche, sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario) che controllano l'organo/apparato malato e a loro volta sono influenzate da un meccanismo di feedback.

Le persone poco resilienti sono più facilmente soggette a contrarre malattie autoimmuni o sindromi caratterizzate da rigidità e dolore cronico. Potremmo meglio dire che alcuni individui, predisposti costituzionalmente e geneticamente, possono sviluppare fenotipi meno resilienti.

La resilienza è profondamente correlata alla reazione allo stress acuto o cronico ed è quindi coinvolta nel sistema di risposta allo stress. Il fattore di rilascio della corticotropina può essere considerato un elemento biologico fondamentale di resilienza, che coinvolge anche meccanismi neurali come l'asse ipotalamico-pituitario-surrenale (HPA), il sistema locus coeruleus/norepinefrina, il circuito di ricompensa mesolimbico e il circuito della paura. Il numero di sintomi psichiatrici negli adulti sani con punteggi di elevata resilienza non cambia quando sono esposti a eventi di vita stressanti, mentre le persone meno resilienti sviluppano sintomi aggiuntivi (2). Questa è una caratteristica clinica tipica della fibromialgia. Anche se la resilienza potrebbe essere un bersaglio terapeutico per qualsiasi condizione di dolore cronico, è un'area di ricerca sottosviluppata, in particolare alla luce delle



interazioni emergenti tra emozioni positive, salute fisica e cambiamenti nei livelli pro-infiammatori di citochina. Data la mancanza di qualsiasi trattamento farmacologico in grado di controllare più del 30-50% dei casi di dolore cronico, è necessario scoprire nuovi obiettivi terapeutici e strategie in grado di trasformare un fenotipo non resiliente in un fenotipo più resiliente, soprattutto nel caso di condizioni di dolore cronico che non possono essere spiegate da una lesione o da una malattia che colpisce il sistema somatosensoriale.

Ciò vale per la fibromialgia, caratterizzata da una complessa combinazione di segni positivi e sintomi che variano enormemente da persona a persona, a seconda di una vasta gamma di cambiamenti patofisiologici in cui il genotipo e, soprattutto, i fattori ambientali, possono svolgere un ruolo importante nello sviluppo di una personalità più o meno resiliente (3). Le donne per esempio sono le più colpite non solo per un fattore fisiologico, ma perché è la donna, più spesso rispetto all'uomo, a vivere impedendosi di "essere", ovvero sviluppando quella rigidità psicologica che scatena tutti quei fattori di rischio favorevoli allo sviluppo del fenotipo fibromialgico.

ILDEGARDA E IL SUO APPORTO PER IL TRATTAMENTO DELLA FIBROMIALGIA

Molti studi stanno evidenziando la necessità di una cura integrata del paziente fibromialgico: alle terapie del dolore si associano anche agopuntura, tecniche di mindfulness, corretta alimentazione, esercizio fisico: in questo modo si favorisce il miglioramento del tono dell'umore non solo con farmaci antidepressivi, ma incoraggiando il paziente a un percorso di autoconoscenza.

La medicina ildegardiana tocca tutti gli aspetti che abbiamo fin qui commentato (genotipo, fenotipo, resilienza, sindrome di adattamento, coinvolgimento delle emozioni,

personalizzazione della cura). Questi sono elementi imprescindibili e interdipendenti per lo sviluppo di un nuovo modello integrato di cura. Ildegarda individua nei "timorosi" la costituzione genetica, ossia il temperamento, che più facilmente può sviluppare forme croniche di rigidità. Il timoroso è per sua natura bloccato, pauroso, diffidente. Scrive Ildegarda: "L'indole dell'uomo timoroso è sottoposta a grandi tribolazioni ed egli prova ira e tristezza e talvolta gioia, senza sentire

appieno nessuno di questi sentimenti, essendo timoroso in ciascuno, come fonda nell'acqua, e temendoli tutti in cuor suo" (da *Causae et cures delle infermità*). Entriamo così nel mondo della mistica di Binger: rigidità fisica è anche



rigidità emotiva, freddezza di pensiero, disturbo della volontà. A una persona così geneticamente predisposta basta poco per entrare nella fase di stress (ovviamente quello non fisiologico), per squilibrarsi o, come lei dice, divenire debole e permettere al "livido muco della malinconia" - che è sempre in agguato - "di muoversi e cominciare a sviluppare infiammazione e intossicazione". Ildegarda, in "Causae et Curae delle infermità", per descrivere il paziente fibromialgico, mette insieme l'aspetto fisiologico con quello psicologico-comportamentale. "Chi impallidisce, quando è mosso dall'ira, è fatto in modo tale che in lui viene eccitata la malinconia, che però non muove il suo sangue, ma turba lentamente i suoi umori, si da esserne raffreddato, al punto che le sue forze vengono annientate e indebolite, ed egli impallidisce in volto, celando l'ira. E, tuttavia, sorge in lui la cattiva volontà di un'aspra vendetta, che perdura; e non gli vale, quindi, trattenersi dal dare sfogo alla sua ira". La malattia cronica, e quindi anche la fibromialgia, coinvolgono sempre il nostro sentire e i nostri pensieri, permettendo lo sviluppo e l'accentuazione di una visione distorta di noi stessi e della realtà. "Quando l'anima dell'uomo e della donna percepisce qualcosa che può nuocere a sé e al corpo, il fegato, il cuore e i vasi si contraggono". È l'anima che riconosce il non-self e che attiva la sindrome di adattamento o stress. La malattia entra sempre dal fegato, i pensieri freddi (quelli razionali, condizionanti, non legati al nostro sentire), trovano anch'essi facile ingresso nell'organo epatico, dimostrando come il fattore critico per lo sviluppo della forma cronica sia l'aspetto fisico strettamente congiunto a quello emotivo: al fegato arrivano in forma di molecole sia il risultato del nostro metabolismo cellulare sia quello delle nostre emozioni, ovvero il nostro "nutrimento" nell'accezione più cosmica del termine. Non si può curare davvero e definitivamente una forma cronica come la fibromialgia se non c'è il coinvolgimento consapevole del malato. L'origine del suo male è nell'aver risposto con un fenotipo non resiliente all'ambiente: le sue emozioni, i suoi pensieri, il suo sentire ne sono la causa. Vivere secondo i vizi, dice Ildegarda, permette lo sviluppo di emozioni negative, fa sviluppare la malattia. Solo la consapevolezza del singolo, l'aver realizzato che il suo male fisico deriva dal malessere interiore, può far scattare la serratura e aprirci la strada della conoscenza di noi stessi, la strada della guarigione, la strada del benessere.

Ildegarda ci ha lasciato rimedi e indicazioni relative allo stile di vita che oggi stanno tornando attuali. In primo luogo l'assunzione di rimedi naturali depurativi è in grado di favorire il corretto funzionamento degli organi emuntori e nel contempo una migliore veicolazione degli stimoli nervosi relativi alle nostre emozioni. La badessa di Bingen suggerisce inoltre di unire ai rimedi fitoterapici: una corretta alimentazione, tempo dedicato alla meditazione, pratiche corporee detox come i massaggi e di rispettare il ritmo sonno-veglia.

Bisogna passare dal concetto di centered patient al concetto di centric patient: non basta integrare più approcci, ma occorre ci sia un vero coinvolgimento responsabile del paziente nel processo di cura.

LA MEDICINA DI ILDEGARDA: UNA CURA PER CORPO, ANIMA E SPIRITO

Secondo Ildegarda dobbiamo riappropriarci della nostra natura spirituale e comprendere che scienza e spiritualità sono strettamente congiunte. La difficoltà nell'affrontare e nel trovare cure per forme croniche come la fibromialgia deve portarci a comprendere che non si può operare un cammino di guarigione senza cogliere il significato "escatologico" (esistenziale) della malattia. Corpo e anima sono intimamente legati e l'uno ci parla dell'altra. In questa visione riusciamo a spiegare un fenomeno fisico sia con la scienza sia con l'aspetto più profondo del Sé umano. Il visibile è sempre legato all'invisibile e ognuno deve coglierlo con la sua specifica sensibilità, con il suo sentire che è sempre, per Ildegarda, una proprietà dell'anima. La medicina di Ildegarda è una forma di cura adatta al nostro tempo e ai tempi che verranno: quelli in cui l'uomo deve riscoprire la vera natura della dimensione umana fatta di corpo, anima e spirito.

PER SAPERNE DI PIÙ

Il nostro mensile si è già occupato di questa patologia. Chi volesse documentarsi può quindi leggere gli articoli pubblicati sui numeri 106 (Alimentazione e fibromialgia, di Gabriele Guidoni) e 110 (Fibromialgia e Fisioterapia, di Massimo Ranica).



Bibliografia

Per la bibliografia inquadra con il tuo smartphone il QR CODE oppure digita: <https://bit.ly/3bK9TgE>