

APPENDICE

DIZIONARIO DELLE TECNICHE DIAGNOSTICHE E TERAPEUTICHE NON CONVENZIONALI

Qui si riportano alcune brevi definizioni relative alle pratiche mediche complementari o non convenzionali, senza implicare un giudizio sull'efficacia dei singoli metodi.

AGOPUNTURA

Una delle tecniche terapeutiche più antiche della medicina cinese, consiste nella stimolazione di specifici punti cutanei identificati in particolari percorsi lungo il corpo, detti "meridiani". La scelta dei punti è determinata da una complessa serie di regole basate sulle concezioni naturalistiche e filosofiche cinesi. Il metodo usuale è la puntura con aghi, ma è possibile utilizzare anche la digitopressione, la frizione, il riscaldamento, la suzione o impulsi elettromagnetici.

ANTIGINNASTICA

Metodo di lavoro sul corpo basato su movimenti dolci e semplici, finalizzati a sciogliere ed allungare i muscoli contratti e far riacquistare al corpo la simmetria e l'equilibrio naturali. Nata negli anni cinquanta-sessanta dalle idee e dagli studi delle fisioterapiste Françoise Mézières e Thérèse Bertherat. Si basa sull'assunto che i muscoli formano delle catene anatomico-funzionali collegate in complessi circuiti riflessologici e sull'apprendimento di esercizi di movimenti di estrema precisione (anche pochi millimetri) per il loro controllo.

AROMATERAPIA

L'aromaterapia usa i cosiddetti oli essenziali, sostanze odorose ricavate dalle piante, per la prevenzione e cura delle malattie. Parte dal presupposto che il potenziale terapeutico della pianta possa essere trasferito anche mediante il suo tipico odore. Gli oli essenziali (tipici quelli di eucalipto, di finocchio, di gelsomino, di moscatella, di menta piperita) possono essere impiegati sotto forma di bagni aromatici, inalazioni, oli per massaggi ed anche assunti oralmente in gocce.

AURICOLOTERAPIA

Metodo terapeutico basato sull'infissione di aghi (o stimolazioni meccaniche o con laser) in particolari punti del padiglione auricolare, sul quale si ritiene siano riflessi tutti gli organi, apparati e funzioni del corpo umano. Tecnica affine all'agopuntura, introdotta dalla Cina negli anni cinquanta dai francesi.

AYURVEDA

Proviene dalla tradizione medica indiana e consiste in un sistema terapeutico di prevenzione e trattamento delle patologie attraverso modifiche dello stile di vita e l'utilizzo di prodotti naturali. La teoria ayurvedica prevede che la maggior parte delle patologie siano frutto di uno stato di sbilanciamento o di stress della coscienza individuale.

BIOCHIMICA SECONDO SCHÜSSLER

Partendo dal presupposto che la salute è determinata dal corretto contenuto di minerali nelle cellule, il medico tedesco WH Schüssler (1821-1898) elaborò un metodo curativo che utilizza dodici diversi minerali (detti "sali di Schüssler") in diluizioni omeopatiche a seconda delle malattie. Ad esempio,

fosfato di calcio per anemie e malattie da raffreddamento, fluoruro di calcio per strappi muscolari ed emorroidi, silice per i disturbi della memoria e malattie reumatiche, ecc.

BIOELETTROMAGNETICA

Trattasi di un settore emergente che studia le interazioni tra i sistemi viventi e i campi elettromagnetici, settore che ha trovato anche applicazioni nel campo delle medicine complementari: elettroagopuntura di Voll e tecniche correlate, test di biorisonanza (Vegatest), segmentoelettrografia computerizzata, e così via.

BIOFEEDBACK

Tecnica terapeutica di autocontrollo del corpo, della mente e delle emozioni che utilizza apparecchiature elettroniche per mezzo delle quali il paziente può prendere coscienza di modificazioni fisiologiche (pressione sanguigna, battito cardiaco, differenze di potenziali elettrici cutanei, tensione muscolare) associate alle turbe emotive, imparando quindi a controllare queste ultime secondo il principio del condizionamento.

CHIROPRACTICA

La Chiropratica è una disciplina che si occupa dei problemi muscoloscheletrici, statici e dinamici del corpo umano con particolare attenzione per quelli della colonna vertebrale, asse portante dell'apparato locomotore. Mediante specifiche tecniche come le manipolazioni vertebrali manuali e con altri sussidi diagnostici, essa tende a riconoscere ed a correggere eventuali alterazioni esistenti.

CROMOTERAPIA E CROMOPUNTURA

Tecnica terapeutica che sfrutta l'effetto della luce colorata, irradiata su vari punti del corpo, per il trattamento di vari disturbi. Si basa sull'ipotesi che la luce di diversi colori abbia diversi effetti fisiologici a seconda delle frequenze di irradiazione. Di solito viene usato un apposito apparecchio che concentra la luce opportunamente filtrata sulla zona dolorosa o su punti riflessogeni.

DO-IN

Tecnica terapeutica di origine orientale. Do-in è la pronuncia giapponese della parola cinese daoyin, che significa auto-stimolazione. Trattasi di esercizi di respirazione, di specifiche posture, di pressione esercitata sui punti di agopuntura.

ELETTROAGOPUNTURA SEC. VOLL

Procedimento in cui viene testata per mezzo di un apposito strumento, la conducibilità elettrica della pelle sui punti di agopuntura. Esso dovrebbe servire a dare informazioni sullo stato funzionale di organi interni corrispondenti ai punti testati e, nelle sue applicazioni più recenti, anche a testare la reazione elettrodinamica del corpo al contatto con sostanze patogene, farmaci, allergeni. Da questa tecnica sono derivate molte altre applicazioni, tra cui il cosiddetto Vega-test.

FIORI DI BACH

Rimedi costituiti da acqua in cui sono stati immersi, esposti alla luce del sole per alcune ore, dei fiori o dei boccioli. Esistono 38 fiori, ciascuno dei quali sarebbe specifico per uno stato emozionale o per un tipo di personalità.

FITOTERAPIA

Si raggruppa sotto questa dizione numerose tradizioni mediche (dalla classica fitoterapia europea, a quella cinese, dalla erboristeria ayurvedica a quella sudamericana) dalle origini antiche e da cui provengono molti dei medicinali inseriti nelle farmacopee più recenti (compresa la moderna

farmacologia occidentale). Varianti della fitoterapia prediligono l'uso di germogli freschi o gemme (gemmoterapia).

IDROTERAPIA

In tutti i paesi esistono sorgenti la cui acqua è ritenuta da secoli avere proprietà terapeutiche, per lo più per il diverso contenuto in minerali, oligoelementi o principi vegetali disciolti. Le applicazioni esterne consistono in immersione totale o parziale, docce, bagni di vapore; quelle interne consistono nel bere l'acqua o in clisteri. Certe sorgenti hanno la reputazione di curare certi disturbi in particolare.

IPNOSI

L'ipnosi è una temporanea alterazione dell'attenzione la cui caratteristica peculiare è un'accresciuta suggestibilità. Essa è abbastanza largamente usata come forma di terapia complementare, soprattutto in psicoterapia e psichiatria per indurre rilassamento e nel trattamento di timori irrazionali ed ossessioni. Inoltre, trova impiego in casi di malattie con forte componente psicosomatica come asma, emicrania, dermatosi, disfunzioni sessuali. Infine, l'ipnosi trova impiego come tecnica analgesica ed anestetica. La suscettibilità delle persone all'induzione del "trance" ipnotico è molto variabile.

IRIDOLOGIA

Metodo diagnostico che si propone di verificare lo stato di salute di una persona, i disturbi presenti e passati e le predisposizioni a sviluppare malattie per mezzo dell'osservazione dell'iride, su cui sarebbero proiettati organi ed apparati. La presenza di macchie, rilievi, lacune, pigmentazioni viene considerata un segno di sofferenza degli organi corrispondenti. Se ne trovano tracce nelle medicine orientali, nelle opere di Paracelso e fu ripresa in Ungheria da I. von Peczely nel 1880.

KINESIOLOGIA

Letteralmente, "studio del movimento", comprende dei test manuali o strumentali per valutare il tono muscolare, che si ritiene variare in presenza di patologie non solo neuromuscolari ma anche in presenza di patologie di organi interni che sarebbero correlati coi muscoli ed in presenza di sostanze tossiche o allergeni. La kinesiologia viene, quindi, usata per ricavare un'ampia serie di informazioni sullo stato di salute e persino per scegliere i farmaci, testandoli prima della prescrizione. Origina negli anni sessanta dagli studi del chiropratico americano G. Goodheart.

MASSAGGI TERAPEUTICI

Il massaggio come tecnica complementare è sempre stato un metodo per alleviare il dolore, per allentare tensioni muscolari o per rilassarsi. Presso tutte le civiltà si sono sviluppate tecniche specifiche di massaggio e manipolazione corporea, più o meno elaborate. Accanto alle tecniche tradizionali proposte in fisioterapia ed in medicina della riabilitazione, esistono tecniche non convenzionali quali il *massaggio ayurvedico* (esercitando pressione su 108 punti caratteristici e frizioni con particolari unguenti), il *massaggio cinese* (pressioni, frizioni, torsioni applicate secondo la logica del riequilibrio della "forza vitale", il controllo dell'energia dei "meridiani", e così via), il *linfodrenaggio* (che manipola il sottocutaneo in direzione centripeta, dalle estremità verso il cuore), il *rolfing* (manipolazione profonda del tessuto connettivo finalizzata al riequilibrio della postura in relazione alla forza di gravità), lo *shiatsu* (di origine orientale, basato sulla pressione profonda su particolari punti: "Shi" significa "dito" e "atsu" "pressione"), il *watsu* (che combina lo shiatsu con yoga e con immersioni in acqua calda) ed altri ancora.

MEDICINA ANTROPOSOFICA

È un'applicazione in campo medico delle teorie antroposofiche di R. Steiner, sviluppate a partire dal 1920. Pone il proprio interesse sull'attenzione all'essere umano visto nella sua globalità ed in particolare alla relazione tra ambiente, corpo, anima e mente. La cura della malattia, effettuata con medicinali naturali (soprattutto omeopatici) e con adeguati consigli sullo stile di vita e sulla dieta, deve ristabilire l'originale sana armonia tra corpo e spirito.

MEDICINA COMPLEMENTARE/ALTERNATIVA

Definizione della Cochrane Collaboration: "Complementary and alternative medicine (CAM) is a broad domain of healing resources that encompasses all health systems, modalities, and practices and their accompanying theories and beliefs, other than those intrinsic to the politically dominant health system of a particular society or culture in a given historical period. CAM includes all such practices and ideas self-defined by their users as preventing or treating illness or promoting health and well-being. Boundaries within CAM and between the CAM domain and that of the dominant system are not always sharp or fixed."

MEDICINA ORTOMOLECOLARE

Dal greco "orto" = corretto, usa alte dosi di vitamine, minerali, aminoacidi e acidi grassi per terapie di prevenzione e di regolazione. Si sostiene che nonostante una corretta alimentazione molti individui necessitano per un corretto equilibrio di un'aggiunta di questi elementi. Viene fatta risalire agli studi ed alle esperienze del chimico americano e premio Nobel L. Pauling (1901-1995).

MESOTERAPIA

Tecnica iniettiva, ideata negli anni Cinquanta dal medico francese M. Pistor, consistente in microiniezioni di medicinali (prevalentemente fitoterapici, ma anche omeopatici, complessi vitaminici e/o analgesici in piccole dosi) nei punti di proiezione cutanea del dolore.

METODO BATES

Metodo di cura dei difetti della vista fondato su esercizi fisici e mentali. Tale metodo, inventato da W. Bates (1860-1931), parte dalla convinzione che l'uso degli occhiali non solo non cura ma peggiora la vista. Si sostiene che il corretto uso dei muscoli oculari può migliorare la visione e a tal fine propone una serie di tecniche di rilassamento della vista e di cura degli stati emotivi.

METODO FELDENKRAIS

Elaborato a seguito di esperienze personali dall'ingegnere (e cintura nera di Judo) M. Feldenkrais (1904-1984), è un sistema di rieducazione corporea globale avente lo scopo di risvegliare le capacità di movimento mediante la presa di coscienza del lavoro muscolare e scheletrico. Attraverso movimenti insoliti che simulano l'apprendimento naturale del bambino si risvegliano circuiti nervosi normalmente dimenticati, aumentando le potenzialità di espressione psicofisica.

METODO KOUSMINE

Si basa sulle teorie e gli studi della dr. Catherine Kousmine (nata in Russia nel 1904) secondo cui alla base delle malattie croniche vi sono quasi sempre errori nell'alimentazione. Ritiene indispensabile controllare strettamente la dieta fornendo adeguato apporto di catalizzatori (oligoelementi e vitamine), cereali integrali, cibi crudi come frutta e verdure e olio spremuto a freddo, la riduzione di carni e grassi animali, e la drastica eliminazione di cibi quali cioccolato, scatolami, zuccheri raffinati.

METODO TOMATIS

Tecnica di rieducazione dell'ascolto e del linguaggio messa a punto e diffusa a partire dagli anni sessanta dall'otorinolaringoiatra francese A. Tomatis. Partendo dalla convinzione che l'udito ha un ruolo fondamentale nello sviluppo psicofisico, utilizza particolari apparecchiature elettroniche per analizzare e poi reintegrare le frequenze non percepite, a partire da quelle che normalmente sente il feto. Il fine è quello di migliorare l'ascolto, l'attenzione, la concentrazione e la comunicazione interpersonale.

NATUROPATIA

In certi paesi la parola "naturopata" indica semplicemente i praticanti della medicina tradizionale indigena che fanno uso di formule terapeutiche molto semplici come la cura a base di acque, dieta e digiuno, con uno sfondo filosofico o religioso. In altri paesi (soprattutto in Europa e particolarmente in Germania, dove esiste ufficialmente dal 1939 la figura dell'*heilpraktiker*) il naturopata opera in un contesto spiccatamente clinico, servendosi di tutte le tecniche diagnostiche e terapeutiche delle principali forme di medicina naturale: agopuntura, osteopatia, chiropratica, omeopatia, vitamine, erboristeria, diete (con tendenza al vegetarianesimo), rilassamento. La naturopatia si considera quindi come un sistema integrale che prende in considerazione corpo, mente e spirito. Anche se in molti paesi esistono scuole naturopatiche ben organizzate, non è chiara la collocazione di questa disciplina che ha obiettivi che in pratica vanno a coincidere con quelli delle varie forme di medicina complementare.

NEURALTERAPIA

Tecnica iniettiva consistente nell'introduzione intradermica, nel connettivo profondo o nei gangli nervosi di procaina a volte con aggiunta di caffeina e/o acido formicico in dosi omeopatiche, allo scopo di rimuovere i cosiddetti "campi perturbanti", ovvero zone di alterazione morfologica o funzionale capaci di sostenere dolori cronici anche in zone distanti.

OLIGOTERAPIA¹

Il termine oligoterapia, dal greco oligos = poco, indica un metodo terapeutico sorto e sviluppatosi prevalentemente in ambito non-convenzionale, basato sulla somministrazione di oligoelementi, a dosi deboli, dell'ordine del milionesimo di grammo. Nel 1894 Gabriel Bertrand evidenziò il ruolo essenziale svolto dagli oligoelementi come biocatalizzatori, cioè acceleratori delle reazioni chimiche, nella biologia vegetale ed animale. Tra gli oligoelementi i più importanti sono: Fluoro, Iodio, Selenio, Silicio, Cromo, Cobalto, Ferro, Litio, Manganese, Molibdeno, Nickel, Rame, Stagno, Vanadio, Zinco. In generale, gli oligoelementi svolgono funzioni catalitiche, attivano ormoni, partecipano al metabolismo degli zuccheri, delle proteine e dei grassi, partecipano ai meccanismi di difesa e alla lotta contro i radicali liberi. In senso più ampio, l'oligoterapia utilizza anche elementi minerali che non sono propriamente oligoelementi, ma che appartengono al gruppo degli elementi plastici (Zolfo, Fosforo) o degli elementi maggiori (Magnesio, Potassio). Lo scopo fondamentale dell'oligoterapia è la correzione delle alterazioni funzionali, inquadrate nei quattro modelli reattivi generali, detti "diatesi", mediante la somministrazione dell'oligoelemento diatesico specifico (Manganese, Manganese-Rame, Manganese-Cobalto, Rame-Oro-Argento), eventualmente integrata dalla prescrizione di oligoelementi complementari o ad attività neuroendocrina (Zinco-Rame, Zinco-Nickel-Cobalto). In generale, le principali indicazioni all'oligoterapia catalitica sono i disturbi di tipo funzionale, non lesionale: manifestazioni allergiche, infezioni recidivanti, manifestazioni da distonia neurovegetativa, manifestazioni psicosomatiche, ansia, depressione, alterazioni dell'umore, ipereccitabilità, insonnia, ridotta vitalità. Anche se alcuni indirizzi di oligoterapia, soprattutto di scuola francese, sono considerabili ancora delle discipline non convenzionali, la scienza dell'alimentazione e la farmacologia hanno contribuito alla nascita di un indirizzi scientifici di Oligoterapia, come l'"oligoterapia nutrizionale", basata sulla individuazione del ruolo degli oligoelementi, sulla determinazione del loro fabbisogno, sulla evidenziazione di carenze o eccessi e sulla loro eventuale integrazione alimentare.

¹ Si ringrazia il dr. Bruno Brigo per aver fornito un contributo sull'oligoterapia, che qui è stato sintetizzato.

OMEOPATIA

Sistema clinico-farmaceutico che utilizza microdosi di sostanze (dette "rimedi") derivate da vegetali, minerali o animali allo scopo di stimolare la risposta di guarigione naturale. I rimedi sono preparati secondo particolari metodiche di "diluizione-dinamizzazione" e vengono scelti secondo una complessa metodologia, che si basa essenzialmente sul cosiddetto "principio di similitudine". Nata alla fine del Settecento per iniziativa del medico tedesco C.F.S. Hahnemann, largamente diffusa nel mondo nell'Ottocento ha subito una temporanea eclissi nella prima parte del secolo ventesimo. Oggi è una delle medicine complementari più diffuse nei paesi occidentali.

OMOTOSSICOLOGIA

Si propone come evoluzione e semplificazione dell'omeopatia, utilizzando il principio di similitudine secondo un approccio biochimico-immunologico ed organicistico, utilizzando rimedi omeopatici per lo più in basse diluizioni (dosi ponderali) ed in formulazioni complesse. Nata in Germania negli anni cinquanta-sessanta, deriva il nome dal concetto di "omotossine", che sarebbero sostanze tossiche di origine endogena responsabili dell'evoluzione peggiorativa (secondo precise "fasi") delle malattie e quindi da eliminare mediante l'attivazione dei processi escretori ("drenaggio") e la regolazione dei processi infiammatori

OSTEOPATIA

Considera le strutture muscoloscheletriche del corpo (rachide, ossa, articolazioni, legamenti, muscoli ...) nella loro globalità ed integrazione anatomofunzionale, ritenendo che queste riflettano ed influenzino le condizioni di salute e/o di malattia di tutti gli altri sistemi del corpo umano. Il trattamento consiste nella manipolazione manuale (detta "normalizzazione") partendo dalla colonna vertebrale e seguendo il percorso di quelle che sono dette "catene adattative". Sviluppata alla fine dell'Ottocento dal medico A.T. Still negli USA, dove oggi esistono circa 20.000 dottori in osteopatia. Ha molte analogie con la chiropratica (v. capitolo relativo).

PRANOTERAPIA

Con questo termine viene indicata in Italia la pratica di imporre le mani sul corpo del paziente, allo scopo di indurre la guarigione. Nel mondo anglosassone tale pratica è chiamata "therapeutic touch". La pranoterapia viene praticata da individui detti anche "guaritori" che si ritengono e spesso vengono ritenuti dotati di particolari poteri terapeutici. Il guaritore concentra la propria mente sull'individuo trattato, focalizzando ed incanalando qualche presunta forma di energia su di esso attraverso le proprie mani, che sono tenute a qualche centimetro di distanza dalla parte interessata.

QIGONG

Da "Qi" (energia vitale secondo la tradizione cinese) e "gong" (lavoro), è una disciplina cinese basata su esercizi statici e dinamici e su particolari tecniche di respirazione e di concentrazione.

REFLESSOLOGIA PLANTARE

Particolare tecnica di massaggio che si pratica con la pressione dei pollici sulla pianta dei piedi, su punti che sono ritenuti la proiezione somatotopica di tutte le funzioni e gli organi del corpo. La tecnica del massaggio plantare è sia diagnostica (testando i punti che per le sensazioni evocate forniscono indicazioni sullo stato degli organi interni) che terapeutica (inducendo il miglioramento di patologie dell'organo interno corrispondente al punto riflessogeno). Praticata da millenni in Cina ed in India, è stata introdotta in Occidente all'inizio del ventesimo secolo dal medico americano W.H. Fitzgerald.

REIKI

La parola deriva da un termine giapponese che significa "energia vitale universale". Il terapeuta servirebbe da "tramite" di energia terapeutica diretta verso il corpo del ricevente senza contatto fisico.

TAI CHI CHUAN

Arte marziale cinese fondata sulla filosofia taoista e finalizzata all'armonizzazione, lo sviluppo e la liberazione dell'energia vitale (Qi o Chi). Propone una serie di movimenti lenti, svolti col minimo sforzo muscolare, coordinati con la respirazione e con la meditazione.

TECNICA ALEXANDER

Tecnica sviluppata dall'attore australiano F. M. Alexander (1869-1955), basata sull'insegnamento ai pazienti di esercizi di movimento e posizioni statiche corrette. Gli studenti vengono educati ad usare con consapevolezza il loro corpo quando ci si alza, si cammina, si parla, si respira, evitando posizioni forzate o contratte che possono danneggiare la libertà di movimento ed il benessere psicofisico. Col tempo il circolo vizioso "riflesso-movimento sbagliato" viene superato.

TRAINING AUTOGENO

Letteralmente, "esercizio auto-generato". Forma di auto-controllo e auto-guarigione basata sul controllo del corpo da parte della mente. Si fonda su esercizi di rilassamento, sulla induzione di cooperazione di istinti, emozioni e funzioni neuro-vegetative. Sviluppato in Germania dal dr. J.H. Schulz (1884-1970).

VEGETARIANESIMO

Esclusione assoluta delle carni dalla dieta. Esistono poi varie forme più o meno rigide: ovo-latto-vegetariani (esclusa solo la carne ed il pesce), latte-vegetariani (escluse anche le uova), vegetariani integrali o vegani (escluso qualsiasi alimento di origine animale). Le prime due forme, se ben variate e comprensive di cereali, legumi, frutta e verdura possono equivalere a un'alimentazione normale, mentre la forma più estrema rende più difficile coprire il fabbisogno proteico giornaliero.

YOGA

Lo yoga è una disciplina tradizionale di origine orientale finalizzata a coordinare il corpo e la mente in modo più efficace. Consiste di un insieme elaborato di tecniche comprendenti posizioni fisiche, pratiche di ritenzione del respiro, controllo degli organi di senso, contemplazione, meditazione, aumento dello stato di coscienza, perfezionamento del comportamento sociale (autocontrollo, non-violenza, ecc.). Diversi studi hanno mostrato che la pratica regolare dello yoga previene lo sviluppo dei disturbi psicosomatici, produce un aumento delle facoltà mentali come la memoria e l'intelligenza, coadiuva il controllo della pressione sanguigna, del peso corporeo e del metabolismo.

Bibliografia

- Bellavite P: *Biodinamica - Basi Fisiopatologiche e Tracce di Metodo per una Medicina Integrata*. Milano, Tecniche Nuove, 1998.
- British Medical Association: *Complementary Medicine. New Approaches to Good Practice*. Oxford, Oxford University Press, 1993.
- Campanini ME: *Guida Completa alle Medicine Naturali*. Milano, Sonzogno, 1988.
- Ernst E: *Complementary Medicine. An Objective Appraisal*. Butterworth-Heinemann, Oxford, 1996.
- Eskinazi D: Homeopathy re-revisited: is homeopathy compatible with biomedical observations? *Arch.Intern.Med.*, 159:1981-1987, 1999.
- Marcelli S: *Medicine Parallele*. Torino, Libreria Cortina, 1993.
- O.M.S.: *Il ruolo delle medicine tradizionali nel sistema sanitario. Valutazioni scientifiche ed antropologiche*. Ed. Red, Como, 1994.
- Pizzorno JE and Murray MT: *Textbook of Natural Medicine*. Philadelphia Churchill Livingstone, 1999.
- Spencer JW and Jacobs JJ: *Complementary/Alternative Medicine. An Evidence-Based Approach*. St. Louis, Mosby, 1999.

- Zollman C and Vickers A: ABC of complementary medicine. What is complementary medicine? *Brit Med J*, 319:693-696, 1999.

LE MEDICINE COMPLEMENTARI