

Da MedPopWiki

Enciclopedia: Terapie alternative

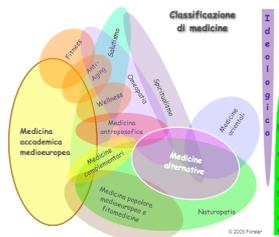


Medicina popolare | Squadra galenica | Enciclopedia | Immagini | Lavoro corporeo | Novità | Casistica | CSA | Redazione | Abstracts

Versioni: [.php](#) | [.htm](#) | [.pdf](#) | Autore: [Peter](#) | Categoria: [Terapia](#) |

Fonte: P. Forster: Metodi terapeutici alternativi, COA 1999, ISBN 88-87544-00-X.
Ordinazione del testo stampato da [LASER Mario Santoro](#). Questo scritto è stato pubblicato anche su [it.Wikipedia](#) in diverse voci.

cercare sulla pagina → [⌘F](#) | cercare in MedPop → [MedPopGoogle](#)



Medicina alternativa significa (in senso stretto) "medicina che non segue i concetti medici vigenti". Esempi di medicine alternative sono la medicina omeopatica, la medicina tradizionale cinese (TCM), le medicine spirituali e così via.

L'espressione Medicina alternativa è nata in contrapposizione a quella di medicina ufficiale o dotta, ma non è molto popolare né tra i sostenitori né tra i critici delle medicine alternative: i primi le chiamano anche medicine complementari (intendendo con questo che non devono sostituire la medicina classica ma integrarsi con essa) o medicine dolci (per mettere in evidenza il diverso approccio alle malattie), mentre i secondi preferiscono parlare di pratiche alternative, pseudomedicine o patamedicine (ritenendo che queste terapie, non seguendo il metodo che loro chiamano scientifico, non possano rientrare nella definizione di medicina).

Nella lingua corrente si usa il termine in maniera molto estesa, per indicare ad esempio la medicina complementare, popolare, antroposofica, fitomedicina, ecc., e tutte le discipline a scopo medico che si servono di strumenti non ritenuti "dotti" dalla medicina ufficiale.

La seguente classificazione e le nozioni servono a rendersi conto di quale sia il contesto in cui è socioculturalmente situato un metodo. Ci saranno delle citazioni doppie o triple perché i criteri di classificazione non sono coerenti. La lista è incompleta: ogni anno nascono dozzine di "nuove terapie" mentre altre spariscono. E' perché ogni nuovo "guru" inventa un "marchio" fantasioso per la "propria" terapia che è quasi sempre un'eclettico assieme di ideologia e preferenze terapeutiche personali.

Indice della pagina (sopprimi)

1. **Metodi terapeutici di altre culture**
 - 1.1 Medicina araba
 - 1.2 Medicina tradizionale cinese
 - 1.3 Medicine induiste e buddhiste
2. **Metodi storici, etnici, popolari**
 - 2.1 Metodi storici
 - 2.2 Metodi etnici e popolari
3. **Terapie alternative generali**
 - 3.1 Terapie di luce e suono
 - 3.2 Terapie di aria e respiratorie
 - 3.3 Terapie di acqua, calore, freddo
 - 3.4 Terapie del movimento / postura
 - 3.5 Terapie dietetiche
4. **Diagnostiche alternative**
 - 4.1 Discorsi diagnostici, anamnesi
 - 4.2 Visita fisica
 - 4.3 Test funzionali
 - 4.4 Diagnosi tramite riflessi esterni, radiestesia, geopatia
 - 4.5 Diagnosi tramite misurazioni ed analisi elementari
 - 4.6 Metodi diagnostici, energetici informatici e risonanti
5. **Metodi alternativi tradizionali europei**
 - 5.1 Terapie umorali
 - 5.2 Terapia costituzionale (Aschner)
 - 5.3 Medicina antroposofica (Steiner)
 - 5.4 Terapie di riflesso
 - 5.5 Terapie devianti e di smaltimento
 - 5.6 Terapie con varie sostanze
6. **Metodi terapeutici alternativi corporei**
 - 6.1 Metodi attivi di lavoro corporeo
 - 6.2 Massaggi e riflessologie
7. **Metodi "di risonanza", "energetiche" e "informatiche"**
8. **"Terapie" alternative ambientali**
9. **Terapie alternative psicosociali / psicosomatiche**
 - 9.1 Metodi analitici
 - 9.2 Terapie consultative
 - 9.3 Terapie espressionistiche
 - 9.4 Tecniche comportamentali
 - 9.5 Tecniche di suggestione
 - 9.6 Terapie processuali
10. **Terapie alternative magiche, religiose, spirituali**
11. **Allegati**
 - 11.1 [Commenti](#)

1. Metodi terapeutici di altre culture

Altre significa *al di fuori delle tradizioni ebreo-cristiane euroamericane*. Il capitolo è frammentario per evidenti motivi.

1.1 Medicina araba

La cultura araba dispone di una medicina completa e sofisticata, con metodi diagnostici e terapeutici altamente sviluppati ed una ricca farmacologia. Nel medioevo la medicina europea era soggetta all'influenza della medicina araba (Avicenna), tramite la Spagna moresca ed intermediari ebrei (Averroè). Per chissà quali motivi, in Europa oggi è quasi sconosciuta e al contrario di quello che capita con le medicine orientali non dispone di adepti europei. Solo in comunità di immigrati musulmani si trovano ancora tracce (per lo più religiose). Vista la diffusione islamica in Africa, la medicina araba si è mescolata con tradizioni locali sciamaniche ed animistiche; in Oriente, con medicine di tradizione buddista e induista.

[Medicina araba](#) it.Wikipedia |



1.2 Medicina tradizionale cinese

[Medicina tradizionale cinese](#) it.Wikipedia | [Elementi di medicina cinese](#) MmP / MN 4.6 |

("TCM" Traditional Chinese Medicine) La medicina tradizionale cinese è, da un lato, di un impressionante pragmatismo. Per noi è difficile applicarla (salvo forse nel metodo dell'agopuntura), perchè ci manca tutto il contesto socioculturale. Si tratta di un sistema diagnostico e terapeutico proveniente dalla tradizione cinese, con elementi di confucianismo, buddismo e taoismo. Essa fa uso di metodi come agopuntura, auriculoterapia, agopressura, moxibustione e di una larga gamma di medicinali propri.



L'agopuntura in Cina era piuttosto rara, perchè i medici erano pagati per mantenere sano il cliente, non per curarlo. Alla base dell'ideologia medica cinese ci sono lo YANG (dinamica a scapito della stabilità) e lo YING (armonia a scapito dell'evoluzione), il cui contrasto crea il QI (energia vitale). La teoria dei mutamenti, come secondo pilastro ideologico, si basa sulle regole della natura (TAO, andamento, percorso, strada) e non su criteri trascendentali.

Di conseguenza, in questo concetto, la malattia non è definita come prodotto finale di una catena di causa ed effetto (eziologia, patogenesi, diagnosi, terapia, prevenzione) ma un processo continuo, influenzabile fra l'altro stimolando l'energia vitale QI (aumentando il contrasto tra YIN e Yang). La diagnostica cinese (tra cui polso e lingua) porta a terapie individuali altamente differenziate che nell'arco del trattamento vengono continuamente mutate e adattate.

Terapie euroamericane dedotte da tradizioni cinesi

[Terapie di medicina tradizionale cinese](#) it.Wikipedia | [Elementi di medicina cinese](#) MmP / MN 4.6 |

Esistono innumerevoli terapie derivanti da tradizioni cinesi, in parte abbastanza autentiche, anche se nella medicina cinese esse non hanno il medesimo significato che in Europa. Altri metodi si servono dello studio cinese sull'anatomia (meridiani, agopunti), combinato con strumenti europei.

- L' **Agopuntura** è un metodo della medicina tradizionale cinese: si inseriscono aghi in punti specifici del corpo lungo i "meridiani", secondo un'anatomia specifica cinese. E' usata per curare i più diversi disturbi. Le forme occidentali possono differire notevolmente dalle forme tradizionali cinesi.
- **Moxibustione**: applicazione di calore (invece dell'ago) sui punti dell'agopuntura tramite

“sigari” o “coni” composti prevalentemente da Hb. Achillea.

- **Agopressione:** metodo della medicina tradizionale cinese che usa punti dell'agopuntura:''' massaggio a pressione per calmare, stimolare o diminuire dolori. Possibile come autoterapia.
- **Auriculoterapia:** consiste nella pressione o applicazione di bastoncini o di aghi nell'orecchio, partendo dalla convinzione, che diversi organi dispongono di punti di riflesso nell'orecchio.
- **Agopuntura dell'occhio (di J. Boel):** consiste nell'applicazione di aghi nell'occhio, partendo dalla convinzione, che diversi organi dispongono di punti di riflesso nell'occhio
- **Elettroagopuntura (di Voll),** vedi => “Diagnosi”
- **Agopuntura ad iniezione:** terapia basata sull'iniezione di sostanze (da anestetici locali fino a urina) nei punti dell'agopuntura
- **Agopuntura a laser:** applicazione di luce laser di bassa energia sui punti dell'agopuntura.
- **Cromopuntura:** applicazione di luce di diverso colore sugli agopunti cinesi.
- **Do-In:** è una tecnica di autotrattamento cinese, che si basa su un atteggiamento preciso, usando esercizi, massaggi, respirazioni, percussioni, martellamenti e frizioni allo scopo di riequilibrare l'energia del corpo.
- **Tai Chi:** esercizi di tradizione cinese. In parte usati per scopi terapeutici.
- **Qi Gong:** esercizi di tradizione cinese. In parte usati per scopi terapeutici.
- **Jin Shin Do:** metodo americano specializzato di agopressione.
- **I Ching:** metodo cinese di previsione del futuro. Raramente usato per scopi diagnostici/terapeutici.
- **Tao (strada, percorso, andamento):** filosofia/ideologia o modo di vivere cinese. Alcune discipline sono usate per scopi terapeutici (p.es di Mantak Chia).

1.3 Medicine induiste e buddhiste

[Terapie alternative induiste buddhiste](#) it.Wikipedia |

Le tecniche mediche della cultura indiana propagate e conosciute da noi hanno un carattere altamente ideologico/religioso/razionalistico dettato da brahmani dogmatici ed indulgenti. Il confronto con:

- un autore empirico della stessa cultura come Susruta,
- il sistema medico ayurvedico
- e tibetano altamente sofisticato o
- la medicina praticata attualmente in India

mettono in evidenza che anche la cultura indiana dispone di una medicina efficace.

Sono trattati i seguenti temi:

[Medicina ayurvedica](#) | [Medicina tradizionale tibetana](#) | [Medicina tradizionale giapponese](#) | [Terapie "euroamericane" dedotte](#) |

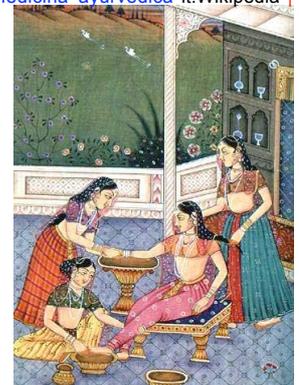
Medicina ayurvedica

[Medicina ayurvedica](#) it.Wikipedia |

(sanscr.: “sapere della longevità”) Scritti della cultura indiana (risalenti al 2500 a.C.). Ippocrate curava prevalentemente con metodi ayurvedici. Il 75% della popolazione indiana si cura ancora con metodi ayurvedici. I medici ayurvedici dispongono di:

- una propria “anatomia” (tre doshas: vata, pitta, kapha, dedotti dai cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria, spazio) e "immagini" della malattia,
- disposizioni igieniche e preventive,
- diagnosi,
- terapie e farmacologia.

Le discipline comprendono:



- la medicina interna (incluso la ginecologia),
- pediatria,
- gola, naso, orecchio, occhio;
- psichiatria,
- chirurgia,
- sessualità e
- veleni.

Metodi terapeutici applicati in medicina ayurvedica sono:

- diete e digiuno,
- massaggi con oli, bagni,
- meditazioni,
- terapie dei colori, degli aromi, della musica,
- metodi di smaltimento e devianti (salassi, coppette, diuretici, lassativi, ...),
- fitoterapia con ca. 5000 piante, spesso combinate con minerali e/o metalli.

In Europa e negli Stati Uniti è prevalentemente applicato il Maharishi-Ayur-Veda, un insegnamento del Guru Maharishi Mahares Yogi, reso popolare dopo un viaggio in India dei Beatles negli anni '60.

Medicina tradizionale tibetana

Derivante in parte dalla medicina cinese tradizionale, in combinazione con la medicina ayurvedica e sviluppatasi poi come autentico sistema medico, partendo dai tre principi:

- Chi (aria: spirito, riflessione, movimenti),
- Schara (bile: volontà, energia, dinamica) e
- Badgan (muco: sentimento e materia).

L'equilibrio dei tre principi garantisce la funzione dei sette "tessuti": linfa, sangue, sperma, muscoli, grasso, ossa, midollo. La medicina tibetana dispone di un completo strumentario diagnostico/terapeutico. La relativa farmacologia è di interesse attuale per la farmacologia europea.

Medicina tradizionale giapponese (kampo)

Derivante in parte dalla medicina cinese tradizionale in combinazione con la medicina ayurvedica e sviluppata come autentico sistema medico. Nel 1800 vi fu un ampliamento verso principi omeopatici e anche verso la chirurgia.

Terapie "euroamericane" dedotte da tradizioni induiste / buddiste

[Terapie "euroamericane" dedotte da tradizioni induiste / buddiste](#) it.Wikipedia |

Ce ne sono centinaia con nomi molto fantasiosi. Da noi i gruppi più divulgati sono:

- **Tecniche di Yoga (sanscr. giogo):** Hatha Yoga (yoga di postura e movimento) in diverse posizioni sedute (Asanas) con l'aiuto della respirazione (prana) e meditazione. Proviene dalla tradizione religiosa indiana. Talvolta usato per scopi terapeutici.
- **Tantra (sanscr.: tessuto):** cultura/-esercizi indiani erotici, più o meno "sublimati". In Europa usato ogni tanto come metodo terapeutico e relazionale.
- **Reincarnazione:** idea induista e buddista del ritorno dopo la morte di animali e esseri umani sotto diverse forme. In Europa usato ogni tanto come metodo diagnostico/terapeutico (p.es. nella terapia di regressione) o come elemento ideologico (p.es. nella medicina antroposofica).
- **Chakras:** concezione di diverse scuole induiste/buddiste/medioevali basate sull'idea di un'anatomia energetica consistente di sette "ruote" centrali dalle quali si diramano i relativi canali. In Europa vengono usate ogni tanto come metodo diagnostico/ terapeutico o come elemento ideologico per altre cure (p.es. cristalloterapia).

- **Kundalini:** nome dell'energia (potenza) del primo Chakra. In Europa viene usato ogni tanto come punto di partenza per delle terapie "energetiche".

2. Metodi storici, etnici, popolari

[Medicine alternative storiche, etniche, popolari](#) it.Wikipedia |

In ogni società esiste una cultura del curare. La mamma soffia sulla ferita del bambino per alleviarne il dolore, accarezza il volto febbrile, mormora delle parole consolanti, prepara intrugli. E ciò molto prima di rivolgersi agli addetti, alle persone con doti, esperienze, tradizioni ed insegnamenti specifici, come levatrici, saggi, curatori di bestiame o raddomanti.



Nelle società più strutturate, la capacità di curare venne delegata a figure di potere come re, maghi, sciamani e/o a professionisti come medici castrensi, bagnaioli, ciarlatani. E' utile ricordarsi che il substrato di ogni medicina è il sapere curativo popolare. I metodi, le tecniche e anche i rimedi sono un tesoro culturale, anche se le relative spiegazioni ci sembrano spesso ridicole, superstiziose, ideologizzate.

Tutto sommato, non importano le spiegazioni, ma gli effetti di una terapia e pare che in tutti noi siano attivi dei meccanismi inconsci nettamente contrastanti dalle nostre idee, credenze, comportamenti e convinzioni, che spesso reagiscano meglio a metodi obsoleti che a metodi canonici.

Anche il discorso del placebo fa parte di questi meccanismi. Molti terapeuti "alternativi" usano il placebo il più possibile, perchè la guarigione, nel loro sistema di valori, è più importante della ragione e non essendo scienziati nè professori di statistica nè di medicina, se lo posso permettere.

Il seguente capitolo non tocca argomenti diagnostici e terapeutici, ma elenca unicamente e in modo generalizzato quelle culture mediche che in qualche modo hanno influito sulle terapie alternative negli ultimi decenni di una società informata su tutto.

2.1 Metodi storici

I seguenti autori hanno influenzato notevolmente la medicina sia canonica sia popolare mitteleuropea. La scelta è frammentaria per evidenti motivi. Ci tengo però a citarli, perchè molti metodi "alternativi" si basano sulle loro proposte.

Medicine antiche Ippocrate (400 a.C.), ebbe una forte influenza sulla tradizione medica ebraico-cristiana; Galeno (200 d.C.), influì notevolmente sulla medicina araba/ebraica; Dioscoride, influì notevolmente sulla medicina dei monasteri europei medioevali.

Medicine medioevali Santa Ildegarda, Paracelso, Averroé, Avicenna.

Medicine recenti 1600 Sydenham; 1700 Boerhaave, Hoffmann, Stahl; 1800 Hufeland, van Swieten, Frank, Hahnemann; 1900 Aschner, Reich, Groddeck, Steiner.



Cura degli ammalati
Domenico di Bartolo 1442

2.2 Metodi etnici e popolari

Metodi europei

- **Metodi mediterranei:** Curatori:" nesso tra antiche pratiche magiche, medicina di Galeno e tradizioni locali.
- **Nordeuropei, scandinavi, celtici:** nesso tra animismo, sciamanismo, magia celtica/ scandinava, medicina di Ippocrate e tradizioni locali.
- **Euroorientali:** nesso tra animismo, sciamanismo, magia slava/ ortodossa, medicina di Ippocrate e tradizioni locali.
- **Euroccidentali:** nesso tra animismo, sciamanismo, magia celtica/ germanogallica, medicina di Ippocrate e tradizioni locali.
- **Zingareschi:** Kakus (saggi) e guaritrici di tribù:" nesso tra animismo, sciamanismo dell'India settentrionale (indu) e medicina dei popoli sedentari frequentati.

Metodi americani

- **Nordamericani:** sciamani e tradizioni di indigeni locali.
- **Centroamericani:** brujos e tradizioni di indigeni locali e schiavi africani
- **Afroamericani:** voodoo, tradizioni africane e tradizioni di indigeni locali.
- **Sudamericani:** sciamani e tradizioni di indigeni locali, il tutto mescolato co tradizioni mediterranee
- **Statunitensi / Canadesi:** esiste una ricca letteratura etnografica, esoterica (spec. "New Age") e di medicina alternativa che in Europa però è poco divulgata come "pratica naturopatica". Si tratta di amalgami di medicine popolari dei popoli immigrati nei Stati Uniti e nel Canada.

Metodi africani e australiani:

Esiste una ricca letteratura etnografica delle più diverse etnie animistiche, sciamaniche (in Africa a volte con influssi arabi e cristiani) che in Europa però è poco divulgata come "pratica naturopatica".

3. Terapie alternative generali

[Terapie alternative generali](#) it.Wikipedia |

Vengono chiamati anche i "cinque pilastri della naturopatia", che sono

- luce (colori) e suoni,
- aria,
- acqua,
- movimento e
- nutrizione.

Sono usati con diversa valutazione un pò in tutte le medicine popolari / naturopatiche su tutto il mondo.



3.1 Terapie di luce e suono

Tanti adetti a terapie "spirituali" parlano continuamente di "luce" che non è inteso in senso reale ma in senso "trasfigurato". Qui si parla solo di luce in senso concreto!

Terapie di luce

La luce e il buio regolano la produzione di sostanze psicotrope nell'organismo (Serotonina, Melatonina) e l'assimilazione di vitamina D. Inoltre la frazione ultravioletta è germicida. Le pratiche più divulgate sono

- **Bagno di luce (sole):** (ben protetto da bruciature) consigliato per provocare l'assimilazione di vitamina D (osteoporosi) e per migliorare i sintomi della psoriasi e altre malattie dermiche.
- **Doccia di luce, luceterapia:** si applica una forte fonte di luce allo scopo di migliorare depressioni invernali, sindrome premestruale.
- **Cromoterapia:** applicazione di raggi di luce di diversi colori su tutto il corpo, su zone specifiche (chakras), su punti di riflesso (meridiani); occhiali colorati, bevande colorate, ecc. allo scopo di curare varie malattie.
- **Terapia con il laser:** applicazione di raggi laser con bassa energia su dei punti di riflesso nell'organismo allo scopo di curare varie malattie.
- **Aurasoma:** uso di liquidi acquosi, oleosi e colorati con degli aromi e delle sostanze omeopatiche che servono a stimolare l'occhio e il naso per via transdermale allo scopo di curare vari disturbi neurovegetativi.



Terapie del suono

Gong, suoni specifici, cantare (per es. vocali, armoniche). Visto che suoni, melodie, ritmi, armonie coinvolgono notevolmente la psiche, si usano a scopi terapeutici prevalentemente psicosomatiche.

3.2 Terapie di aria e respiratorie

[Terapie di aria e respiratorie](#) it.Wikipedia | [Cura della respirazione disfunzionale](#) MedPop MN 4.10 |

La respirazione è un processo vitale. Funziona automaticamente. Entro certi limiti è anche controllabile e influenzabile. Su questo fatto si basano delle tecniche respiratorie coscienti che spesso sono più ideologiche che fisiologiche. Molti terapisti che lavorano con il tatto dedicano attenzione alla respirazione sia conscia che inconscia; adattando il loro ritmo al respiro del cliente, riattivando la muscolatura respiratoria inattiva, dando istruzioni di respiro.



Altre terapie usano il respiro cosciente a scopi spirituali o per sostegno a esercizi fisici (Prana Yoga e Hatha Yoga), altri ancora per raggiungere degli stati muscolari o emotivi alterati (come il Rebirthing: iperventilazione, spasmi muscolari).

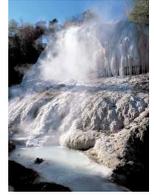
Le terapie respiratorie hanno una loro ragione anche nella qualità dell'aria stessa in una certa regione. All'inizio del secolo esistevano delle cliniche in alta montagna per la cura della tubercolosi, poi chiuse o trasformate a causa della quasi scomparsa della malattia. Prima o poi si riprenderà questa tradizione, visto l'aumento delle malattie respiratorie per inquinamento e malattie cardiovascolari (trombi polmonari). Le pratiche più divulgate sono:

- **Terapie respiratorie di Schmitt, Dürckheim:** serie di esercizi respiratori;
- **Una parte dello Hatha (postura, movimento) Yoga e il Prana (aria) Yoga:** respirazione cosciente sincronizzata con esercizi fisici per raggiungere effetti fisiologici ed emotivi
- **Meditazione:** spesso respirazione cosciente connessa con determinate posizioni e immagini per raggiungere stati di coscienza alterati
- **una parte del training autogeno e del metodo di distensione Jacobson:** respirazione cosciente indirizzata a raggiungere stati di distensione muscolare ed emotiva
- **Rebirthing, regressione:** respirazione cosciente forzata per raggiungere un'iperventilazione e degli stati di coscienza alterati.

3.3 Terapie di acqua, calore, freddo

L'uso di acqua, calore e freddo serve terapeuticamente per stimolare diversi sistemi e apparati fisiologici. Le pratiche più divulgate sono:

- **Idro e termoterapie (Kneipp, Hahn, Priessnitz), balneoterapia:** applicazione prevalentemente di acqua a diverse temperature sotto forma di bagni, sauna, getti, impacchi, allo scopo di stimolare il metabolismo, la circolazione e il sistema immunitario e di ridurre i dolori. Le origini di questi metodi si perdono nel buio della storia delle culture in tutto il mondo.
- **Bagni parziali e integrali, Balneoterapia:** ev. con aggiunta di aromi e/o preparati fitoterapeutici, minerali come zolfo, sali. In diverse forme, con cambiamenti di temperatura e/o livello per tutto il corpo, braccia, piedi
- **Lavatura fredda:** allo scopo di rinforzare i tessuti;
- **Getti:** getto di acqua dolce dalla periferia verso il cuore a temperature variabili. In diverse forme per ginocchio, coscia, addome, braccia, torace, schiena, nuca e faccia. Applicato molto nel metodo Kneipp in molte balneoterapie.
- **Idromassaggio:** uso di getti d'acqua o di aria in una vasca a temperatura corporea ideale per massaggiare;
- **Sauna, capanne sudatorie, Bagno turco, Hamam:** terapia di tradizione nordica e nordamericana, turca e araba che consiste nel sudare in aria calda e umida, allo scopo di liberarsi da "residui tossici" ev. con susseguente rapido raffreddamento.
- **Impacchi:** con acqua, fango, ricotta, aceto, senape, terra minerale, argilla, fiori di fieno, piante medicinali, con ghiaccio, freddi o caldi, al collo, torace, addome, bacino, giunture, stinchi. Usato nelle balneoterapie e fisioterapie.



3.4 Terapie del movimento / postura

Esercizi motori più o meno specifici allo scopo di prevenire, riabilitare, diminuire i disturbi motori e metabolici e i rischi dopo gli attacchi cardiaci. Spesso è una combinazione di movimenti attivi e passivi e di cambiamenti tra il movimento e la posizione. Si applicano le più svariate combinazioni. In certe forme è difficile stabilire il confine tra la terapia, lo sport e certe arti marziali orientali. Altre forme di "esercizi di movimento" si trovano sotto il capitolo "metodi corporei". Le pratiche più divulgate sono Terapie di movimento europee e americane:

- **ginnoterapia,**
- **fisioterapia,**
- **ergoterapia,**
- **ginnastica correttiva**

usano esercizi motori come parte integrante delle loro terapie, come pure diverse tecniche "alternative":

- **Feldenkrais,**
- **Trager,**
- **Antiginnastica**
- **Tai Chi, Chi Gong:** programmi di esercizi motori della tradizione cinese;
- **Yoga:** programmi di esercizi posturali / motori della tradizione indiana (Hatha Yoga).



3.5 Terapie dietetiche

[Terapie dietetiche \(nutritherapie\)](#) it.Wikipedia |

In certe regioni e in tempo di carestia, la nutrizione era una questione di



sopravvivenza; in altri tempi e regioni ricche, pare che diventi un problema di salute. In tutti i sistemi medici erano e sono importanti le regole dietetiche per la guarigione e la convalescenza. Ad esempio presso gli eschimesi, che in convalescenza non si nutrono più esclusivamente di lardo, carne e pesce (crudo ed essiccato) ma di relativi brodi (molto lussuosi perchè richiedono materiale combustibile prezioso). In Europa le diete sono utilizzate prevalentemente per motivi di prevenzione, ideologici o per "dimagrire".

Tutte le diete applicate a lungo portano notevoli rischi sanitari:

- per la mancanza di nutrienti elementari (grossolanamente, assorbibili):
 - glucidi min. 120 gr/di
 - proteine min. 1 gr/kg&di;
 - lipidi min. 1 gr/kg&di
 - e un contenuto energetico di 30 - 60 kcal/kg&di secondo l'impegno fisico.
- per la mancanza di vitamine come vitamine assenti o scarsi in alimenti "vegetali" oppure "animali"
- per la mancanza di sali minerali in prevalente nutrizione "animale" o "vegetale"
- per squilibrio idroelettrolitico in smisurato consumo di acqua e scarso consumo di sali (sodio, potassio, ...)
- per il maldigerimento e la malassorbimento di alimenti prevalentemente crudi
- per l'esagerata assorbimento di sostanze "difensive" di piante allo stato crudo
- per contaminazioni microbiologiche in esagerati consumi di alimenti crudi

Pare che l'inventore ci abbia dato proprio appetito e sete per regolare i complicatissimi meccanismi digestivi e metabolici e che non abbia previsto professori e profeti di un "alimentazione sana". Le pratiche più divulgate di dietetica / alimentazione sono:

- **Vegetarianismo e Veganismo:** sono popolari (ma non d'obbligo) come nutrizione base di popoli di religione buddhista / induista in regioni con rigogliosa vegetazione. Il vegetarianismo stretto evita qualsiasi alimento di provenienza animale (vegano); quello moderato si serve anche di uova e prodotti derivati dal latte (vegetaliano);
- **Digiuno:** astinenza dal cibo per 3-5 giorni, allo scopo di "disintossicare" e "riequilibrare" le funzioni fisiologiche. Ne esistono diverse forme, a base di acqua, tisane, succhi, siero di latte, brodo di legumi. Spesso combinato con terapie fisiche o devianti;
- **Dieta dissociata:** dieta che in un pasto tenta di non combinare proteine e carboidrati (p. es. non carne e pasta). Promettono che è "sano". Pare che non abbiano mai letto una tabella alimentare che indica, che la pasta stessa contiene ca. 12% di proteine.
- **Dieta Bircher Benner:** dieta a base di latte, fiocchi d'avena, mele, succo di limone, bacche, noci e miele; un pasto per saziarsi e due piccoli spuntini al giorno, allo scopo di curare/ prevenire pressoché tutte le malattie;
- **Dieta di Bruker:** dieta a base di prodotti naturali, non elaborati, crudi, allo scopo di curare / prevenire pressoché tutte le malattie;
- **Dieta di Hay:** dieta basata sul principio di non ingerire nello stesso pasto degli alimenti ricchi di carboidrati e di proteine allo scopo di prevenire disturbi metabolici;
- **Dieta di Kollath:** dieta basata su alimenti crudi (50%) e alimenti genuini cotti (50%), che sconsiglia alimenti elaborati o isolati allo scopo di prevenire / guarire malattie croniche.
- **Dieta di Mayr:** dieta a base di poco grasso, niente alcool e caffè, niente di crudo, combinato con lassativi, clisteri, grandi quantità di liquidi. Durante disturbi acuti:" digiuno, dieta pane/latte, dieta carne senza grasso/legumi, allo scopo di "disintossicare" l'organismo e di prevenire malattie croniche.
- **Dieta di Schnitzer:** dieta intensa a base di piante crude povere di calorie, dieta normale con l'aggiunta di pane integrale, formaggio, latte integrale e latticini, uova, riso integrale e patate allo scopo di curare/prevenire pressoché tutte le malattie croniche.
- **Diete Basiche:** "equilibrio" acido/basico nell'organismo
- **Monodieta (alimento unico):** come ad esempio:" solo patate, banane, uva, solo succhi (di frutta e/o verdure) ecc.
- **Macrobiotica, dieta cinque elementi:** originariamente dieta ultrafrugale del buddhismo Zen di Oshawa in base Yin-Yang 5:1 (idealmente solo cereali non lavorati) con pochi liquidi (per stimolare la produzione di succhi gastrici) allo scopo di prolungare la vita. Sistema adattato dal maestro giapponese Kushi alle esigenze europee;

4. Diagnostiche alternative

[Diagnostica alternativa](#) it.Wikipedia |

Anche limitando il più possibile il tema delle terapie, è indispensabile trattare anche i metodi diagnostici alternativi perchè:

- parecchie tecniche connettono diagnosi e terapia così strettamente, che diventano operativamente indistinguibili;
- ci sono legami tipici tra diagnosi e terapie alternative;
- ogni terapeuta ha delle proprie idee circa la diagnostica, indipendentemente se formale o attinta da diagnosi di altri.

Molte tecniche diagnostiche ritenute alternative, ancora due generazioni fa, erano strumento di ogni medico condotto e ogni tanto lo sono ancora.



Diagnostica

4.1 Discorsi diagnostici, anamnesi

ascoltare e chiedere al cliente tutte le informazioni che servono per un'anamnesi, come fa un medico condotto con il paziente.



Anamnesi

4.2 Visita fisica

- **Percussione:** battere punti ben definiti della superficie del corpo per dedurre dal suono l'estensione degli organi e il tipo di tessuto;
- **Auscultazione:** auscultare con stetoscopio suoni e rumori della respirazione, del cuore, dei vasi, degli intestini, delle giunture e degli altri organi per determinare eventuali disturbi;



Stetoscopio

Sono trattati i seguenti temi:
[Ispezione corporea](#) | [Riflessi propri](#) | [Palpazione](#) |

Ispezione corporea

guardare il cliente per farsi un'idea del suo stato è un atto spontaneo di ogni terapeuta. L'ispezione si fa invece con un po' di metodo e di criterio, per avere una prima idea della costituzione, del portamento, della gestualità e della mimica. E' pure utile l'osservazione di segni caratteristici per identificare certi tipi di disturbi. In diversi metodi si perfeziona l'ispezione di alcune parti del corpo secondo determinati criteri.

- **Fisionomia, patofisionomia:** lettura del viso allo scopo di dedurre elementi caratteriali, derivata dagli studi di Lavater nell'800 e spesso usata come metodo di psicologia volgare; metodo caduto nel disprezzo dopo le applicazioni da parte di fautori del razzismo;
- **Lettura della mano:** tradizione zingaresca per scoprire il nascosto oppure il futuro e il passato. Elaborato estensivamente in Germania fino agli anni '40. Oggi raramente usato per scopi diagnostici;
- **Lettura del corpo, postura, movimenti:** divulgato in tante forme più o meno sofisticate tra terapisti per farsi un'immagine di costituzione, stato, e aberrazioni portamentali e motorie;
- **Diagnostica in occhi, unghie, lingua:** ispezione specialmente della lingua con lo scopo di scoprire malattie degli organi interni. La diagnostica della lingua è parte integrante della medicina tradizionale cinese;
- **Diagnostica iridiologica (Péczy):** ispezione dell'iride con un microscopio per scoprire



Postura

organi lesi, funzioni disturbate e disposizioni;

- **Diagnostica Mayr (addominale):** ispezione della costituzione, postura e forma addominale allo scopo di scoprire irregolarità digestive e di altri organi interni.

Riflessi propri

La maggior parte dei riflessi propri non serve prevalentemente a scopi diagnostici ma a terapie (vedi => terapie di riflesso, riflessologia) come zone segmentali, zone di Head, trigger points, punti riflessi di orecchio, naso, piede, mano.

- **Cinesiologia (Kinesiologia):** si usa un nesso tra la forza di un muscolo e un corrispondente organo, alimento, medicamento o allergene (test) allo scopo di scoprire organi lesi, alimenti sconsigliabili, medicinali adatti o allergeni;
- **Reazioni neurologiche, riflessi muscolari:** metodi in gran parte usati un tempo e ancora oggi nella medicina scolastica, come il test di riflesso tendomuscolare o il test di Babinsky.



Test di Babinsky

Palpazione

toccare con un dito o più dita diverse regioni del corpo per capirne la consistenza, l'elasticità, la motilità, la sensibilità, la struttura, la temperatura, l'umidità, allo scopo di avere degli indicatori sullo stato ed il funzionamento degli organi;

- **Polso:** la palpazione del polso in diversi punti o con metodi raffinati (come nella medicina tradizionale cinese) fornisce all'esperto molteplici informazioni.
- **di tessuto:** in tutte le terapie manuali la palpazione è elementare per svolgere il lavoro



Palpazione del polso

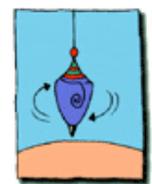
4.3 Test funzionali

diverse tecniche per determinare la capacità funzionale dei singoli organi, apparati e sistemi come la testa, gli occhi, le orecchie, la gola, il naso, il cuore, l'addome, la respirazione, il sistema urinario, le estremità, usando le tecniche sopra citate.

4.4 Diagnosi tramite riflessi esterni, radiestesia, geopatia

parte dal presupposto che influssi esterni come raggi, campi magnetici elettrici, anomalie geologiche, correnti sotterranee possano disturbare il funzionamento organico. Per diagnosticare si usa il pendolo o la bacchetta.

- **Pendolo:** uso di un oggetto pesante attaccato a un filo, tenuto in mano dal diagnostico, i cui movimenti spontanei, rispondono a delle domande riguardanti lo stato degli organi e/o l'uso di rimedi e, più raramente, aiutano a identificare dei disturbi in loco (radiestesia, geopatia);
- **Bacchetta:** al posto del pendolo si usa una bacchetta, più spesso utilizzata come strumento di radiestesia, geopatia.

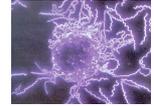


Radiestesia

4.5 Diagnosi tramite misurazioni ed analisi elementari

p.es. pressione, polso, test dell'urina (in parte usato come in medicina clinica).
Inoltre:"

- **Analisi della saliva:** praticata raramente con lo scopo di determinare delle irregolarità metaboliche;
- **Mineralanalisi dei capelli:** analisi di elementi nei capelli per scoprire intossicazioni con elementi pesanti e mancanza di oligoelementi;
- **Analisi immunologiche (es. test Spengler):** osservazione delle reazioni del sangue a germi (coagulazione in presenza di anticorpi) per scoprire infezioni latenti allo scopo di curarle con una specie di vaccinazione;
- **Test ottici del sangue, microscopia a campo scuro:** esistono diverse tecniche. Si basano sull'ipotesi che l'aspetto e la trasformazione del sangue possano fornire delle indicazioni sulle malattie.
- **Test di cristallizzazione del sangue secondo Pfeiffer** nella medicina antroposofica, **test del sangue capillardinamico secondo Kaelin.** Diagnostica olistica o auroscopia che osserva i colori e le forme del sangue essiccato, ecc.;
- **Analisi del sangue capillare:** osservazione di processi in una goccia di sangue fresco con video-microscopio per valutare il sistema immunitario e la contaminazione da germi e tossine;
- **Test ottici e chimici dell'urina (es. acidità):** oltre ai test abituali di laboratorio, i terapeuti alternativi controllano sovente e più precisamente l'acidità dell'urina per correggere il metabolismo. Il test di Vincent misura inoltre la resistenza e il potenziale elettrico.



Microscopia
a campo scuro

4.6 Metodi diagnostici, energetici informatici e risonanti

per evidenti motivi si tratta di metodi recenti perchè richiedono attrezzature moderne elettriche, elettroniche e informatiche.

- **Biocibernetici e radionici:** usando delle apparecchiature elettroniche si identificano, trasformano e reinseriscono delle vibrazioni elettromagnetiche dell'organismo, di rimedi, di allergeni. Metodo spesso combinato con terapie a colori e/o laser e con rimedi omeopatici. Marche e termini usati (più terapeutiche che diagnostiche):" MORA, BICOM, ABAS, MEDEA, BAY BIO, SVESA, ORGON, VEGA e altri;
- **Bioelettronica (Vincent):** si misura l'acidità, la resistenza e il potenziale elettrico del sangue, della saliva e dell'urina con lo scopo di scoprire malattie esistenti;
- **Elettroaurale diagnostica (Croon):** misurazione elettrica di diversi punti della cute al fine di poter scoprire regioni lese del corpo. Alla base di queste indicazioni diagnostiche:" terapia con correnti stimolanti;
- **Elettroagopuntura (Voll):** misurazione di diversi criteri elettrici (tensione, conducibilità, resistenza) su punti definiti della cute allo scopo di scoprire organi ammalati, intossicazioni e focolai. Serve anche a verificare l'utilità dei rimedi. Base di questa diagnosi:" terapia con rimedi omeopatici, metodi di eliminazione dei focolai o applicazione di correnti stimolanti;
- **Fotografia Kirlian:** si basa sull'immaginazione di Rudolf Steiner (antroposofica) di un corpo eterico. Usando un generatore ad alta frequenza di Tesla, i Kirlian (coppia sovietica dall'inizio del secolo scorso) svilupparono un apparecchio per poter fotografare la "Bio-Aura", allo scopo di "diagnosticare" diverse malattie tra cui anche i tumori;
- **Diagnostica termoregolativa:** misurazione della temperatura superficiale del corpo in diversi momenti allo scopo di dedurre dal termogramma eventuali malattie.

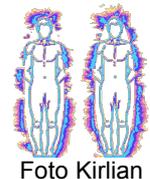


Foto Kirlian

5. Metodi alternativi tradizionali europei

[Terapie alternative tradizionali europee](#) it.Wikipedia |

Con il termine "metodi tradizionali" si intendono metodi che usano prevalentemente sostanze e/o strumenti terapeutici:

5.1 Terapie umorali

in base alle opere di Ippocrate e Galeno, nella medicina Europea fino al 1800 ogni malattia veniva interpretata come disturbo dell'ambiente umorale (bile nera e gialla, sangue e muco). Le terapie miravano a riequilibrare questo ambiente tramite terapie devianti e di smaltimento, che si trovano fra l'altro in tante tradizioni culturali e popolari in tutto il mondo, indipendentemente dalla loro interpretazione.



Salasso

5.2 Terapia costituzionale (Aschner)

il ginecologo viennese prof. dott. Aschner riprese negli anni 1920 alcune proposte terapeutiche ippocratiche, umorali e di altre tradizioni e propose, oltre a diete ed esercizi, anche l'assunzione di sostanze velenose e metodi per vomitare artificialmente e l'applicazione di ferite artificiali come descritto sotto terapie devianti e di smaltimento;



Bernhard Aschner

5.3 Medicina antroposofica (Steiner)

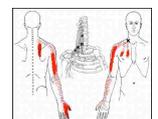
secondo Rudolf Steiner e Ita Wegmann: partendo da un metodo diagnostico proprio, si usano rimedi d'origine minerale, vegetale e animale, spesso in preparazione e dosaggio omeopatico. In più, particolari diete, euritmia (movimento ritmico), terapie artistiche e psicoterapie.



Ita Wegmann

5.4 Terapie di riflesso

si basano sul principio dell'osservazione che alcune delle regioni del corpo sono connesse ad altre regioni dolenti (di riflesso). Si trattano le zone di riflesso con pressione, ghiaccio, sprays, tensione elettrica, iniezioni, sostanze irritanti allo scopo di interferire sulla zona o sull'organo connesso. Le più svariate tecniche terapeutiche utilizzano questo meccanismo: agopuntura, agopressione, massaggi a riflesso, neuralterapia, diverse terapie fisiche (termo, crio) TENS, aromaterapia, ma anche diverse tecniche di terapie devianti e di smaltimento.



Trigger points

5.5 Terapie devianti e di smaltimento

in gran parte sono terapie descritte da Ippocrate, raffinate ed interpretate nei più diversi modi nei secoli e nelle diverse culture, e prevalentemente riscontrate anche in culture indipendenti da quelle europee, in tutto il mondo.

Terapie devianti e di smaltimento MmP / MN 4.11 |



Coppettazione

- **Salasso:** si tolgono da 1 a 5 dl di sangue venoso ed ev. si sostituiscono con un surrogato di plasma o di soluzione fisiologica di sale. Metodi moderni si chiamano emodiluzione, aferesi. I donatori di sangue si sottopongono al procedimento senza scopi terapeutici;
- **Sanguisughe:** si applicano da 2 a 10 sanguisughe (*hirudo medicinalis officinalis*) sul posto indicato, sfruttando le proprietà anticoagulanti, antiinfiammatorie e spasmolitiche dell'irudina iniettata dalla sanguisuga;
- **Coppette asciutte e sanguinose:** applicazione di coppette parzialmente svuotate (vacuo) sulla pelle (asciutta) eventualmente dopo aver scalfitto la superficie cutanea (sanguinosa);
- **Purghe:** utilizzazione di sostanze lassative per provocare lo svuotamento dell'intestino e dare un impulso al sistema vegetativo, allo scopo di curare diverse malattie e disturbi tramite un riequilibrio neurovegetativo.
- **Clisteri ed idrocolonerapia:** irrigazione di liquidi (acqua, caffè, latte, tè, lisciva di sapone, infusioni/decotti di piante) nel colon. Nella idrocolonerapia si usa un apparecchio di flusso con temperatura, volume, pressione e tempo regolabile;
- **Vomito:** applicazione di sostanze emetiche per provocare lo svuotamento di stomaco e duodeno; si provocano in questo modo un forte impulso sul sistema vegetativo e delle contrazioni muscolari, allo scopo di curare diverse malattie e disturbi tramite un riequilibrio neurovegetativo;
- **Terapie diuretiche:** applicazione di sostanze diuretiche per stimolare la funzione dei reni allo scopo di smaltire sostanze indesiderate;
- **Emmenagoge:** applicazione di tecniche o di sostanze per regolare le mestruazioni rare o scarse;
- **Ruborifere:** applicazione di tecniche e/o sostanze che irritano la pelle, in modo da provocare una microcircolazione elevata locale ed ev. l'apertura dei pori;
- **Sudorifere:** applicazione di tecniche e sostanze che fanno sudare per stimolare lo smaltimento di sostanze non desiderate tramite la pelle e per sostenere i reni;
- **Vescicanti e impiastri di cantaridi:** applicazione di sostanze irritanti (normalmente polvere di Cantaridi su un impiastro) sulla pelle per creare delle vesciche sulla superficie cutanea;
- **Pustulanti e Baunscheidt:** applicazione di sostanze irritanti (p.es. Hb. *Ranunculus acer*) sulla pelle, ev. dopo aver ferito la superficie cutanea (apparecchio Baunscheidt) per creare delle pustole allo scopo di curare diverse malattie e disturbi;
- **Cauterizzazione:** si crea una ferita artificiale con un ferro ardente allo scopo di curare diverse malattie e disturbi tramite i riflessi provocati;
- **Fontanelle:** si crea una ferita artificiale con bisturi, sostanze corrosive, cantaridi nella quale si inserisce un materiale irritante per mantenere una piccola infiammazione, allo scopo di curare diverse malattie e disturbi tramite effetti derivanti (pus).

5.6 Terapie con varie sostanze

[Terapie con varie sostanze](#) it.Wikipedia |

L'uso di **varie sostanze** genuine (p.es. argilla) o elaborate (p.es. fitoterapia) a scopi terapeutici è vecchio come l'umanità. Rappresentanti moderni sono p.es. la [terapia ortomolecolare](#) (con integratori alimentari)

Sono trattati i seguenti temi:

[Fitoterapie](#) | [Terapie con sostanze umane e microbiologiche](#) | [Neuralterapia](#) | [Terapie con sostanze molecolari](#) | [Omeopatia e simili](#) |

Fitoterapie

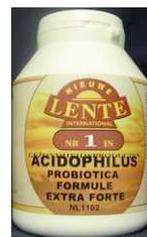
- **Erboristeria**: applicazione di piante o parti di piante e loro preparazione sotto forma di [infusione](#), [decotto](#), [tintura](#), aceto, olio, supposte, [polvere](#), allo scopo di curare le più diverse malattie e disturbi. È una delle più vecchie forme terapeutiche, applicate in tutti sistemi medicinali a me noti. In Europa vengono abitualmente usate come rimedi ca. 300 piante. Oggi nella moderna Fitoterapia si utilizzano corrette ed evolute forme estrattive e farmaceutiche che consentono di utilizzare [estratti vegetali](#) purificati, frazionati e standardizzati, mentre le tisane, polveri e tinture rimangono relegate alla medicina popolare, anche se alcune miscele di erbe per tisana sono attualmente all'interno della Farmacopea Ufficiale Italiana.
- **Aromaterapia**: uso di oli eterici (normalmente distillati a vapore) delle sostanze olfattive di piante come rimedi. Applicazione inalativa, in bagni, olfattiva, dermica e raramente orale;
- **Spagyrica**: originalmente metodo di elaborazione alchimistica di piante per uso terapeutico: distillazione degli oli eterici; macerazione e digestione del resto ev. con zuccheri aggiunti; distillazione dell'acqua; distillazione (a secco) del catrame, sublimazione; carbonizzazione; cinerazione; soluzione dei sali delle ceneri; ricomposizione delle sostanze secondo diversi metodi: soluzione; pietra. Oggi si fabbricano dei rimedi spagyrici normalmente usando solo le prime frazioni;
- **Terapie con suffumigi**: uso del fumo di resine (incenso, mirra, asa foetida), minerali (zolfo, salnitro) e piante (sandalò, alloro, pino) ev. profumate con essenze di fiori, per purificare l'ambiente e ogni tanto a scopi specificatamente terapeutici. Metodo usato in quasi tutte le culture animistiche, sciamaniche, magiche e mediche, divulgato in Europa fin dal medioevo (Agrappa, Paracelso) e più recentemente sotto l'influsso di medicine e religioni orientali.



Fitoterapia

Terapie con sostanze umane e microbiologiche

- **Applicazione del proprio sangue**: togliere e reiniettare il proprio sangue allo scopo di provocare delle reazioni nel corpo. Metodi:
 - dose omeopatica: togliere una goccia di sangue capillare, diluirlo in 1 - 2 ml di medicamento omeopatico o soluzione fisiologica. Reiniezione subcutanea per desensibilizzazione allergica
 - dose piccola: togliere ca. 5 ml di sangue venoso, trattarlo con un anticoagulante, reiniettare nella vena
 - dose grande: togliere 50 - 200 ml di sangue venoso, trattarlo con anticoagulanti ed ev. anestetici locali, preparati omeopatici, ozono o estratti di piante e reiniettarli nella vena;
- **Applicazione della propria urina; urinoterapia**: bagni, impacchi, iniezioni o uso orale della propria urina. L'applicazione di un po' di urina sugli eczemi viene usato per mantenere la pelle umida (urea, contenuto in pommate di CARBAMIDA)
- **Terapia cellulare e organica**: applicazione orale, iniettiva o transdermale di vari prodotti animali e anche umani allo scopo di ringiovanire organi o di curare malattie croniche
- **Terapie microbiologiche**: uso di rimedi prodotti da microrganismi vivi o morti, normalmente provenienti dalla normale microflora umana, ingeriti, iniettati o sfregati sulla pelle per modulazione del sistema immunitario o del metabolismo
- **Terapie immunologiche** (es. Spengler): osservazione della reazione del sangue ai germi (coagulazione in presenza di anticorpi) per scoprire "infezioni latenti", allo scopo di curarle con una specie di vaccinazione



Probiotica

- **Terapia di guida simbiotica:** applicazione orale di batteri intestinali "buoni" per restaurare la flora intestinale, allo scopo di "risanare" il sistema immunitario per un'ampia gamma di malattie.

Neuralterapia iniettiva (Huneke)

Neuralterapia iniettiva (di Huneke): iniezione di anestetici locali (Procaina/ Xylocaina) sotto la pelle, nei muscoli, nelle giunture, in gangli nervosi o in altri organi o in altri punti nevralgici come cicatrici, allo scopo di eliminare focolai o di riattivare circuiti di regolazione disturbati per guarire molteplici dolori. Esistono diversi tipi di trattamento:

- trattamento locale iniettando nel locus dolendi
- trattamento segmentale iniettando nel segmento dermatomero o spinale corrispondente alla lesione
- trattamento dell'ipotizzato focolaio iniettando nel focolaio
- trattamento di gangli iniettando nel relativo ganglio
- trattamento venoso iniettando nella vena interessata.

Variazioni di neuralterapie consistono nel fatto che si usano altre sostanze anestetizzanti locali (p. e. nebulizzatori di metiletilene => raffreddare la zona) che si applicano per via non iniettiva.

Elementi di neuralterapia MmP / MN 4.8



Neuralterapia

Terapie con sostanze molecolari

- **Terapie con terra e argilla, composti di minerali:** uso di minerali polverizzati e/o argilla per equilibrare la digestione, la remineralizzazione (orale) o come antiinfiammatorio, impiastro su ferite e piaghe (dermico). Importante rimedio nella tradizione medica degli zingari
- **Terapia ortomolecolare** (con **integratori alimentari**): applicazione di vitamine, minerali, oligoelementi, enzimi, aminoacidi ed acidoalcolici per prevenire delle malattie dovute alla civilizzazione.
 - Il terapeuta ortomolecolare determina il contenuto di queste sostanze nel cibo del paziente e il suo fabbisogno in base a dati anamnestici, analitici e sintomatici e prescrive i supplementi.
- **Terapie enzimatiche:** molecole di proteine con la capacità di iniziare o di accelerare delle reazioni chimiche nelle cellule (specialmente decomposizione): enzimi di piante (ananas, mango, datteri) o animali (pancreas di vitello) come rimedi allo scopo di porre fine processi infiammatori, degenerativi, tumorali
- **Terapia di chelati:** infusione intravasale di etilendiaminetetracetato (EDTA) in soluzione fisiologica con vitamine e oligoelementi allo scopo di liberare il corpo da metalli pesanti e i vasi da calcare
- **Terapie con ossigeno**
 - **Iniezione di ossigeno, ozono:** applicazione di ossigeno O₂ e ozono O₃ per caricare il sangue con più ossigeno, migliorare la microcircolazione e la distruzione di germi.
 - **Terapia ossidativa ematogena HOT (Wehrli):** forma di terapia con il proprio sangue. Sangue venoso (50 ... 80ml) mescolato con anticoagulanti viene emulsionato con ossigeno e messo sotto raggi ultravioletti per produrre ozono. In seguito viene reiniettato per migliorare la circolazione, stimolare il metabolismo cellulare e curare molteplici malattie.
 - **Terapie con acqua ed olio "ossigenati":** acqua o olio di oliva addizionato di ozono per applicazione orale, come clistere, o spalmato allo scopo di disinfettare bocca, intestino, vagina, vescica, pelle.
 - **Iniezioni di ozono:** iniezione intramuscolare, intracutanea o intravenosa di 5 - 70 cm³ di ozono/ossigeno nelle giunture per ridurre i dolori e una vasta gamma di malattie anche tumorali.
 - **Inalazione di ossigeno:** praticata al fine di migliorare l'ossigenazione del sangue e come prevenzione contro una larga gamma di malattie
 - **Terapia di ossigeno pluripassi (di Ardenne):** medicinali per migliorare l'assimilazione di ossigeno (vitamina B₁, C e magnesio), inalazione di ossigeno e movimenti dosati per la riabilitazione e la vitalizzazione dell'organismo, contro una larga gamma di malattie e in riabilitazione



Preparato multivitaminico

Omeopatia e simili

- **Omeopatia classica (Hahnemann)**: uso di sostanze diluite/dinamizzate, per la maggior parte derivanti da piante, ma anche da minerali e animali. Uso normalmente orale, allo scopo di dare all'organismo degli stimoli per autoguarirsi. Principi presentati da Hahnemann nel 1796. Principio del "simile", cioè dell'uso di un rimedio diluito che nel suo stato concentrato crea invece i sintomi della malattia;
- **Omeopatia botanica**: si tratta dell'omeopatia botanica;
- **Terapia con Fiori di Bach**: uso di 38 essenze floreali, scoperte negli anni '30 da **Edward Bach**, medico omeopata gallese. Le essenze vengono preparate secondo una metodica vicina a quella della preparazione dei rimedi omeopatici e prescritti in base alle emozioni e alle modalità di reazione comportamentale del paziente. La filosofia e il metodo di preparazione sono stati poi applicati a migliaia di altre essenze floreali, raggruppate in diversi sistemi in base al luogo di origine delle specie botaniche usate.
- **Terapia "Biochimica", Oligoterapia (Schüssler)**: uso di oligoelementi, in dosi catalitiche, per equilibrare il metabolismo, allo scopo di trattare una larga gamma di malattie e disturbi.
- **Isopatia, Nosodi**: uso orale o come iniezione intesa come vaccinazione di sostanze infette (sangue, pus, germi, cellule tumorali), sterilizzate e diluite/dinamizzate omeopaticamente;
- **Omotossicologia**: uso di preparati omeopatici, nosodi, preparati organici, medicinali tradizionali elaborati omeopaticamente da combinazioni, allo scopo di stimolare le capacità di difesa dell'organismo.

Omeopatia it.Wikipedia | Cenni omeopatici MmP / MN 4.3 |



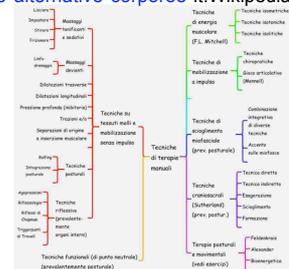
Preparati omeopatici

6. Metodi terapeutici alternativi corporei

Metodi che usano prevalentemente il corpo come diretto interlocutore.

Ci sono dei metodi più attivi (il cliente fa, il terapeuta/ insegnante/animatore istruisce) e dei metodi più passivi (il terapeuta manipola, il cliente dorme) e tutte le sfumature tra i due. Adotteremo questa distinzione per raggruppare il capitolo. Un altro criterio di distinzione è lo scopo del metodo: un metodo corporeo (esercizio, tatto) può avere scopi nettamente fisiologici o prevalentemente psichici, relazionali o sociali. E' indiscusso che elementi sociali, relazionali ed emotivi trovino la loro espressione anche in elementi nettamente fisici (mimica, gestualità, movimento, postura, portamento) ma è meno noto che il lavoro sul corpo fisico e fisiologico influisca sullo stato psichico ed emotivo e conseguentemente sul comportamento relazionale e sociale. Il terapeuta, usando qualsiasi metodo, può stimolare o smorzare, tramite il tatto, il dolore, le emozioni oppure i giudizi. Certi metodi mettono più in evidenza l'uno o l'altro aspetto.

Terapie alternative corporee it.Wikipedia |



Medicina e terapia manuale

6.1 Metodi attivi di lavoro corporeo

Ci sono diversi tipi di metodi attivi :

alcuni si basano su degli esercizi corporei

di tipo generico, presentati da un animatore, insegnante o terapeuta in un gruppo, spesso combinati con metodi verbali e sociali, talvolta fino al punto che l'esercizio serve da veicolo per dinamiche di gruppo e diventa "sociopsicosomatico"

altri sono più specifici

scelte, proposte presentate da un insegnante o un terapeuta in base a disturbi individuali, spesso combinate con metodi verbali e relazionali in modo che il metodo diventi "relazionaliopsicosomatico"



Esercizi Feldenkrais

esistono poi libri, cassette e videocassette con esercizi che non fa mai nessuno (ma almeno c'era la buona intenzione).

- **Tecniche di respirazione:** Metodi generali (vedi => "aria e terapie respiratorie"). Molti metodi attivi di lavoro sul corpo usano delle tecniche respiratorie specifiche come parte integrante degli esercizi e/o del lavoro;
- **Tecniche distensive:** oltre alle tecniche specifiche esistono numerosi metodi che usano la distensione, come per es. molte forme meditative;
- **Training autogeno:** tecnica di autodistensione che si basa sull'auto-suggestione della respirazione allo scopo di sciogliere tensioni muscolari e psichiche nonché disturbi neurovegetativi;
- **Distensione muscolare (di Jacobson):** tecnica di autodistensione basata su esercizi/autosuggestione per sciogliere tensioni muscolari e psichiche nonché disturbi neurovegetativi;
- **Tecnica Alexander:** attore australiano d'inizio del secolo che a causa di un suo disturbo di recitazione, fece una serie di scoperte riguardanti da una parte il nesso tra intenzione e volontà e dall'altra il funzionamento dell'apparato motorio, respiratorio e vocale.
 - Alexander ha sviluppato in seguito un programma di esercizi e comportamenti mirando all'uso economico dell'organismo.
 - L'insegnante della tecnica "Alexander" osserva il comportamento del suo cliente per fargli notare certe attitudini non economiche. Lo aiuta eventualmente a guidare e correggere dei movimenti e portamenti errati e gli insegna, controllandoli, degli esercizi specifici, allo scopo di migliorare il funzionamento dell'organismo e assistere all'autoguarigione di disturbi di vario tipo;
- **Euritmia:** metodo di movimento e ballo basato su suggerimenti di R. Steiner (antroposofia) allo scopo di armonizzare le funzioni somatiche e quelle spirituali;
- **Esercizi Feldenkrais:** vedi => "massaggi Feldenkrais". Spesso vengono usati gli esercizi della sua tecnica come insegnamento in gruppo o individuale, senza usare il tatto;
- **Bioenergetica (di A. Lowen):** Alexander Lowen, allievo di W. Reich, ha sviluppato un sistema di esercizi che attivano una serie di processi corporei elementari allo scopo di liberare le emozioni e con esse dei "blocchi energetici" inconsci senza doverli portare a livello cosciente. L'insegnante o il terapeuta insegna al gruppo esercizi di tipo sociale e al singolo quelli più specifici di tipo relazionale e individuale. Il metodo è spesso integrato in altre forme psicoterapeutiche;
- **Biosintesi (di Boadella):** insegnamento, esercizi e tecnica di gruppo o individuale, dedotti dalle opere di W. Reich;
- **Training dell'occhio:** esercizi per riabilitare la muscolatura e il metabolismo dell'occhio, allo scopo di migliorare la vista;
- **Esercizi Zilgri:** Greissing e Zillo, terapisti italiani, hanno sviluppato nel 1978 un programma di esercizi di portamento e movimento, combinati con una tecnica respiratoria per riequilibrare la struttura corporea allo scopo di curare prevalentemente malattie e disturbi dell'apparato motorio.

6.2 Massaggi e riflessologie

Medicina, terapie manuali

[Elementi di terapie manuali](#) MmP / MN 4.4 |

Esistono diversi tipi di metodi passivi di lavoro corporeo:

- una serie si basa su riflessi di diverso tipo (neurologici, vasomotori, "energetici", "informativi", motori o di tipo occulto)
- altri si basano più direttamente sulle strutture corporee, sia in modo dettagliato, sia in modo integrativo o in entrambi.



Massaggio

In pratica è difficile distinguere le tecniche secondo questi criteri, perchè nel lavoro corporeo si tocca sempre la pelle e non si può sapere quale effetto sul tessuto sottostante sia meccanico e quale riflessivo.

Con riflessivo si intende l'effetto su zone collegate tramite tessuto connettivo, vasi sanguigni o

linfatici e nervi con organi interni, allo scopo di influenzare il funzionamento di questi organi. L'idea del nesso delle zone cutanee con gli organi interni esiste da millenni.

Attualmente si usano molte teorie per giustificare il fatto. Anche diverse terapie non manuali si basano su questo principio riflessivo: agopuntura, agopressione, neuralterapia, TENS, diverse terapie che usano il caldo e il freddo e persino delle tecniche deviative e di smaltimento sono interpretabili come "riflessive".

- **Massaggio cinese:** basato strettamente sull'intero sistema di medicina tradizionale cinese, usa diversi tocchi e strisci per scopi terapeutici precisi. In Europa è poco divulgato vista la difficoltà culturale ad assimilare i concetti medici cinesi e la necessaria virtuosità tecnica nel tatto;
- **Massaggio ayurvedico:** diverse tecniche provenienti dalla medicina ayurvedica: "terapia di drenaggio, terapia nutritiva, quest'ultima differenziata in "terapia assimilativa", "terapia con gli oli" e "terapia astringente";
- **Agopressione, Jin Shin Do, Zero Balancing:** dedotta dal Do-In (automassaggio) della medicina tradizionale cinese, combinata con elementi di shiatsu e osteopatici usati come terapia passiva;
- **Shiatsu:** metodo di massaggio giapponese diffusosi in Europa. Prevalentemente digitopressione combinata con elementi di judo, do-in e massaggio antico giapponese, arricchita di elementi di osteopatia e chiropratica;
- **Osteopatia:** Andrew Taylor Still, nel 1874, creò un completo sistema terapeutico con il nucleo di una terapia manuale per ristabilire dei rapporti anatomici alterati allo scopo di ricordare al corpo le sue capacità di riequilibrio e di autoguarigione. La sua opera e quella dei suoi discepoli ha influenzato e in buona parte storicamente creato le seguenti tecniche corporee;
- **Terapia craniosacrale (Sutherland, Upledger):**
 - Sutherland, alla fine del secolo scorso, ha scoperto "la pompa e il ritmo" del liquido craniospinale, la sua funzione e i relativi disturbi, e ha sviluppato delle tecniche per usarli terapeuticamente e per normalizzarli allo scopo di curare diversi disturbi prevalentemente di origine traumatica.
 - Upledger ha riattivato e divulgato queste tecniche, combinandole con tecniche osteopatiche, di agopressione e "processuali".
 - Oggi la tecnica consiste prevalentemente in tocchi leggeri del cranio, del bacino e della colonna vertebrale (meno gli arti) per allineare la struttura corporea, usando il ritmo "craniospinale" allo scopo di curare diverse malattie e disturbi;
- **Chiropratica, terapia manuale, chiropratica dolce:** movimenti centrati e a scatto per reinserire vertebre e giunture spostate al loro giusto posto allo scopo di diminuire le irritazioni dei nervi, responsabili dei dolori.
 - La tecnica è documentata in Egitto e Thailandia a partire del 4000 a.C.
 - Alla fine del 1800, Naegeli e Palmer svilupparono nel medesimo tempo e indipendentemente la Chiropratica, tecnica che usa il riaggiustamento delle vertebre sublussate allo scopo di liberare nervi e muscolatura;
- **Massaggio del tessuto connettivo:** massaggio connettivale riflessogeno: "Elisabeth Dicke, terapeuta ed insegnante di ginnastica medica scoprì nel 1929 un nesso tra manipolazioni del tessuto connettivo, della sua nervatura e della reazione di vasi sanguigni. In base a questo e in collaborazione con fisiologi sviluppò un metodo terapeutico per trattare malattie reumatiche ed interne;
- **Manipolazione della Fascia** di Luigi Stecco: manipolazione del tessuto connettivo (Fascia Corporis), mirato al riequilibrio tensionale che gestisce il movimento e la coordinazione motoria fisiologica. Tramite questa metodica si possono gestire i dolori dell'apparato muscolo-scheletrico, e numerose disfunzioni viscerali;
- **Massaggio zonale:** Fitzgerald nel 1913 ha postulato due volte cinque zone longitudinali sul corpo umano, dal mignolo della mano al mignolo del piede. Si massaggia una zona allo scopo di raggiungere gli organi ad essa connessi. Eunice Ingham, basandosi su queste ricerche sviluppò il "massaggio riflessogeno del piede", altri terapeuti ne svilupparono altri su altre parti del corpo;
- **Massaggio riflessologico del piede:** Ingham in base alla teoria zonale ha sviluppato una

topografia degli organi sul piede;

- **Massaggio riflessologico di orecchio, mani:** altri terapeuti hanno sviluppato topografie zonali per l'orecchio, le mani ed altre zone;
- **Linfodrenaggio (di Vodder):** Vodder (marito e moglie), massaggiatori danesi in luoghi balneari nella prima metà del nostro secolo, hanno scoperto l'importanza del sistema linfatico per diverse funzioni fisiologiche e hanno sviluppato un massaggio con movimenti dolci, rotanti, ritmati in direzione del deflusso linfatico allo scopo di far defluire del liquido linfatico, nel sistema linfatico/venoso;
- **Manipolazione viscerale:** provenienti da diverse scuole e note sotto molti nomi, sono tecniche di massaggio indiane e cinesi, prevalentemente orientate al "viscerale" (vene, linfa, organi interni) allo scopo di curare diverse malattie e disturbi;
- **Vegetoterapia (di W. Reich):** il medico viennese e allievo di Freud, W. Reich, ha scoperto e pubblicato all'inizio di questo secolo delle connessioni specifiche tra tocchi (tatto) ed emozioni e le usava per scopi psicoterapeutici. Nella sua forma originale la terapia viene usata raramente (perchè descritta in modo casistico su poche pagine della sua grandissima opera), ma è stata la madre di tutte le psicoterapie orientate verso il lavoro sul corpo. Dato che Reich era originale, fertilissimo e combattivo nella proposta di modelli, concetti, terapie ed ideologie alternative che creavano controversie accese di ogni tipo. Si riconosce il suo "zampino" (e caricature di esso) in molte terapie alternative odierne. Con "riflesso", nel caso della terapia di Reich si intende che il tocco può provocare a certe condizioni dei "richiami" di emozioni rimosse;
- **Massaggio polarity (di R. Stone):** il viennese/americano laureato in medicina, osteopatia, chiropratica e naturopatia Randolph Stone nella prima metà di questo secolo ha scoperto una serie di tocchi, strisci e movimenti utili a "liberare organi", allineare strutture osteomuscolari ed altro, allo scopo di curare diverse malattie e disturbi. Interpreta i suoi tocchi usando dei modelli indiani di chakras, modelli antichi e di magia medioevale, di polarità energetiche nonché proprie scoperte come riequilibrio di mancanti o esagerati potenziali energetici in diverse zone del corpo;
- **Rolfing, integrazione strutturale (di I. Rolf):** Ida Rolf, biologa americana, ha scoperto nella prima metà del nostro secolo la funzione e l'importanza del tessuto connettivo (che contiene e dà forma al sistema muscolare sano) e ha sviluppato un metodo di "integrazione strutturale" dell'organismo, inventando delle tecniche manuali di manipolazione del tessuto connettivo per allineare strutture e per reinstaurare nell'organismo dei movimenti "naturali" allo scopo di curare diversi disturbi e malattie prevalentemente motorie;
- **Massaggio Feldenkrais:** il fisico/cibernetico americano e discepolo delle arti marziali orientali **Moshe Feldenkrais**, nella prima metà di questo secolo, ha scoperto dei meccanismi di regolazione neuromuscolari sorprendenti. In base a ciò ha sviluppato prima una tecnica di tocchi/movimenti per reintegrare nell'organismo una motricità naturale e poi numerosi esercizi di movimento e statici dolci, per l'insegnamento al singolo o a gruppi tali da aiutare a curare dei disturbi del sistema motorio, numerose malattie e disturbi fisiologici;
- **Integrazione posturale (di J. Painter):** influenzato da tecniche osteopatiche, dal rolfing e da altre terapie, il filosofo americano Jack Painter ha sviluppato negli ultimi trent'anni un metodo di strisci, tocchi e movimenti per reinstaurare la postura, allo scopo di guarire diverse malattie e disturbi psicofisici;
- **Cinestesia, cinesiologia (kinesiologia) applicata, touch for health:** negli anni '60 Goodheart, un chiropratico, scoprì legami riflessologici tra vertebre, nervi, muscoli da una parte e sistemi neurolinfatici, neurovascolari, nervi periferici, liquido cerebrospinale e "meridiani" dell'agopuntura cinese dall'altra. In base a ciò furono sviluppate tecniche diagnostiche e terapeutiche usando e reintegrando diverse altre tecniche come la "polarity" (nel "Touch for Health"), la digipressione cinese e giapponese, l'osteopatia, il cranio sacrale e la chiropratica;
- **Chi Nei Tsang:** divulgato da Mantak Chia, basato su tecniche di massaggio indiane e cinesi, prevalentemente orientato al "viscerale" (vene, linfa, organi interni) allo scopo di curare diverse malattie e disturbi;
- **Manipolazione Trager:** massaggio dolce, con movimenti che prevalentemente sciolgono, cullano, dondolano le membra, il tessuto e parte del corpo per distendere giunture e organi, allo scopo di curare diverse malattie e disturbi o spesso usato da scuole antroposofiche;
- **Massaggio Alta Major:** tecnica di massaggio dolce della comunità Alta Major che combina diverse tecniche di provenienza orientale ed occidentale, spesso abbinato ad elementi

- dietetici e rimedi non specifici;
- **Massaggio Esalen:** tecnica di massaggio dolce della comunità Esalen che combina diverse tecniche di provenienza orientale ed occidentale, spesso abbinata ad elementi dietetici e rimedi non specifici;
 - **Massaggio ortobionomico:** massaggio combinato a punti di agopuntura (prevalentemente della spina dorsale) per riequilibrarla in combinazione con regole dietetiche e rimedi non specifici;
 - **Vitalogia (di Huggler), Vitalpratica (di Vuille):** massaggio combinato, prevalentemente della spina dorsale, con punti di agopuntura e aggeggi speciali per riequilibrarla;
 - **Vitaflex:** pressione digitale su punti di riflesso, di tradizione tibetana, spesso combinata con una cura a base di succo di limone e/o di terapia di luce colorata;
 - **Atlasologia:** massaggio combinato con punti di agopuntura prevalentemente della spina dorsale alta (occipite, atlas, axis) per riequilibrarla;
 - **Equilibrio base spina dorsale:** massaggio combinato prevalentemente della base della spina dorsale (coccige, osso sacro, lombali) con punti di agopuntura e aggeggi speciali per riequilibrarla;
 - **Massaggio del periostio:** si massaggiano zone del periostio vicino all'epidermide (tibia, radius, ulna, cranio) stimolando l'innervazione, con lo scopo di raggiungere altri organi a loro connessi;
 - **Massaggio del colon:** si massaggia la zona del colon stimolando innervazione, vasi e condotti linfatici con lo scopo di raggiungere altri organi a loro connessi;
 - **Manipolazione delle zone di Head:** zone empiricamente trovate da Head, che indicano disturbi di organi interni. Si massaggia dolcemente le zone dolorose allo scopo di riequilibrare la funzione dell'organo disturbato;
 - **Manipolazione di dermatomi:** zone cutanee innervate di determinate vertebre. Si tratta il dermatomo allo scopo di raggiungere altri organi innervati dalla stessa vertebra;
 - **Manipolazione di "trigger points":** usa dei nessi empiricamente osservati tra muscoli doloranti e punti che rinforzano il dolore (trigger point). Si stimola la zona di dolore, anestetizzando/calmando il trigger point allo scopo di far sparire il dolore;
 - **Massaggio psicozonale:** Massaggio di una zona che provoca "processi" a fini prevalentemente psicoterapeutici.

7. Metodi "di risonanza", "energetiche" e "informatiche"

[Terapie alternative biofisiche](#) it.Wikipedia | [Diagnosi e terapie biofisiche](#) MmP / MN 4.2 |

metodi diagnostici tramite misurazione elettronica di oscillazioni e carico di sostanze (rimedi) con oscillazioni curative. In diverse fonti chiamate anche: "omeopatia di risonanza", "medicina funzionale", ... :

- **Bio-feedback:** la misura di una funzione fisiologica inconscia, (per es. polso, pressione diastolica e sistolica, tensione di un muscolo), che viene continuamente tenuta sotto controllo e visualizzata allo scopo di imparare delle tecniche conscie o inconscie per variarla. Usata specialmente come tecnica distensiva o in riabilitazione.
- **Biorisonanza** come p.es. MORA-Terapia (di Morell & Raschle), MULTICOM- e VEGA- Terapia: tramite apparecchi elettronici si "riconoscono le vibrazioni di un organismo" e "modificandole" si tenta di influenzare la malattia. Una variante della biorisonanza (MULTICOM) che usa le vibrazioni di elementi, metalli, medicinali, colori per influenzare la malattia. Apparecchiature con altri nomi si basano più o meno sulla stessa idea;
- **Bioinformatica:** test tramite cinesiologia o pendolo/cavo per la diagnostica, terapia tramite apparecchio elettronico (LYKOTRONIC) per trasformare, miscelare e condensare delle informazioni in forma di oscillazione elettromagnetica. E' possibile "aggiungere" delle sostanze con queste oscillazioni in modo che possano essere usate come rimedi individuali



TENS

allo scopo di curare diverse malattie /disturbi.

- **Elettroterapia ENT di Croon** (vedi => "metodi diagnostici")
- **Stimolazione nervosa transdermale TENS:** applicazione di corrente elettrica (...60mA) tramite elettrodi/materiale di contatto su zone dermali specifiche:" tronco nervoso principale, Trigger Point, punti di agopuntura, dermatoma, tempie, per stimolare la produzione di endorfine, encefaline allo scopo di ridurre i dolori;
- **Biofotoni:** terapia che parte da un'idea recente, secondo cui le cellule comunicano tramite fotoni (unità di luce). Si usano impulsi di luce di determinate frequenze per comunicare con le cellule allo scopo di interferire in malattie e disturbi;
- **Tesla-generatori:** Tesla (fisico dell'inizio del secolo) ha sviluppato generatori per campi elettromagnetici di alta frequenza a energia bassa. Si usano tali campi per scopi terapeutici e diagnostici (fotografia di Kirlian);
- **Campi magnetici:** applicazione di campi magnetici statici (calamite) o dinamici (bobine) allo scopo di stimolare il metabolismo delle cellule e per migliorare lo stato d'animo;
- **Cristalloterapia:** applicazione di cristalli e pietre preziose e semipreziose prevalentemente sui chakras, per riequilibrare i "flussi energetici" allo scopo di influenzare le più diverse malattie e disturbi. Usata in diverse culture animistiche, sciamaniche, magiche e mediche, conosciuta in Europa fino dal medioevo (Agrrippa, Paracelso).

8. "Terapie" alternative ambientali

[Terapie alternative ambientali](#) it.Wikipedia |

Le terapie ambientali si basano sul presupposto che ci siano luoghi di vita influenzati negativamente e sul tentativo di rimediarsi con misure architettoniche o con protezioni di vario tipo.

- **Feng Shui:** metodo di medicina tradizionale cinese per minimizzare gli influssi esterni provenienti dalla costruzione architettonica
- **Eliminazione di radiazioni terrestri, geopatia, geobiologia:** aggeggi, marchingegni, apparecchi difficilmente classificabili per porre rimedio a influssi ambientali negativi
- **Architettura biologica:** regole e materiali da costruzione non patogeni.



Feng Shui

9. Terapie alternative psicosociali / psicosomatiche

[Terapie alternative psicosociali e psicosomatiche](#) it.Wikipedia | [Psicosomatica](#) MmP / MN 4.5 |

Sembra diventato un paradigma inconscio e meccanico della psicologia il fatto che disturbi fisici abbiano una causa psichica. Molteplici quindi i tentativi di "curare la malattia fisica" ricorrendo alla "causa psichica".



9.1 Metodi analitici

I metodi analitici tentano di trarre un significato da singoli elementi che l'individuo ricorda usando come strumento prevalentemente l'intelletto. Senza definirli, ogni cliente usa strumenti analitici nel tentativo di capire il suo disagio.



- **Introspezione:** metodo di autoanalisi usato sin dall'antichità da diverse scuole iniziatiche. Legato strettamente a modelli di valori e culturali. Usato in diversi tipi di meditazione e in forma "canonizzata" dai tempi di Freud come psicoanalisi;
 - **Lavoro sui sogni:** antica tradizione di prevedere il futuro interpretando i sogni secondo canoni o associazioni della relativa cultura. Dai tempi di Freud sviluppato come metodo per leggere l'inconscio;
- **Psicosintesi:** modello di funzionamento umano (individuale e sociale) secondo Assagioli.

Analisi dei sogni

9.2 Terapie consultative

Consultarsi con una persona di fiducia in caso di disagio è un atto relazionale spontaneo. Ogni operatore sanitario si trova in questa situazione svolgendo la sua professione.



Astrologia

- **Chiaroveggenza:** diverse tecniche magiche e sciamane, spesso connesse con determinati rituali, per scoprire cose nascoste e/o passate o future. Raramente usate per scopi diagnostici, ma spesso come (psico) terapie;
- **Tarocchi:** metodo magico per scoprire in una disposizione di carte cose nascoste e/o future. Raramente usato per scopi diagnostici, abbastanza spesso come (psico) terapia;
- **Astrologia:** metodo analitico per dedurre dalla posizione dei corpi celesti relativi ad un luogo terrestre in un dato momento delle indicazioni concernenti una persona. Ogni tanto usato come metodo diagnostico/preventivo e spesso a scopi (psico) terapeutici;
- **Consultazioni psicoterapeutiche:** se esiste una differenza tra le forme di psicoterapie "alternative" e quelle istituzionalizzate, essa risiede solo nei concetti o nelle ideologie basilari.

9.3 Terapie espressionistiche

- **Musicoterapia:** uso di musica (in modo attivo o passivo) a scopo terapeutico; *
- **Gong e percussione:** uso di suono e/o ritmo a scopo terapeutico. Diffuso in tecniche di meditazione e in rituali sciamanici;
- **Canto e voce, armonie:** uso di canto e voce a scopo terapeutico. Diffuso in rituali sciamanici
- **Ballo:** uso di movimenti ritmici e/o espressivi a scopi terapeutici (euritmia). Diffuso in rituali sciamanici
- **Maschere:** uso di maschere e ruoli a scopi terapeutici. Diffuso in terapie sotto influsso junghiano e in rituali sciamanici.



Euritmia

9.4 Tecniche comportamentali

Certi disturbi/malattie vengono interpretati come effetti di comportamenti inadeguati (behaviorismo).

- **Terapia Gestalt:** lavoro relazionale eseguito in coppia per affrontare un discorso immaginato o da eseguire in forma di "teatro" spesso sotto gli occhi di un insegnante
- **NLP (Programmazione Neurolinguistica):** regole ed esercizi di comportamento relazionale usando elementi di Gestalt e di suggestione



Terapia Gestalt

9.5 Tecniche di suggestione

Se le tecniche di autosuggestione ci vengono spontanee sin dall'infanzia, quelle suggestive "imposte" sono note ad ogni "carismatico":

- **Ipnosi ed autoipnosi:** tecnica psicoterapeutica basata sulla suggestione o autosuggestione, che mira alla distensione del cosciente allo scopo di variare stati fisiologici. Spesso combinato con altri metodi psicoterapeutici. Freud li usava come porta d'accesso all'inconscio, utilizzando antiche tecniche;
- **Training autogeno:** vedi => tecnica di distensione con elementi autosuggestivi
- **Autosuggestione (di Coué):** metodo per interiorizzare dei desideri, già usato nelle antiche tecniche iniziatiche.



Ipnosi

9.6 Terapie processuali

Si basano sulla scoperta, all'inizio di questo secolo, del medico viennese W. Reich, che determinati tocchi possano provocare reazioni emotive forti e incontrollabili (trance), provenienti da situazioni rimosse. Reich usava la mimica, la gestualità, i movimenti, la voce e il portamento del suo cliente per interpretare la situazione (spesso infantile) e per trattarla in seguito a livello cosciente, allo scopo di liberare un blocco nell'inconscio e curare un disturbo psichico.



Rebirthing

Anni dopo, Reich metteva in discussione il paradigma che il portare a livello cosciente una frustrazione rimossa nell'inconscio, sia l'unico o un preferibile o utile modo terapeutico.

La discussione si è spenta, la domanda e il paradigma rimangono, come lo dimostra la maggior parte delle tecniche psicoterapeutiche. E' diventato di moda, nella scena delle terapie alternative, sfruttare tecniche processuali combinate specialmente con delle tecniche di lavoro manuale sul corpo.

- **Tecniche di trance:** lavorano con stati mentali alterati, raggiunti con droghe, ritmo, respirazione, immagini, o (auto)suggestione o metodi personali, allo scopo di avere accesso ad altri mondi, ricevere messaggi o comunicare con l'inconscio (a seconda dell'interpretazione).
- **Lavoro processuale (di Mindell):** si basa su W. Reich, tecniche di trance e suggestione allo scopo di portare/elaborare emozioni rimosse a livello cosciente;
- **Rebirthing (rinascita):** si basa su W. Reich e Mindell; si lavora con il respiro forzato (iperventilazione) allo scopo di esprimere e purificarsi da emozioni rimosse;
- **Regressione:** diverse tecniche processuali allo scopo di "ricordarsi" eventi dimenticati, vite precedenti secondo l'ideologia induista/buddista che dovrebbero aiutare a capire la propria evoluzione.

10. Terapie alternative magiche, religiose, spirituali

Terapie alternative magiche, religiose, spirituali it.Wikipedia |

In Svizzera si stima che il numero dei curatori "spirituali" che praticano a tempo pieno si aggiri tra i 2000 e 3000; cifra notevole se la si confronta con i ca. 2500 medici condotti e una popolazione di ca. 7.3 milioni di persone. Questi curatori devono avere anche un certo successo, visto che il cliente li paga di tasca propria.

In Inghilterra le loro attività possono essere richieste gratuitamente in ogni ospedale, perchè i politici della sanità attribuiscono a loro una funzione economica nel settore sanitario.



- **Rituali di guarigione:** praticati prevalentemente in tradizioni sciamaniche e nel Voodoo, spesso come rituali di massa.
- **Preghiere, invocazioni:** praticate prevalentemente in ambienti e/o da terapisti religiosi.
- **Amuleti e talismani:** usati prevalentemente in ambienti e/o da terapisti con orientamento magico.
- **Meditazioni:** usate/proposte prevalentemente da terapisti a clienti di religione induista/buddista ma anche cristiana con indirizzo mistico.
- **Pellegrinaggio:** usato prevalentemente da clienti con orientamento religioso e/o in situazioni disperate.
- **Mesmerismo:** uso di "magnetismo animale" in gruppo per provocare strani fenomeni come anche guarigioni spontanee.
- **"Magnetopatia, pranoterapia":** uso di "energia personale" del terapeuta per guarire diverse malattie. Diffusa in molte culture dai tempi antichi e abbinata a doti soprannaturali del curatore.
- **Tecniche mediali, channeling, spiritismo:** trasmissione di messaggi "extra-umani" (soprannaturali) tramite una persona (medium) in trance.
- **Tecniche immaginative:** prevalentemente indirizzate ad "energia" e "luce" in senso trasfigurato.
- **Guarigione a distanza:** quasi tutte le tecniche spirituali sono applicate anche a distanza.
- **Terapie "energetiche":** tocco di punti dell'agopuntura.
- **Flusso curativo giapponese:** tocco di determinati punti (tra altro chakras).
- **Reiki (di Mikao Usui):** curare utilizzando simboli e i loro nomi in una specie di rituale manuale (pranoterapia) sul cliente o a distanza.
- **Regenesis:** "rigenerare" con immagini, parole e tocchi sul cliente.
- **Metamorfosi:** "trasformare" con immagini.
- **Healing:** "curare" con immagini.
- **Shielding:** "proteggersi" con immagini, talismani, amuleti e simboli.
- **Past life:** "ricordarsi" delle "vite" precedenti (secondo la tradizione induista / buddista) con la meditazione.

Benedetta Ceresa, Mario Santoro, Daniela Rüegg curavunt

11. Allegati

11.1 Commenti

alla pagina *Enciclopedia / Terapie alternative*

Peter — 25 December 2007, 17:04

Test

Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php?n=Enciclopedia.TerapieAlternative>
Ultima modifica: December 25, 2007, at 05:04 PM