

NATUROPATIA

La Naturopatia è una disciplina olistica riconosciuta dall'OMS volta a conservare, ripristinare o rafforzare la tendenza all'autoguarigione insita nella Natura e nell'Uomo. È una multi-disciplina, in quanto si avvale di molteplici tecniche e metodiche naturali ed energetiche in grado di riattivare il "Guaritore Interno". La Naturopatia è altresì uno stile di vita, sano, moderato ed ecologico, vale a dire inserito in un contesto ambientale di cui si rispettano i cicli e i ritmi e di cui si ha cura.

Etimologia.

Il termine Naturopatia è stato coniato dall'igienista americano John Scheel per indicare "l'arte di curare facendo ricorso al naturale". Una definizione più appropriata fu introdotta dall'idroterapista inglese Benedict Lust, che riprese la struttura etimologica del termine Naturopatia, composto dal nome latino "*Naturae*" che si riferisce alla Natura come ambiente o struttura fisica e dal greco "*Pathos*" che sta ad indicare un "*sentire comune*", "*un sentire empaticamente*", "*un aver a cuore*"; pertanto l'espressione di Lust *Nature 's Path*, può tradursi in "***sentire secondo natura***", ma anche "*vivere in armonia con la natura*" o ancora "*il sentiero della natura*". La Naturopatia rappresenta pertanto un cammino di vita, di esperienza, di guarigione che si svolge nel rispetto della Natura, delle sue leggi e di tutte le sue forme di vita.

Campi d'azione.

La Naturopatia si avvicina al malessere, al disagio e alla sofferenza con modalità diverse rispetto alla medicina, adottando un'ottica naturale e autenticamente olistica nella quale corpo, mente, emozioni e contesto ambientale rappresentano elementi strettamente interdipendenti. La Naturopatia non tratta direttamente le malattie e non fa diagnosi (elementi questi propri della professione medica), ma si accosta al "malato" per sostenere la sua naturale e innata tendenza alla guarigione. La Naturopatia si rivolge sempre anche al sano per educare al benessere e alla conoscenza di sé, proponendo uno stile di vita adatto alle specifiche esigenze di ognuno in accordo con la propria "*costituzione*", attitudine e "*diatesi*". L'intervento naturopatico è sempre rivolto alla salutogenesi, per mantenerla e rafforzarla. Come

chiarisce la definizione del 1948 dell'OMS la salute non coincide con la semplice assenza di malattia, ma *è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale!!!!* Ed è proprio qui che si inserisce la Naturopatia, come strumento personalizzato per raggiungere quello stato di totale benessere fisico, mentale, emozionale e animico.

Principi basilari.

La Naturopatia si fonda principalmente su tre assunti di base:

- CAUSALISMO
- VITALISMO
- TEORIA DEGLI UMORI

➤ **Causalismo:**

La Naturopatia si prefigge l'indagine globale delle possibili cause di malessere, senza concentrarsi troppo sul sintomo attraverso cui il disagio può emergere. Le cause potranno essere ambientali, sociali, alimentari, stressogene, ma anche emozionali, genealogiche, spirituali, con implicazioni e conseguenze caratteristiche.

➤ **Vitalismo:**

In Naturopatia si considera l'organismo animato da una forza vitale intelligente (principio organizzatore, energia vitale, anima vitale, slancio originale della vita, il Chi cinese, il Ki giapponese) in grado di governare tutti i processi vitali.

Questa forza interviene in tutti i processi di riequilibrio nel momento in cui subisce alterazioni da parte dell'ambiente.

I segni di questa forza possono essere centrifughi (la forza è attiva) o centripeti (la forza è debilitata).

➤ **Teoria degli umori:**

Riconosce nella genesi degli squilibri e delle malattie l'importanza degli umori, identificabili nel sangue, linfa, liquidi intra ed extra cellulari, bile, ecc.).

Sull'Umorismo si fonda tutta la teoria delle intossinazioni (= accumulo di tossine, loro mancata espulsione, endotossinemia e autointossicazione dei tessuti).

È un concetto peculiarmente naturopatico, di ispirazione ippocratica, che cerca di valutare lo stato di intossicazione (intossicazione quando parliamo di umori) o sovraccarico al fine di prevederne le conseguenze patologiche per prevenirle e correggerle. È proprio intorno alla teoria degli Umori che si sono sviluppate quelle tecniche di “*drenaggio*” e “*pulizia intestinale*” che hanno rappresentato il cardine di una Naturopatia igienista che se non possiamo considerare superata senz’altro vediamo oggi essere fortemente rielaborata e attualizzata al contesto ambientale moderno.

Concetto di terreno, costituzioni e diatesi

Il terreno è il principale oggetto delle attenzioni della Naturopatia e il suo miglioramento è il fine ultimo di qualunque trattamento naturopatico.

- **Il terreno è la sommatoria del complesso delle peculiarità morfologiche, costituzionali, metaboliche dell’individuo che dipendono dal patrimonio genetico, ma anche dall’ambiente. È l’organismo vivente nella sua totalità, con i suoi antecedenti morbosi ed ereditari, la sua fisiologia, l’attitudine psicologica e così via.**

Diatesi:

- **Disposizione generale latente, ereditaria o acquisita, che caratterizza il modo di reagire di un organismo e lo predispone a contrarre un certo numero di malattie o ad essere più incline a certe tendenze psicologiche.**

Costituzione:

- **È l’insieme delle caratteristiche fisiche, morfologiche, strutturali, nonché psico-attitudinali che caratterizzano un individuo.**

In Naturopatia si identificano due costituzioni “forti” (Sulfurica, Carbonica) e due “deboli” (Fosforica e Fluorica), dalle quali derivano altre sotto-costituzioni (Sanguigna, Flemmatica, Neurogena, Linfatica, Biliosa, ecc.), ognuna caratterizzata da aspetti caratteristici.



Tecniche e rimedi naturopatici:

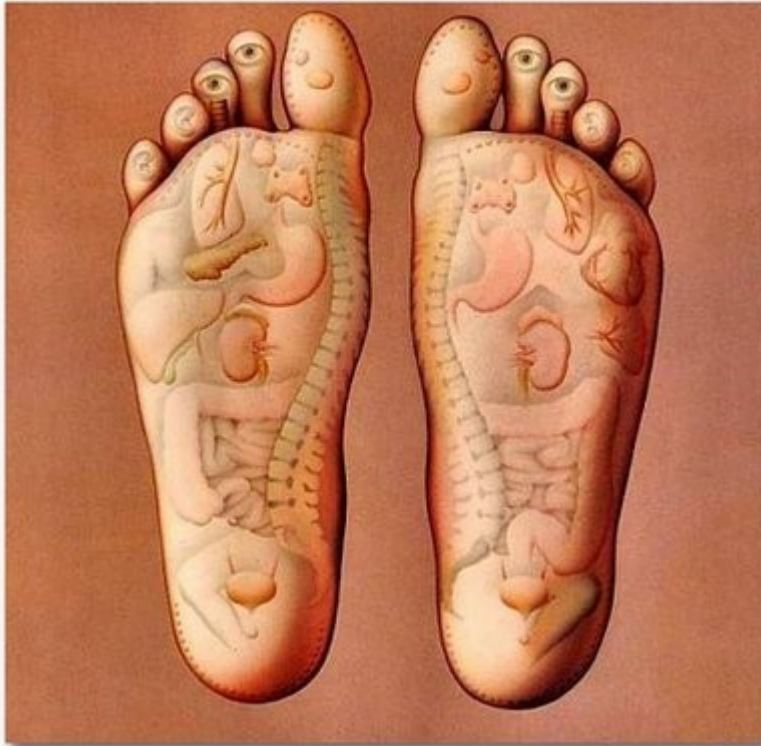
Sono moltissime:



- Fitoterapia, gemmoterapia, oligoterapia, floriterapia, aromaterapia, Sali di Schussler, supplementi e integratori nutrizionali, probiotici.

-
-
-
-
- Riflessologia plantare, cranio-sacrale, i più svariati tipi di massaggio e tecniche di rilassamento, tecniche respiratorie, cromoterapia, idroterapia, tecniche meditative ed energetiche, ecc. ecc.





La Naturopatia si avvale di moltissime tecniche, di volta in volta scegliendo tra quelle più adatte alle caratteristiche del soggetto; in Naturopatia fulcro del lavoro è la persona, pertanto è per questa e con questa che si imposterà tutto il percorso di trattamento.