

Milena Simeoni e Valentina Procopio

LA MEDICINA TRADIZIONALE EUROPEA E MEDITERRANEA
alla portata di tutti



VIVI FELICE *e in* SALUTE

SCOPRI *la tua* COSTITUZIONE

PER IMPARARE A RICONOSCERE QUELLO CHE TI AIUTA A STARE BENE!

ESTRATTO DI CONSULTAZIONE

LUMEN edizioni

bioshop.naturopatia.org

Milena Simeoni - Valentina Procopio

SCOPRI CHI SEI, VIVI FELICE *e in* SALUTE

*La Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea
alla portata di tutti*

*È più importante sapere
che tipo di persona abbia una malattia,
che sapere che tipo di malattia abbia una persona.*

- IPPOCRATE -

LUMEN edizioni

INTRODUZIONE

“Da quando te ne sei andata, mi manca la **Terra** sotto i piedi... che **Malinconia!**”

“Non ho più un briciolo di pazienza, il **Fuoco** divampa in me e brucio dalla **Collera!**”

“Ho bisogno di cambiare **Aria**, qui mi ribolle il **Sangue!**”

“Che **Flemma** che ha! Arriva sempre in ritardo e si perde in un bicchier d’**Acqua...**”

Quante volte ti sei trovato ad utilizzare gli umori¹⁷ e gli elementi¹⁸ per descrivere il tuo o l’altrui stato; senza saperlo hai fatto riferimento all’antichissimo sapere che da *Ippocrate* (470-377 a.C.) è giunto fino ai giorni nostri, attraversando e influenzando l’epoca romana, il Medioevo e il Rinascimento.

Oltre a citare umori ed elementi nel parlare comune, probabilmente ti sarà anche capitato di osservare un nesso tra comportamento e temperamento. Anche se non ricordi non importa; immagina ora di essere seduto al solito bar con un gruppo di amici. State parlando di vacanze, dei costi, dei tempi e dei luoghi.

Mario, uomo robusto e simpatico, con il suo bicchiere di vino in mano e le gote rosse, afferma: “Quest’anno voglio proprio godermi un mese di vacanza, senza stress, mangiare e bere ciò che mi piace, girare in macchina e vedere posti sempre nuovi!”.

17 Umori: la Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea utilizzava questo termine per indicare i fluidi presenti all’interno del corpo, generati da organi precisi e espulsi in luoghi corporei peculiari. Essi erano il Sangue, raccolto dal cuore, la Bile Gialla, raccolta dal fegato, La Bile Nera, raccolta dalla Milza e infine la Flemma, raccolta dal cervello. Il temperamento caratterizza la fisiognomica, la fisiologia, la reattività alla vita e il comportamento a tutti i livelli (fisico, emotivo, psichico e spirituale), la costituzione corrisponde alla modulazione che lo stile di vita determina sul temperamento iniziale.

18 Elementi: con il termine elementi si intendono i principi cardine che compongono intrinsecamente tutto ciò che esiste in natura. Essi sono irriducibili ad altro e sono quattro: Aria, dalle qualità Caldo e Umido, Fuoco, dalle qualità Caldo e Secco, Terra, dalle qualità Freddo e Secco, ed Acqua, dalle qualità Freddo e Umido.

Gaetana, secca e alta, risponde con volto serio: “Io non so se farò le vacanze, prima devo valutare i costi e i tempi. Magari andrò via solo pochi giorni, per il resto starò a casa tranquilla...”.

Filippo, agile e scattante, con voce impetuosa, non ha dubbi e rincalza: “Gaetana, ma sbloccati! Si vive una volta sola! Vieni con me a buttarti dalle rapide, a lanciarti col paracadute e ad attraversare il deserto... organizzo tutto io, poca spesa, tanta resa!”.

Michela, guarda tutti con occhio languido mentre trangugia l’ennesimo dolcetto e dice con voce morbida: “Che paura mi viene, al sol pensiero di lanciarmi da un’altezza! Per quanto mi riguarda andrò nello stesso posto di sempre, dove andavo coi miei genitori da bambina. I luoghi che conosco mi donano sicurezza!”.

Hai notato che i tuoi amici massicci e sodi sono tendenzialmente come Mario, più giocosi ed estroversi, ma anche spendaccioni e volubili? Che quelli più secchi e longilinei sono come Gaetana, più parsimoniosi, metodici, ma anche calcolatori e pessimisti? Che quelli muscolosi e normolinei, come Filippo, sono più rapidi nel pensiero e nell’azione, ma anche intransigenti e impetuosi? Ed infine che quelli più rotondi e poco tonici sono accondiscendenti e morbidi, ma anche più apatici e paurosi?

Queste osservazioni preziose non sono invenzioni dei giorni nostri, bensì sono parte di una conoscenza millenaria che prende il nome di *teoria dei quattro temperamenti* che, insieme alla precedente *teoria umorale*, e con le dovute modifiche e successivi approfondimenti, ha condizionato e caratterizzato la salute in Occidente e nel Mediterraneo fino alla metà del XVIII secolo: è la nostra *Medicina Tradizionale!*

Più di 2000 anni di esperienza¹⁹ a cui i nostri antenati hanno fatto riferimento per salvaguardare la propria salute, per curarsi quando erano malati e per provare a vivere più felici. La visione della Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea (da qui in poi indicata con l’acronimo MTEM) rappresenta un sapere prezioso che, ancora oggi, ha molto da insegnarci, perché si basa su principi di equilibrio e salute applicabili concretamente da chi desidera migliorare la qualità della propria vita. Da Ippocrate a Galeno, passando da Santa Ildegarda di Bingen a Trotula de

19 Per approfondimenti relativi alla parte storica si veda il libro di Milena Simeoni e Valentina Procopio, *Medicina Tradizionale europea e Mediterranea*, LUMEN edizioni, 2021.

Ruggiero sentiamo risuonare negli scritti dei diversi autori un messaggio importante, riassumibile con la massima “**riduci gli eccessi e colma le carenze**”, considerati reali cause delle diverse sofferenze che affliggono uomini e donne.

Lavorare, mangiare, bere, dormire, amare:
tutto deve essere fatto con misura.

Ippocrate

Per esempio, nel passato, laddove veniva riscontrata depressione, sfiducia nella vita, eccessiva sedentarietà, esclusivo consumo di alimenti crudi e cronica introversione, veniva proposto, a compensazione o sostituzione del “regime²⁰” precedente, l’inserimento quotidiano di specifici esercizi fisici, l’uso di alimenti cotti al forno e di spezie, il canto e la preghiera. Il nuovo regime aveva lo scopo di ridurre l’eccesso degli umori di natura più Fredda (Bile Nera e Flemma) e aumentare quelli di natura più Calda (Sangue e Bile Gialla). La soluzione proposta era quella di aumentare o diminuire quantità e intensità di un preciso stimolo per giungere a un equilibrio interno che si ripercuotesse positivamente su tutti i piani (fisico, emotivo, mentale e spirituale).

Come abbiamo appena detto, quello che Ippocrate chiamava *regime*, oggi definibile stile di vita, è l’insieme delle abitudini quotidiane che nutrono l’unità corpo-spirito nel senso più ampio del termine, compresi tutti gli aspetti qualitativi e quantitativi. Dal cibo alle bevande, dal movimento al riposo, dalla meditazione al canto, dalla lettura al ballo, dall’abbigliamento al taglio di capelli, dal bisogno di uscire alla necessità di rimanere in casa, dall’aver molti amici o pochi...ogni tua scelta nutre qualità ed elementi specifici.

Oggi la scienza moderna riconferma l’influenza dello stile di vita sulla

20 Con il termine *regime* Ippocrate definiva il rapporto tra alimentazione e movimento: se esso fosse stato equilibrato lo stato di salute sarebbe stato mantenuto, ma se uno dei due avesse prevalso sull’altro, vi sarebbero stati degli squilibri. Il *Regime* è anche il titolo di una sezione del *Corpus Hippocraticum, opera omnia* che racchiude il pensiero riconducibile al nome di Ippocrate, ma che, come sappiamo, era probabilmente frutto del lavoro collettivo dei suoi allievi.

salute e il valore dell'antica Medicina Tradizionale²¹ fatta scomparire negli ultimi 200 anni a favore di un approccio esclusivamente riduzionista²². È il momento di ricordare con umiltà che le Medicine Tradizionali avevano ben chiaro il rapporto tra stile di vita, salute e malattia e che fondavano i loro interventi di cura *in primis* su questo. A tale proposito, negli ultimi decenni, diversi studi hanno confermato che un'alimentazione più ricca di cereali integrali, legumi, vegetali, semi oleosi e più povera di proteine animali, come la dieta²³ mediterranea tradizionale proponeva, aumentano la longevità sana e riducono l'incidenza delle patologie cronicodegenerative; altri studi hanno confermato l'efficacia dell'attività motoria quotidiana nella medesima direzione. Al di là dell'alimentazione e dell'attività motoria molte sono le pratiche che oggi sono state rivalutate dalla scienza. Meditazione e tecniche di respirazione, yoga, sane relazioni, tecniche manuali, canto, arte, terapie naturali, sono solo alcuni degli strumenti di promozione della salute. Uno stile di vita sano, oltre a essere utile nella fase di prevenzione primaria, ricopre un ruolo interessante nella cura di numerose patologie, da quelle cardiovascolari alle tumorali, da quelle metaboliche a quelle psichiatriche, da quelle dermatologiche a quelle neurologiche: fa bene all'individuo che, con le sue scelte quotidiane, può migliorare o peggiorare la qualità della sua vita!

Tutto ciò è coerente con i famosi risultati del progetto ENCODE, pubblicati nel 2012 sulla rivista scientifica *Nature*. Lo studio dimostrò che la grande maggioranza del DNA, oltre il 90 %, non è deputata alla sintesi di proteine, bensì alla regolazione dell'attività di quella piccola parte del DNA che viene trascritta in proteine. Ciò significa che la maggior parte del DNA,

21 Luigi Fontana, *The path to longevity, how to reach 100 with the health and stamina of a 40 year old*, Hardie Grant Books; 1° edizione 2 aprile 2020.

Cfr. World Health Assembly (WHA62.13) del 22 May 2009, Riconoscimento della Medicina Tradizionale <https://apps.who.int/>

WHO - Benchmark for training in Naturopathy (2010)

<https://www.who.int/medicines/areas/traditional/BenchmarksforTraininginNaturopathy.pdf>;

WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023

https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/;

Resolution n. 75 European Parliament 29th may 1997 "On the status of non-conventional medicine"

<https://www.europarl.europa.eu>

WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine (2019)

<https://www.who.int/traditional-complementary-integrative-medicine>

Inoltre la medicina complementare è citata nell'art.118a della Costituzione della Confederazione Svizzera.

22 Il pensiero riduzionista spesso viene considerato l'antagonista del pensiero olistico: il primo sostiene che lo studio delle parti consente di comprendere l'insieme, il secondo che l'insieme è molto di più della somma delle parti. Dal nostro punto di vista questi due modi di guardare alle cose sono complementari.

23 Il termine dieta, utilizzato in vari luoghi di questo testo, indicava l'alimentazione e seguiva principi precisi relativi alle quattro qualità; vedi capitoli successivi.

svolgendo il ruolo di modulatore dell'espressione genetica, può fare una grande differenza. Questa parte del DNA, che precedentemente a questa scoperta era chiamata "junk DNA", è influenzata dallo stile di vita che diviene quindi una sorta di interruttore capace di accendere o spegnere una precisa attività genetica: per esempio vi sono stili di vita che "attivano" oncogeni²⁴ e stili di vita che li "silenziano" o "attivano" oncosoppressori. Non ultima, l'epigenetica²⁵ conferma che le abitudini e lo stile di vita possono interagire con la salute dell'individuo stesso e della prole modulando l'espressione genetica e trasferendo alle successive generazioni tale competenza.

"Non appena siamo stati capaci di leggere tutto il DNA umano abbiamo scoperto che non basta, che la natura scrive sul DNA ulteriori istruzioni epigenetiche. Il nostro cibo, il nostro stile di vita, la nostra mente possono accendere o spegnere i nostri geni. Oggi, che stiamo decifrando i codici dell'epigenetica, tutto riparte nell'illusione che un giorno la vita sarà del tutto comprensibile. Poi forse scopriremo che esistono energie sottili che governano l'epigenetica, energie che magari ereditiamo dai nostri antenati o riceviamo dal nostro clan o dall'ambiente. Non ricordo più chi ha scritto che la natura è un'opera d'arte, e poiché la scienza non può spiegare l'emozione che risveglia un'opera d'arte, non può sperare un giorno di coglierla interamente e farla appassire come un fiore che non ha più vita²⁶".

Ippocrate, opponendosi alla visione della malattia come punizione divina o come sfortuna della sorte, ci viene incontro dal passato con alcune stimolanti riflessioni che, se da un lato ci obbligano a prendere in mano la nostra vita, dall'altro ci donano strumenti per fare meglio e ci sgravano da quel senso di impotenza e di afflizione che accompagna l'esperienza difficile e dolorosa. Oggi la MTEM, anziché spingere a domandarsi "perché proprio a me?", ci accompagna lungo il sentiero del "cosa posso fare per stare meglio?".

24 Oncogeni: geni che favoriscono la proliferazione incontrollata (tumore).

25 Dal libro *Naturopatia Olistica* - LUMEN Edizioni: L'epigenetica insegna che i geni possono esprimersi o rimanere silenti per tutta la vita e che la loro espressione è intimamente connessa alle funzioni da svolgere, alla fase della vita, alle caratteristiche dell'ambiente e al nutrimento (per es. vi sono alimenti che favoriscono l'espressione di oncogeni, altri di oncosoppressori).

26 Franco Berrino, Prefazione al libro di Milena Simeoni, *Naturopatia Olistica, Natura e scienza al servizio della salute*, San Pietro in Cerro, LUMEN Edizioni, 2016, pag.14.

Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare

Ippocrate

A volte con il sorriso sulle labbra e a volte stringendo i denti, questo approccio ci aiuta a riscoprire la forza che ognuno di noi racchiude in se stesso, quella che Ippocrate, il medico di Kos²⁷, chiamava *vis medicatrix naturae*²⁸ o *forza di autoguarigione*, che Santa Ildegarda di Bingen²⁹ nominava *viriditas*³⁰ e che nel 1700 Hufeland³¹ definiva *vis vitalis*.

“O nobilissima viriditas/ che hai radici nel sole/ e che in splendente serenità brilli/ descrivendo un cerchio che nessuna insigne cosa terrena/ può abbracciare./ Tu sei cinta/ dalle carezze/ dei ministeri divini./ Tu rosseggi come un'alba/ e sei ardente come i raggi del sole³²”.

Questa potenza è capace di rigenerare i tessuti danneggiati, di ripristinare l'equilibrio e viene considerata la “forza guaritrice della natura”, lo strumento della vita per la difesa di se stessa. Questa forza innata agisce a vantaggio della vita e, se supportata, produce salute e felicità: una vera e propria rivoluzione del comune modo di pensare! Davanti ad un mal di testa, come per altre manifestazioni, è fondamentale osservare l'individuo nel suo insieme per comprendere cosa sta ostacolando la *vis medicatrix naturae* e, successivamente, anziché cercare di sopprimere il sintomo, attivare strategie per modificare il terreno nel quale esso è potuto germogliare. Proviamo a farti un altro esempio: anziché pensare a questo o quel rimedio

27 Il medico di Kos è un appellativo per indicare Ippocrate, 460- 377 a.C., considerato il padre della medicina e fautore di una vera e propria rivoluzione del concetto di salute, divulgatore del concetto di responsabilità individuale e diffusore delle conoscenze relative al corpo e ai suoi funzionamenti allo scopo di istruire i pazienti sulle dinamiche di regolazione del corpo.

28 Per precisione, il motto *vis medicatrix naturae*, essendo latino, è una traduzione operata da Galeno, medico di Pergamo giunto a Roma nel II secolo d.C. e seguace di Ippocrate, dal greco νόσων φύσις ἰητροῦ. La traduzione letterale sarebbe “la natura è il medico di tutte le malattie”, divenuta poi “forza curatrice della natura”.

29 Ildegarda di Bingen (1098-1179) è stata una religiosa benedettina tedesca, che diede un notevole contributo al sapere curativo, spirituale e artistico, in qualità di musicista, poetessa, scrittrice, naturalista e guaritrice.

30 La parola *viriditas* è difficile da tradurre: si potrebbe rendere con i termini vigore, verdezza, fertilità; tutto ciò che è vivo, vitale e rigoglioso è, per definizione, *verde*. Nella produzione ildegardiana il termine *viriditas* ha assunto il significato di salute e benessere, nel pieno equilibrio tra uomo e natura e tra spirito e corpo. Il verde poi è un forte richiamo alla natura, che mostra sempre il suo potere terapeutico e la sua energia vitale; anche l'alimentazione verde, cioè in prevalenza legata ai vegetali, è indicata come la più vitalistica. La malattia, in quest'ottica, sarebbe dunque un abbassamento della *viriditas* dovuto a comportamenti non responsabili e contrari alla propria natura commessi dall'uomo.

31 Hufeland parla di questa forza nel descrivere il suo insegnamento chiamato macrobiotica: la forza vitale è la radice di avvio per tutti i processi vitali, la forza che conserva la vita da cui dipendono salute e malattia.

32 Ildegarda di Bingen, *Symphonia harmoniae celestium revelationum*.

per “potenziare” quelle che oggi chiamiamo difese immunitarie, Ippocrate era convinto che, prima di tutto, fosse necessario identificare, ridurre o eliminare cosa ne stava ostacolando l’efficacia. Era necessario quindi correggere quelle abitudini quotidiane che, agendo da forze contrarie alla *vis medicatrix naturae*, svolgevano la funzione di freno inibitorio sulla forza della vita, fino ad ostacolarne il libero fluire. Oggi possiamo comprendere questa affermazione con semplici esempi: una ferita che, se non sporcata, rimargina e cicatrizza naturalmente; la digestione che migliora riducendo la quantità di cibo, quando eccessivo; l’ansia che si placa con la respirazione addominale e il movimento; la mortalità per COVID-19³³ che è di gran lunga inferiore nelle persone senza patologie preesistenti³⁴. Anche se lontani dal comprendere i meccanismi fisiologici che sottendevano a tutto ciò, ciascuna indicazione non era mai generica, bensì calibrata sulle specificità del soggetto osservato.

È più importante sapere che tipo di persona abbia una malattia,
che sapere che tipo di malattia abbia una persona.

Ippocrate

Per Ippocrate la malattia non è un disagio di natura esclusivamente organica: mente e corpo sono un tutt’uno inscindibile e sono reciprocamente influenzabili; il sintomo è un indicatore tra molti altri e rappresenta la conseguenza delle nostre scelte quotidiane. La MTEM, come la Naturopatia olistica, non si occupa di malattie, ma di persone e non lavora sulla malattia a prescindere dall’individuo che l’ha generata.

Il medico non cura la malattia, ma il malato che ne soffre.

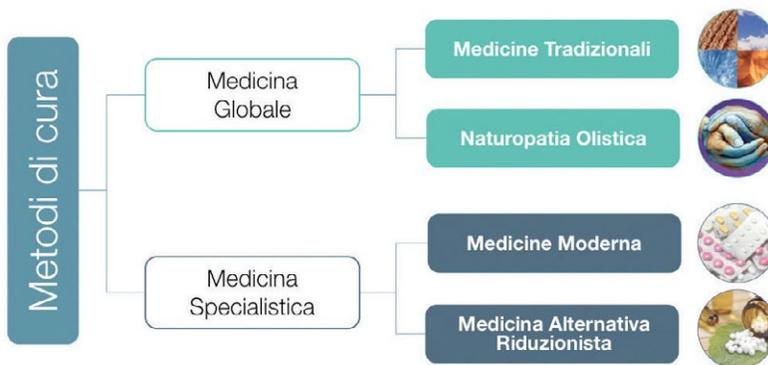
Moses Maimonides XII secolo

33 COVID-19: da wikipedia. Con il termine COVID-19, acronimo dell'inglese CoronaVirus Disease 19, conosciuta anche come malattia respiratoria acuta da SARS-CoV-2 o malattia da coronavirus 2019, anche morbo da coronavirus 2019, è una malattia infettiva respiratoria causata dal virus denominato SARS-CoV-2 appartenente alla famiglia dei coronavirus.

34 Cfr. https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/bollettino/Report-COVID-2019_30_marzo_2021.pdf.

La MTEM pertanto non si occupa di fare diagnosi (dal dizionario medico: identificazione di una specifica malattia, della sua sede e della sua natura), bensì di una valutazione sistemico-funzionale dell'insieme (dei suoi comportamenti, delle sue scelte e delle sue reazioni).

A proposito della valutazione, è possibile distinguere tra una medicina globale (olistica) e una medicina specialistica. La prima considera il sintomo come prodotto dell'insieme, non focalizzandosi solo sulla parte che lo sta esprimendo. Questa attenzione all'*intero, olos* in greco, che dà il nome all'olismo, è caratteristica delle medicine tradizionali e della naturopatia olistica, il cui approccio non è quello di sopprimere e mettere a tacere il sintomo, bensì quello di porre attenzione al riequilibrio dell'insieme, per cambiare il terreno su cui possono insorgere le espressioni sintomatiche. Un interessante articolo pubblicato nel 2019 sulla rivista *Health Promotion International*³⁵ descrive, tra le altre cose, l'utilità di riconciliare la visione olistica all'interno di sistemi di salute pubblica a favore della promozione della salute.



Coloro che si limitano a studiare e a trattare gli effetti della malattia sono come persone che si immaginano di poter mandar via l'Inverno spazzando la neve sulla soglia della loro porta. Non è la neve che causa l'Inverno, ma l'Inverno che causa la neve. Un medico dovrebbe conoscere l'uomo nella sua interezza e non solo nella sua forma esteriore.

Paracelso

35 Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C. (2018). *The history and promise of holism in health promotion*. *Health Promotion International*.

Tornando al passato, da Ippocrate presero le mosse molti altri professionisti della salute e ciascuno di essi aveva stilato i propri principi operativi. Scribonio Largo, medico romano che visse sotto l'imperatore Claudio (41-54 d.C), aveva individuato le fasi dell'assistenza medica: la dieta, i medicinali e infine la cauterizzazione o chirurgia. Plutarco, filosofo greco vissuto dal 46 al 125 d.C., sosteneva che un buon medico dovesse proporre una buona dieta e momenti di riposo, mentre i cattivi medici usavano metodi ritenuti "brutali". A tal proposito, gli autori, nelle diverse epoche, indicano il ruolo fondamentale dell'alimentazione e l'importanza dell'equilibrio tra questa e il movimento, che, come abbiamo detto³⁶, Ippocrate aveva identificato con il termine *regime*.

Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.

Ippocrate

L'equilibrio tra ciò che entra (cibo e acqua) e ciò che viene utilizzato dall'organismo per svolgere le diverse attività (tante o poche, intense o blande) era ritenuto fondamentale per costruire un bilancio a favore della salute come ben si evince da questa citazione:

Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute.

Ippocrate

La MTEM accoglie tra le sue proposte una visione definita con l'espressione "teoria umorale"; essa è stata in auge dai tempi di Ippocrate fino a Rudolf Virchow (1821-1902), autore del passaggio a una medicina riduzionista, centrata sulla patologia cellulare. La MTEM recupera l'antico sapere precedente a Virchow, lo aggiorna con le nuove conoscenze e con l'esperienza e ne riconosce la centralità nella promozione della salute, come strumento nella prevenzione primaria e nella cura. Nella cultura ippocratica, la promozione della salute aveva un ruolo prioritario; Ippo-

³⁶ Vedi nota 12.

crate, infatti, proponeva di intervenire prima con **Igea**, poi con **Panacea** e, solo infine, con **Ferro**. Questi erano considerati, nel passato, tre precisi momenti nella generazione e salvaguardia della salute: Igea e Panacea erano le divine figlie di Asclepio, dio della medicina, e rappresentavano il corretto stile di vita (alimentare, di movimento e igienico) la prima e l'uso di piante medicamentose e rimedi naturali la seconda. La fase del ferro, ovvero la chirurgia³⁷, era l'ultima alla quale arrivare, solo in casi estremamente gravi. Per Ippocrate era chiaro che svolgere attività motoria, mangiare quantitativamente e qualitativamente il giusto e praticare una corretta igiene significava fare prevenzione (Igea), viceversa, non rispettare questi principi di base avrebbe creato un terreno idoneo allo sviluppo della malattia. Quindi, per favorire il recupero dell'equilibrio, occorreva, come primo passo, modificare il regime considerato la causa del disagio. Questo cambio veniva supportato da un secondo passo, che prevedeva l'utilizzo di rimedi per la cura della malattia (da cui il modo di dire "è una panacea per tutti i mali"). Agendo sui primi due piani si cercava di evitare la fase del Ferro.

Come abbiamo già accennato in questa introduzione, ci sono molti punti di contatto tra la MTEM e la Naturopatia Olistica, riassumibili nei principi generali evidenziati nell'immagine seguente.

Benchmarks for training in Naturopaty



37 Ferro: è la chirurgia che ai tempi di Ippocrate era data da un sistema di fasciature atte a modificare le ossa o a riparare fratture o, qualora ci fossero ferite visibili, la riparazione delle ossa craniche. La conoscenza anatomica era limitata poiché, per motivi religiosi, fino al XV secolo, il sezionamento del corpo era vietato.

Questi cinque principi ben si collegano alla definizione di salute e del ruolo nella sua promozione da parte della Medicina Tradizionale e Naturale data dall'OMS nel documento intitolato *Benchmarks for training in Naturopathy* del 2010.



La Medicina Tradizionale e Naturale è uno strumento concreto per la Promozione della Salute.

Benchmarks for training in Naturopaty OMS 2010

...“In generale, la Naturopatia privilegia la prevenzione, il trattamento e la promozione della salute ottimale attraverso l'uso di metodi terapeutici e modalità che incoraggiano il processo di auto-guarigione - la vis medicatrix naturae. **L'approccio filosofico della Naturopatia comprende la prevenzione delle malattie, l'incoraggiamento della intrinseca capacità di guarigione del corpo, il trattamento naturale di tutta la persona, la personale responsabilità per la propria salute e l'istruzione dei pazienti per promuovere la salute attraverso un adeguato stile di vita.** La Naturopatia miscela la millenaria conoscenza delle terapie naturali con gli attuali progressi nella comprensione della salute e dell'essere umano stesso. **Pertanto, la Naturopatia può essere nel complesso descritta come la pratica generale delle terapie della salute naturale”...**



Laddove siamo riuscite, con l'obiettivo di coniugare filosofia e scienza, all'interno dei capitoli che leggerai abbiamo indicato con un numero crescente tra parentesi quadra (ad esempio [1],[2],[3]) alcuni studi scientifici che rimandano a un elenco, posto alla fine di ciascun capitolo, a supporto delle tesi sostenute.

Possa questo testo essere un viaggio alla riscoperta di te stesso, della tua costituzione, dei tuoi punti di forza e delle tue debolezze, dell'influenza che le tue scelte quotidiane hanno sulla tua vita; un viaggio che termina con un nuovo inizio: saper essere quel cambiamento che desideri realizzare nella tua vita per vivere felice, a lungo e in salute!

Capitolo 1

LE QUATTRO QUALITÀ PRIMARIE

La definizione di qualità primarie e secondarie non è coerente tra tutti gli autori e, in taluni casi, gli stessi si contraddicono nei diversi testi scritti. Nella MTEM, le quattro qualità primarie³⁸, **Caldo, Freddo, Secco e Umido**, sono concetti relativi e soggettivi utilizzati per descrivere i molteplici aspetti della vita naturale e il modo in cui la percepisci. Sempre co-presenti, seppur in misura differente e mutevole, le quattro qualità sono, dal grande al piccolo, i costituenti dell'intero creato: esse conferiscono, ad ogni manifestazione fisica e comportamentale, forma, dimensione, consistenza, dinamicità, tono, sapore, odore, colore... (qualità secondarie). Esse sono il fondamento per comprendere meglio umori, elementi e costituzioni.

In questo capitolo, la sintesi di ogni qualità sarà preceduta da una storia introduttiva nella quale verrà presentato un personaggio; questa breve narrazione è funzionale alla comprensione delle qualità trattate singolarmente che, diversamente da come si presentano in natura (sempre co-presenti), qui vengono isolate una dall'altra. Non si troverà mai infatti un soggetto, un alimento, un rimedio o altro ancora che sia solo Caldo, solo Freddo, solo Secco o solo Umido, così come non si troverà mai una costituzione pura che definisca uno specifico individuo.

Nei paragrafi seguenti uniremo all'antica conoscenza alcune riflessioni più attuali e, pur con le normali eccezioni, **scoprirai di ogni qualità che:**
- quando **“si accasa”** al tuo interno **imprime le proprie caratteristiche creando condizioni simili alla propria natura** (per esempio se hai fatto

38 Per semplificazione, definiremo qualità primarie il Caldo, il Freddo, il Secco e l'Umido, mentre secondarie quelle che da esse derivano: la Sottigliezza, l'Odore, il Sapore, la Grandezza ecc.

tuo il Caldo, ti muovi velocemente e sei agitato). **Caldo e Umido** si accasano in te quando assorbi calore e umidità attraverso alimenti e liquidi, oppure quando li produci con precise reazioni (vissuto interiore).

Freddo e Secco si accasano in te quando cedi calore e umidità, quando assorbi alimenti e liquidi con scarso calore e umidità, oppure quando li produci con precise reazioni. Ricorda che ogni qualità può accasarsi in te quando materialmente o spiritualmente la fai tua.

- quando Caldo e Freddo **“ti avvolgono” dall'esterno** (clima, ambiente di vita) **innescano reazioni contrarie alla loro natura** (per esempio se reagisci al Caldo, che proviene dall'esterno, ti muovi più lentamente e rimani quieto per evitare, con la contrazione, di aumentare il calore). Ricorda che ogni qualità può stimolare la reazione contraria quando materialmente o spiritualmente rimane fuori di te.

CALDO E FREDDO

Caldo e Freddo sono le qualità primarie che, come Secco e Umido, venivano utilizzate dagli antichi per definire le caratteristiche di ogni oggetto del creato (animato o inanimato); infatti, oltre a definire la temperatura di un corpo o di una stagione, era un modello per descrivere il comportamento umano, i sintomi, il cibo, il suo sapore, l'odore e, in poche parole, tutto ciò che ci costituisce e ci circonda³⁹.

La MTEM, come le altre medicine tradizionali, insegna che il Caldo è una qualità associata all'energia maschile, mentre il Freddo a quella femminile. A tal proposito Ippocrate affermava:

“Maschi e femmine si formano, per quanto possibile, nel modo seguente: le femmine, essendo più acquose, si sviluppano mediante cibi, bevande ed un tenore di vita Umido e molle; i maschi, tendendo più al Fuoco, si sviluppano mediante cibi e regime Secco e Caldo”⁴⁰.

In sintonia con quanto detto, oggi sappiamo che gli uomini, fisiologicamente dotati di maggiore massa muscolare e di un metabolismo più veloce, sono tendenzialmente più di natura Calda e soffrono meno il Freddo.

³⁹ In quanto qualità primarie, è possibile esercitare un paragone con la medicina cinese, che indica con lo *yin* il Freddo e lo *yang* il Caldo.

⁴⁰ Ippocrate, *Opere*, op. cit, pag.513.

Caldo

Ecco Giuseppe, ha 28 anni, arriva, apre deciso la porta, mi stringe la mano con forza. Il suo sguardo è penetrante e, mentre è ancora in piedi, inizia a spiegarmi perché si è rivolto a noi dandomi del tu. Parla velocemente e specifica che ha poco tempo, perchè, a seguire, ha un altro impegno. E' muscoloso, tonico e con portamento ben eretto. Da un lato capisce al volo, dall'altro si irrita altrettanto velocemente. Siamo in gennaio, io indosso un maglione di lana, mentre lui, sotto la giacca, porta una maglia di cotone. Si sdraia sul lettino velocemente: i suoi piedi sono contratti e, quando premo i punti riflessi, sposta il piede rapidamente dicendomi: "è necessario che io senta questo dolore? mi sa che alla fine sei tu che dovrai pagare me⁴¹...".



41 in questa descrizione si osservano anche tratti associabili alla qualità Secco in quanto, quest'ultimo, spesso consegue al dominio del calore. In particolare la descrizione è più vicina al Caldo Secco tipico del soggetto Bilioso (vedi cap. 3)

Il Caldo in lui ha la meglio!

<p>Il Caldo è ... (calore assorbito fino a quando non si attiva un cambio di stato)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • più attivo • più veloce • più agitato o turbolento • più dinamico • aumento della temperatura (fino alla specifica temperatura del cambio di stato) • maggiore disponibilità di energia (che consente di far partire il movimento e mantenerlo) • maggiore capacità di attivare trasformazioni (relazione interna) • maggiore capacità di trasferire calore (relazione esterna) • maggiore quantità di luce • più leggero e innalza
<p>Il Caldo genera... (cosa accade quando il calore assorbito genera un cambio di stato partendo dalle caratteristiche precedenti)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • temperatura costante • dilatazione • apertura • rarefazione (perché allenta i legami o vincoli) • sblocco • fluidificazione • aumento della sensibilità
<p>Quando il Caldo si accasa in te, come il Caldo, sei caratterizzato da...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • velocità • azione • movimento • disponibilità di energia • capacità di attivare trasformazioni e trasferire calore e più luminosità <p>Sei una tipologia calda! (Calore vero¹²)</p>
<p>Analogicamente, come nel corpo così nel comportamento, sei caratterizzato da...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • contrazione muscolare (che produce calore) e tonicità (perché il movimento è contrazione e aumento di tono) • dinamicità • vitalità • rumorosità • odori intensi • impulsività • aggressività • passione • determinazione • espressività • solarità
<p>Quando reagisci al Caldo che sta fuori di te, sei caratterizzato da qualità contrarie ad esso, come..</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rallentamento • passività • rilassamento muscolare e riposo <p>Stai compensando l'eccesso di calore! (Falso freddo¹³)</p>

Le caratteristiche della costituzione di chi è dominato dal Caldo variano da una struttura muscolosa longilinea a una corpulenta. La prima, definita Biliosa, si manifesta quando il Caldo è associato al Secco (elemento Fuoco) mentre la seconda, definita Sanguigna, quando il Caldo è associato all'Umido (elemento Aria). In entrambi i casi è verificabile una tipologia intraprendente, veloce nelle reazioni e resistente.

Il maggiore volume del Sanguigno (Caldo-Umido) è associato alla dilatazione dell'Umido, mentre il minor volume del Bilioso (Caldo-Secco) è associato alla contrazione del Secco. Questa non è una questione di direzione verticale (alto/basso), bensì orizzontale (largo/stretto). Il rapporto tra massa e volume determina la densità.

42 Calore vero: manifestazioni Calde nelle dominanze di Caldo.

LUMENedizioni

www.bioshop.naturopatia.org