



Corso Professionale per
Operatore Olistico
indirizzo Salute Naturale

Discipline Olistiche Naturali
a Sostegno delle Terapie Oncologiche

Elaborato finale di
Lucia Speranza
N. Registro Scuola: FORM-887-OP



Marzo 2020

INDICE

- **Introduzione**

Concetto di Salute nella visione olistica

- 1. Capitolo**

La ricerca dell'*Equilibrio* tra Mal-Essere e Ben-Essere
nel paziente Oncologico

- 2. Capitolo**

Per il Ben-Essere del corpo e della mente:
*I Rimedi Naturali, le Tecniche Olistiche
e le Discipline Complementari*

- 3. Capitolo**

Le storie di *Lucia e Marcellina*

- 4. Capitolo**

L'importanza *del racconto e della condivisione*,
durante e dopo il percorso di cura

- **Conclusioni e ringraziamenti**

INTRODUZIONE

*Ho deciso di essere felice
perché fa bene alla mia salute*
Voltaire

Concetto di Salute nella visione olistica

Nell'epoca moderna, nell'ambiente e nella società in cui stiamo vivendo, l'essere umano si sta allontanando sempre più dal suo naturale ritmo di vita.

Questo ritmo non è più scandito dall'alternarsi del giorno e della notte, dal cambio delle stagioni, ma piuttosto è scandito da una serie di impegni, di compiti, di obblighi ai quali deve adattarsi. Sempre attivi e disponibili, a livello lavorativo e privato, di giorno e di notte, la velocità ormai domina la nostra vita; il nostro corpo e la nostra psiche, sono sottoposti ad una forte pressione per doversi adattare con altrettanta velocità a questi ritmi.

Il progresso e l'innovazione offrono scenari infiniti di possibilità, ed entrambi hanno l'obiettivo di migliorare e facilitare la nostra vita che, grazie allo sviluppo della scienza e della tecnologia, ci permettono di "vivere in modo più soddisfacente".

La tecnologia, tra le altre funzioni, semplifica ogni nostra azione quotidiana, i beni materiali e di sostentamento, la possibilità di soddisfare i nostri piaceri, tutto proviene da un mondo globalizzato, che ormai teniamo in una mano, a portata di "click". Se da un lato migliorano le nostre condizioni di vita, dall'altro stiamo perdendo qualcosa di prezioso. Stiamo perdendo sempre più velocemente la nostra umanità, la nostra capacità di mostrare quei sentimenti, quelle emozioni che ci distinguono da una macchina e ci permettono di creare relazioni interpersonali soddisfacenti, che arricchiscono la nostra esistenza e la completano. Stiamo pagando un pegno per tutto questo. C'è una continua rincorsa alla ricerca di nuove soluzioni per nuovi problemi e, se da un lato la scienza trova cure per malattie che negli anni passati sembravano incurabili, dall'altro la ricerca rincorre malattie che fino a qualche anno fa erano inesistenti. Spesso, queste nuove malattie, sono legate proprio alla non conoscenza degli effetti che tale progresso, in vari ambiti, ha su noi esseri viventi e sul nostro ambiente.

Così la nostra *salute* è sempre più a rischio.

Salute, l'etimologia di questa parola viene dal latino *salus/salv-us*, che significa *integro*. Ne consegue che per essere in salute è necessario essere integri, intatti, interi, senza "danni".

La medicina convenzionale/moderna suddivide questi "danni" in scomparti, ognuno affidato alle mani esperte di medici specializzati. Ma se è vero ciò che afferma l'OMS

(Organizzazione Mondiale della Sanità), cioè che la *salute* è “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale” e non semplicemente “assenza di malattie o infermità”, quel “danno” che la nostra salute ha subito, va riparato tenendo conto di un contesto più ampio. Un contesto che tenga conto di *tutto* ciò di cui è composto un essere umano, perfino dell’ambiente sociale e fisico che lo circonda, quindi nella sua totale interezza.

Ancora l’etimologia delle parole ci viene in aiuto, in greco la parola *holos* significa *tutto, intero, totale*. E proprio da *holos* viene la parola *Olistmo*, una teoria secondo la quale il tutto è più della somma delle parti di cui è composto.

In questo quadro l’individuo va osservato nella sua complessità, corpo, mente, spirito e ambiente circostante, ampliando le connessioni fino a raggiungere l’intero Universo, poiché l’individuo è molto di più della somma delle parti che lo compongono.

Così, mentre si ricerca un armonico equilibrio tra corpo e mente e si approfondisce la conoscenza e la consapevolezza di sé stessi, la condizione di benessere che si tenderà a raggiungere, sarà direttamente proporzionale all’armonia e all’equilibrio che riusciamo a realizzare e ad esprimere nei vari aspetti e livelli della nostra vita, in relazione con l’ambiente che ci circonda.

L’approccio olistico interviene sulla persona attraverso diverse metodologie, ma con l’unico obiettivo di raggiungere uno stato di ben-essere, fisico, mentale e spirituale, stimolando un naturale processo di autoguarigione. Contiene in sé anche l’obiettivo di prevenire, conservare e migliorare lo stato di salute della persona, che sarà orientato verso la causa e non verso il sintomo, quindi verso l’intero sistema che manifesta il disagio o la malattia.

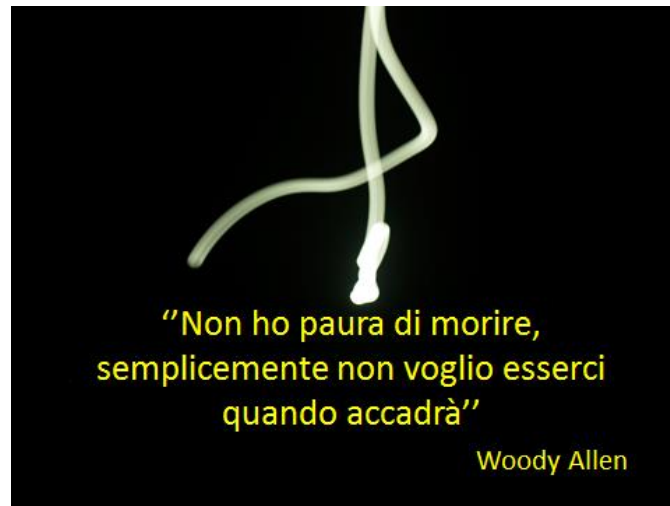
Il principio fondamentale è la consapevolezza che la *salute* non è solo assenza di malattia o dei sintomi che l’accompagnano. In realtà l’essere umano tende a far scomparire prima possibile ogni tipo di sintomo, perché ovviamente non graditi, ma questi sono il segnale che ci permette di capire che non stiamo seguendo la giusta direzione, dal punto di vista, fisico, psichico, energetico.

La *salute* è uno stato dinamico di ricerca dell’equilibrio energetico, i sintomi vanno ascoltati e utilizzati per ricreare quest’equilibrio.

Inoltre ogni persona è responsabile della propria *salute*, e quindi, è partecipe attivo della sua guarigione e del mantenimento dell’equilibrio tra questi due aspetti.

In questo elaborato tratteremo di salute in un ambito specifico, quello oncologico. L’argomento verrà affrontato sulla base della mia esperienza personale di malato oncologico e del lavoro che svolgo come ex paziente presso un reparto di oncologia con i pazienti in fase di trattamento terapeutico.

Quando si parla di malattia oncologica e di malato oncologico, la ricerca dell'equilibrio tra malattia, guarigione e salute, si trova in una condizione costantemente velata dall'incertezza, sia dal punto di vista medico, sia dal punto di vista psichico ed energetico della persona coinvolta. Comprendere, accettare, rafforzare e far convivere nella quotidianità, i concetti di mal-essere e ben-essere, permette di agevolare la ricerca e il mantenimento di quell'equilibrio, migliorando la qualità della vita delle persone coinvolte.



La ricerca dell'*Equilibrio* tra Mal-Essere e Ben-Essere nel paziente Oncologico

L'oncologia è una branca della medicina moderna che si occupa della diagnosi, del trattamento e della prevenzione dei tumori. In generale un tumore è una massa di cellule, che cresce in modo incontrollato nel corpo di un individuo. Un paziente oncologico è una persona affetta da un tumore, che può essere benigno o maligno. Fino a non molti anni fa, ammalarsi di tumore, era sinonimo di un indubbio percorso di sofferenza con una fine infausta. Oggi, in moltissimi casi e per un grande numero di tipologie di tumore si guarisce. Secondo i dati statistici relativi al 2018, pubblicati nel 2019 da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) "[...] negli ultimi anni sono complessivamente migliorate le percentuali di guarigione: il 63% delle donne e il 54% degli uomini è vivo a cinque anni dalla diagnosi. Merito soprattutto della maggiore adesione alle campagne di screening, che consentono di individuare la malattia in uno stadio iniziale, e della maggiore efficacia delle terapie. Molti tumori potrebbero essere prevenuti o diagnosticati in tempo se tutti adottassero stili di vita più salutari e aderissero ai protocolli di screening e diagnosi precoce."

Le statistiche parlano chiaro, la mortalità diminuisce sempre di più, e anche i progressi della ricerca in questo campo sono sempre più efficaci, con nuove tipologie di farmaci e ricerche sempre più all'avanguardia.

Ma tutto questo non è sufficiente a placare, quel forte sentimento che afferra le persone colpite da questa patologia, compresi i loro familiari e i conoscenti.

Questo sentimento ha un nome chiaro: paura.

Paura di non farcela, paura di soffrire, paura di morire.

L'essere umano è l'unico animale cosciente di dover morire e per poter tollerare questa condizione esistenziale e non vivere costantemente nell'angoscia, ha attuato varie strategie, rituali, simbologie. Nella nostra cultura moderna, ad esempio, la vecchiaia e la morte vengono rimosse, anche materialmente, nascondendo i segni del tempo dal corpo, cioè dalla nostra vista.

La vita è il nostro bene più prezioso, ma ce lo ricordiamo solo quando, per qualche motivo, questa viene messa in discussione e, ovviamente, nel momento in cui ci troviamo di fronte ad un medico che ci espone la nostra diagnosi di tumore, questa paura esce fuori con tutta la sua potenza e ci travolge.

Un altro aspetto che contribuisce ad alimentare questo sentimento viene dall'impotenza, dal sentirci inermi di fronte ad una malattia come un tumore. Dal sentirci incapaci di contrastare qualcosa che si sviluppa dentro di noi, qualcosa che non conosciamo ma che sappiamo essere potente e dannoso.

La nostra cultura occidentale considera la malattia come qualcosa che viene dall'esterno, a riprova di una malasorte. In particolar modo, per quanto riguarda le malattie oncologiche, si usa comunemente la metafora bellica di "battaglia", sia in riferimento al corpo che viene "colpito", sia al percorso che si deve affrontare per "sconfiggerla". Tutto questo è lontano dall'approccio olistico, dove la salute è la ricerca di un equilibrio psico-energetico che si è alterato, un cammino armonioso, certamente non un combattimento.

L'organismo umano è un'unità costituita dalla relazione tra Corpo, Mente ed Energia, ogni cambiamento nello stato energetico o mentale comporta un cambiamento nella condizione fisiologica. Il corpo e la mente sono due aspetti dell'energia, il primo è la manifestazione più visibile, l'altra è la manifestazione più sottile. Riuscire a credere nell'infinito potere della vita e dell'essere umano, ci permette di partecipare attivamente e non passivamente a questo percorso di malattia.

Prendendo consapevolezza di noi stessi e della condizione che stiamo affrontando, possiamo comprendere il perché ci troviamo a doverlo affrontare.

La potenza del sentimento di paura, potrà quindi essere usata per alimentare un motore che consentirà di trasformare la propria vita, di trasformarla in qualcosa di più significativo, che a sua volta darà una spinta per attuare cambiamenti. Cambiamenti magari molto desiderati, ma sempre rimandati, aiuterà a riscoprire bisogni rinviati, forse da tutta una vita. Cambieranno i valori, quei valori per cui la propria vita ha un senso e, se ci concentriamo e ci dedichiamo a vivere quello che per noi è significativo, non avremo il tempo per essere spaventati.

AFFRONTARE E VIVERE LA MALATTIA ONCOLOGICA

Quando la nostra determinazione cambia, tutto comincerà a muoversi nella direzione che desideriamo. Nel momento in cui decidiamo di essere vittoriosi, ogni nervo e fibra nel nostro essere si dirigerà immediatamente verso il nostro successo.

Se invece pensiamo che “non ce la faremo mai” allora in quell’istante, ogni nostra cellula sarà come svuotata e soccomberà.

Daisaku Ikeda

Ogni malato oncologico, così come la sua personale malattia, ha una storia propria e un percorso differente, sia per quanto riguarda l’approccio alla malattia, sia per gli effetti fisici e psico-emotivi, durante e dopo le terapie a cui si sottopone.

Pur se con delle variabili, le tappe principali da affrontare sono uguali per tutti:

- *Diagnosi e intervento chirurgico (quando previsto)*
- *Terapia*
- *Follow-up*

Al momento della diagnosi, i sentimenti negativi che attraversano la persona coinvolta, spaziano dal disorientamento alla paura, da una condizione ansiogena, che può portare a veri e propri momenti di angoscia, fino alla depressione.

La paura principale è quella che riguarda il futuro della propria vita e ciò che comportano gli interventi chirurgici e farmacologici a cui si viene sottoposti.

Gli interventi chirurgici, finalizzati all’asportazione della massa tumorale, implicano conseguenze importanti, vere e proprie menomazioni nelle parti del corpo interessate. Un intervento all’apparato digerente ad esempio, può portare con sé cambiamenti radicali relativi all’alimentazione e alla digestione. Un intervento al seno, anche se con asportazione parziale, comporta sicuramente un forte trauma emotivo in ogni donna, ferita anche nella sua femminilità.

Nell’immaginario di tutti, e questo è dovuto molto alle illustrazioni mediatiche, c’è una figura che è divenuta la rappresentazione del tumore, la prima che salta alla mente sentendo la parola tumore, ed è una donna triste, debilitata, senza capelli e con un fazzoletto in testa.

Anche se la scienza e la ricerca stanno facendo grandi passi riguardo a una serie di farmaci innovativi per curare i tumori, a tutt’oggi il trattamento principale è la chemioterapia. Si tratta di una classe di farmaci chimici molto potenti, sicuramente debilitanti per l’organismo, e che implicano una serie di effetti collaterali.

Quel fazzoletto indica le conseguenze di queste cure e non la malattia.

Anche se non tutti i farmaci utilizzati provocano la caduta dei capelli, questo è un aspetto che crea un forte turbamento.

Nella maggioranza delle donne che affrontano la fase della caduta dei capelli, il sentimento più comune è quello del fallimento. Si ritiene di non essere state abbastanza forti: “la malattia ha colpito anche me”. Ci si sente più esposte nella propria fragilità, nella propria intimità. Molte donne preferiscono per questo indossare una parrucca, che le farà sentire più sicure, e almeno allo specchio e agli occhi degli altri, saranno quelle di prima.

Su di un uomo la caduta dei capelli passa quasi inosservata, un uomo che indossa un cappello o è calvo è nella normalità, non a caso è stata scelta come immagine una donna. Probabilmente anche un uomo proverà lo stesso tipo di emozioni di una donna, ma è un po' più difficile scoprirlo, perché la donna è più propensa al raccontarsi mentre l'uomo è, per sua natura, più riservato.

La realtà è che i capelli ricrescono nel giro di poco tempo e il problema viene superato, mentre alcuni effetti collaterali delle terapie farmacologiche, possono limitare l'individuo nella gestione delle attività e della vita quotidiana, e a volte protrarsi ben oltre il periodo di trattamento, se non rimanere permanenti.

Il termine della fase delle terapie è un momento importante, segna un traguardo, si fa il punto della situazione e si ritorna alla propria normalità, è come ritornare in libertà e riappropriarsi della propria vita.

Ma non per tutti, per alcuni può essere un ulteriore momento di disorientamento, allontanarsi dalla protezione del reparto di oncologia, con dottori e infermieri sempre disponibili, richiede un'ulteriore sfida con i propri limiti e con le proprie paure.

Comunque il tempo passa e si torna alle proprie abitudini e quello che è accaduto sembra quasi lontano, ma arriva un appuntamento importante.

Infatti, la fase successiva da affrontare è quella del Follow-up, che prevede controlli periodici, diversi per ogni individuo per frequenza, tipologia, e durata nel tempo, per monitorare le condizioni fisiche ed eventuali recidive della malattia.

Ovviamente i sentimenti di ansia e preoccupazione si riaccendono, fino al momento in cui le risposte rassicurano che tutto prosegue per il meglio.

Da questa sintetica esposizione, che descrive in generale gli aspetti più comuni di un percorso oncologico, si comprende come sia vasta la complessità dei fattori oggettivi, che intervengono a creare *mal-essere* nel corpo e nella vita di un individuo malato di tumore. Possiamo anche immaginare quali coinvolgimenti emotivo-psicologici si originano affrontando questa multiforme esperienza.

Abbiamo già sottolineato in precedenza come sia sempre più in aumento la percentuale di guarigione da un tumore. Parliamo di guarigione sintomatica, clinica, misurabile con dati scientifici e strumenti diagnostici, mentre la guarigione olistica passa attraverso un percorso di crescita interiore, che sviluppando le potenzialità della persona, permette un cambiamento profondo nel modo di osservare e vivere la realtà, raggiungendo una nuova consapevolezza.

Questo è un aspetto che andrebbe approfondito e valorizzato con i pazienti oncologici, per ottenere un più ampio recupero della salute.

Nella visione olistica, la manifestazione della malattia è il risultato di una condizione di squilibrio energetico. E' uno sbilanciamento, una deviazione, un blocco dell'energia vitale che scorre tra mente e corpo di un individuo. La stessa energia che alimenta l'universo, che circonda l'individuo e che lo mette in comunicazione con tutte le parti di cui è composto e con cui è connesso.

E' un blocco dell'energia vitale che dovrebbe scorrere fluidamente in tutto il nostro organismo ma, se c'è un'emergenza in un determinato punto, organo o apparato che in quel momento è più fragile, parte dell'energia viene sequestrata in quella sede e, accumulandosi disordinatamente, fa da barriera impedendo un fluido e regolare scorrimento. (Cit. Susanna Caravaglia, Psicosomatica e guarigione olistica. Accademia Opera)

Edward Bach (Medico inglese 1886-1936 padre della floriterapia) affermava che, *“Ciò che chiamiamo malattia è la fase terminale di un disturbo molto più profondo, e perché un trattamento possa avere davvero successo, è evidente che non basterà curare la sola conseguenza senza risalire alla causa fondamentale, che andrà eliminata”*.

Pertanto se la malattia e il sintomo non sono qualcosa da eliminare, ma bensì da valutare e da utilizzare, una volta che ci troviamo a dover affrontare una malattia così destabilizzante come un tumore, la cosa più importante da fare è accettare la malattia.

Considerare la malattia come qualcosa di esterno a noi, da affrontare e da eliminare prima possibile, da superare per tornare ad essere felici, ci impedisce di comprenderne il vero significato e il suo potenziale.

Quei sentimenti di rabbia, di fallimento, a volte di vergogna che albergano nella mente delle persone, fin dal primo momento della scoperta del tumore, vanno trasformati e utilizzati. Trasformarti in determinazione, in coraggio e in fiducia, porteranno a credere, profondamente, nella capacità di autoguarigione del nostro corpo, permettendo a quell'energia di fluire nuovamente e liberamente nell'organismo e allo stesso tempo di farci sentire protagonisti attivi della nostra guarigione.

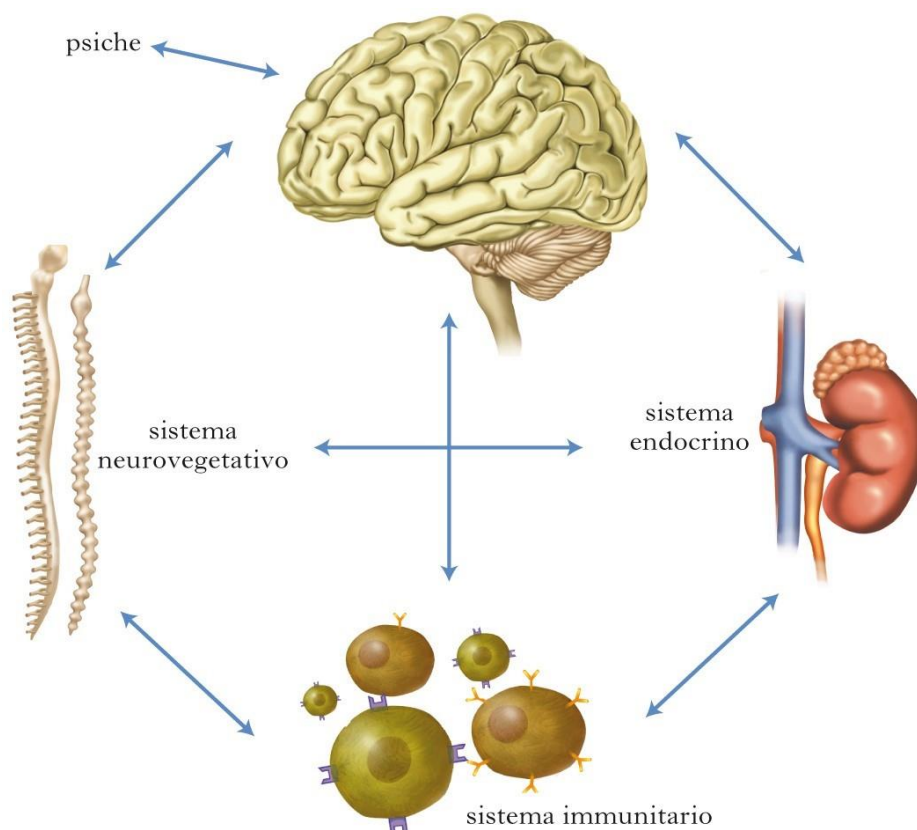
L'organismo umano possiede l'abilità innata di rigenerarsi e di auto regolarsi, ogni giorno nel nostro corpo muoiono e si rigenerano miliardi di cellule. L'autoguarigione è un processo naturale e spontaneo che permette all'organismo di mantenersi in equilibrio e quindi in salute. In realtà un equilibrio perfetto non è possibile poiché la vita, in quanto tale, è dinamica, sarebbe più corretto parlare di omeostasi, che è la capacità di autoregolazione degli esseri viventi.

Anche la scienza ha ormai confermato quello che le antiche medicine tradizionali, le filosofie orientali e le discipline olistiche affermano da lungo tempo.

Circa trent'anni fa (1981) è nata una nuova disciplina che studia le interazioni reciproche tra l'attività mentale, il comportamento, il sistema nervoso, il sistema ormonale e la risposta immunologica degli esseri umani, ed è la PsicoNeuroEndocrinImmunologia (PNEI).

Con la PNEI viene a profilarsi un modello di ricerca e di interpretazione della salute e della malattia che vede l'organismo umano come una unità strutturata e interconnessa, dove i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente.

(sipnei-it.com)



Questo schema spiega come psiche e aspetti biologici sono strettamente collegati in modo bidirezionale, a significare che ognuno influenza tutti gli altri. Ogni evento, più

o meno intenso che sollecita la nostra psiche, è connesso direttamente al nostro sistema ormonale e al nostro sistema neurovegetativo, che attivano come risposta il nostro sistema immunitario.

Continue sollecitazioni che provengono dall'esterno e che agiscono sulla nostra psiche, condizioni di vita non confacenti alla nostra natura, situazioni di stress, alimenti che infiammano il nostro intestino, vita sedentaria, e l'elenco potrebbe essere molto lungo, interconnesse tra loro e nel tempo portano al manifestarsi di un sintomo, che molto spesso non ascoltiamo o, se perdura, lo curiamo con farmaci che lo nascondono; senza comprenderne la causa il sintomo si rimanifesterà, magari in forma accentuata fino alla comparsa di una patologia.

Assumerci la responsabilità di ciò che viviamo, significa riconoscere e accettare che i nostri pensieri, i nostri sentimenti, i nostri atteggiamenti sono le cause delle difficoltà o delle gioie che ci troviamo ad affrontare e a vivere.

Accettare questa visione non è facile nella nostra cultura occidentale cristiana dove, le persone che stanno affrontando una sofferenza, o si colpevolizzano credendo di essersela meritata o cercano un responsabile esterno.

Viceversa, comprendere e accettare che in qualche modo noi siamo artefici della nostra malattia, ci permette di trovare un equilibrio anche in uno stato di *mal-essere*, ci offre l'opportunità per vivere e agire in una nuova e inimmaginabile condizione.

L'OMS nel 1987, evolve la sua definizione di salute nel concetto di *Promozione alla Salute*, definendola come “...il processo che consente alle persone di esercitare un controllo sulla propria salute e migliorarla.” Si tratta di un processo grazie al quale le persone possono acquisire il controllo diretto e la gestione della propria condizione di ben-essere. Allora salute e ben-essere sono la conseguenza dell'armonia che riusciamo a realizzare e ad esprimere nei vari aspetti e livelli del nostro essere, dalla sfera più privata e personale, al rapporto con l'ambiente.

L'essere umano possiede per sua natura la capacità e il potere per migliorare la propria condizione, per affrontare, gestire e risolvere i problemi che si trova di fronte. Nel momento in cui ci troviamo davanti ad una malattia come un tumore, invece di congelare la nostra vita nella speranza e nell'attesa che tutto passi, affidando il potere a qualcosa o a qualcuno di esterno a noi, possiamo contribuire mettendo in atto la nostra “creatività”.

Viverlo bene questo momento, significa migliorare la consapevolezza di sé, del proprio corpo, del proprio dialogo interiore, della qualità delle relazioni tra noi e l'ambiente che ci circonda, per migliorare quegli aspetti della nostra vita che non ci soddisfano, che abbiamo tralasciato, dimenticato. Staremo *bene* nella misura in cui, nonostante il *mal-essere* fisico oggettivo, riusciremo a bilanciare e trovare un

equilibrio che tende verso una condizione di *ben-essere*, che va ben oltre l'oggettività del momento.

E' possibile farlo riprendendo coscienza di noi stessi, osservando tutti gli aspetti, le abitudini, le nostre tendenze, che ci hanno portato lontano da quella che è la nostra vera natura. Nella frenesia dei tempi in cui viviamo oggi, può apparire impossibile, ma se riusciamo a modificare anche solo un po' il nostro stile di vita, per riavvicinarci ai ritmi della natura, avremo già compiuto un grande passo.

Ritrovare dei piccoli momenti in cui riuscire a rimanere soli con se stessi, attivando pratiche che aiutano a rilassare e a staccare la mente dalla quotidianità, ritrovare uno stile alimentare equilibrato, praticare la giusta attività fisica, sono atteggiamenti che ci predispongono ad andare ancora più in profondità nella nostra vita.

Per andare oltre è necessario sviluppare coraggio, ma ne varrà la pena, ci permetterà di realizzarci appieno come individui, di prenderci cura di ogni aspetto del nostro essere. Saremo felici di manifestare i nostri talenti, di mostrarci agli altri pienamente e potremo essere di sostegno e contagiare chi si trova nelle nostre stesse condizioni di malattia.

*Ogni cosa che puoi immaginare,
la Natura l'ha già creata.*

Albert Einstein

Per il Ben-Essere del corpo e della mente

I Rimedi Naturali, le Tecniche Olistiche e le Discipline Complementari

Nella nostra cultura il concetto di salute è strettamente collegato con quello di malattia, addirittura si trova in contrapposizione, se c'è salute non c'è malattia e viceversa. Pertanto la salute è una condizione da raggiungere, uno stato, qualcosa di stabile, una meta finale. Ma come abbiamo già esposto in precedenza, nella visione olistica la salute è un equilibrio da ricercare, una condizione continuamente variabile, un dinamismo tra elementi diversi, alcuni interni ed altri esterni alla persona. Allora i concetti di malessere o benessere non esprimono lo 'stare bene' o lo 'stare male' in riferimento ad una condizione più o meno di salute, ma raccontano come "si sente" una persona in un determinato momento, sia sul piano fisico che mentale, ed anche in relazione con gli altri. Molte variabili agiscono sul manifestarsi dell'uno o dell'altro aspetto, è compito di ognuno di noi riconoscerle ed imparare a dargli la giusta attenzione per mantenerle in equilibrio.

Dobbiamo imparare a "coltivare" la nostra salute, togliendo quando c'è un eccesso, aggiungendo quando manca qualcosa, approfondendo l'autoconsapevolezza e la conoscenza, e cosa molto importante, prestare attenzione ai segnali che ci invia il nostro corpo. Dobbiamo imparare ad ascoltarci, a ricercare con curiosità e con creatività la strada per prenderci cura di noi stessi.

Ma se non siamo preparati per fare questo o se non abbiamo preventivamente imparato a prenderci cura di noi e della nostra salute, e la malattia ci ha sorpreso, possiamo in questa circostanza, iniziare ad osservare il mondo circostante e il nostro mondo interiore con occhi diversi, possiamo reimparare ad ascoltare i suoni della vita. Italo Calvino ne 'Le città invisibili' scrive: *"L'inferno dei viventi non è qualcosa che sarà: se ce n'è uno, è quello che è già qui, l'inferno che abitiamo tutti giorni, che formiamo stando insieme. Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l'inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio".*

Nell' "inferno" che attraversa e che vive il malato oncologico, va fatto questo: *...cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo*

durare, e dargli spazio. Vanno attivate e guidate nella giusta direzione le nostre qualità e le nostre abilità, e se non sappiamo di possederle possiamo ricercarle e stimolarle.

Per farlo, possiamo avvalerci delle diverse tecniche e buone pratiche che offrono le discipline olistiche, alcune delle quali risultano essere più idonee di altre per le persone che affrontano un percorso di terapie oncologiche.

Le tecniche e le discipline complementari che di seguito verranno descritte, sono ipotizzabili per ogni tipo di persona, ma vista la complessità di tale percorso, dovuta alle molte variabili presenti, come ad esempio la tipologia tumorale, i farmaci utilizzati, l'età, queste andranno valutate e misurate caso per caso e con la supervisione del medico curante.

Tecniche olistiche di supporto

Counseling

"...se una persona si trova in difficoltà, il miglior modo di venirle in aiuto non è quello di dirle cosa fare, quanto piuttosto quello di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema assumendo da sola e pienamente le responsabilità delle scelte eventuali." (Carl Rogers, *La Terapia centrata sul cliente*, 1951).

Intorno agli anni '20 del secolo scorso, negli Stati Uniti, nasce la figura professionale del Counselor, utile per definire tutti coloro che, pur non essendo né psicologi né psicoterapeuti, svolgevano un lavoro che richiedeva una buona conoscenza della personalità umana.

Carl Rogers, psicologo statunitense, è considerato il padre fondatore dell'Arte del Counseling e nel 1951, con la pubblicazione "La terapia centrata sul cliente", sintetizza il suo pensiero, descrivendo i tre pilastri del suo modello: l'ascolto attivo, l'empatia e l'accettazione incondizionata. Il presupposto che costituisce il rapporto di Counseling è che la persona che chiede aiuto ha già in sé le risorse necessarie per superare i problemi. L'obiettivo del counselor non può essere quello di elargire consigli o fornire soluzioni bensì di mettere il consultante nelle condizioni di comprendere il problema in tutta la sua ampiezza e profondità e poi fare scelte e prendere decisioni, rispettando la sua autonomia e libertà. (Cit. Dott. Luca Nave, *Tecniche e Arte del Counseling*, Accademia Opera)

Per facilitare la relazione, durante un incontro con un cliente, è fondamentale creare un clima di *accettazione incondizionata*, non giudicante verso i suoi sentimenti, i suoi comportamenti o il suo sistema di valori.

Partendo da una profonda fiducia e rispetto per la persona, è essenziale attivare un *ascolto attivo*, partecipe ma non invasivo, durante il quale il Counselor cerca di cogliere tutto ciò che la persona esprime a livello verbale e non verbale, stimola senza influenzare, propone nuovi punti di vista e sviluppa con il cliente nuove prospettive. Si attiva così una relazione *empatica*, in cui si osserva e si accetta il modo di vedere e vivere gli eventi che sono alla base della sua storia, unica e personale, sicuramente diversa dalla nostra. A questo punto sono state gettate le basi per far sì che la persona possa essere incoraggiata ad attivare le proprie risorse interiori, e stimolata a sperimentare modalità e stili di vita più efficaci e soddisfacenti. Con il sostegno di tecniche personalizzate imparerà a rilassarsi, a ricaricarsi e ad attivare la propria energia interiore.

E' di fondamentale importanza che il counselor, abbia fatto un suo percorso di crescita personale, per riuscire a sviluppare le capacità necessarie a creare una relazione di aiuto efficace. Questo è ancor più vero nel caso di un incontro con un malato oncologico, che può essere veramente complesso, sfaccettato e impegnativo.

Nel momento in cui una persona si trova a dover affrontare un forte trauma, come lo è la scoperta di un tumore, ed un percorso di cura piuttosto gravoso, senza dubbio affioreranno complessità psicologiche, più o meno sopite fino a quel momento. Quindi, l'Operatore Olistico non essendo un terapeuta, dovrà limitarsi al suo ruolo specifico, e attraverso le tecniche dell'Arte del Counseling, farà in modo di creare le condizioni perché la persona abbia uno spazio dove poter alleggerire il bagaglio emozionale con il quale vive quotidianamente. E' molto importante che entrambe le parti abbiano ben chiaro, che lo spazio del loro incontro, è dedicato al ben-essere e non all'analisi psicologica, la quale è di competenza di altre figure.

Questo va sottolineato ogni volta che se ne presenterà l'occasione, e andrà messo in risalto il fatto che, lo spazio offerto da un incontro di counseling, ha l'obiettivo di fornire al cliente l'opportunità di utilizzare tecniche di rilassamento, di essere guidato alla scoperta della sua parte sana e di essere sostenuto nel trovare le risorse per tornare in armonia con il proprio benessere.

Massaggio

La pratica del massaggio e i suoi benefici fisici e psicologici, sono stati riconosciuti fin dall'antichità. In un testo cinese di oltre 2500 anni a.C., venivano descritti esercizi fisici e vari tipi di massaggi, che avevano lo scopo di raggiungere un perfetto equilibrio psico-fisico. Anche negli antichi testi sacri ayurvedici si parla dell'importanza del massaggio. Ancora, nelle letterature mediche egiziane, persiane e giapponesi, si trovano riferimenti agli effetti benefici del massaggio. Fino ad arrivare alla Grecia di

Ippocrate e nell'Europa dell'Impero Romano, dove questa pratica è stata un elemento importante per la cura della salute.

Tuttora il massaggio ha un ruolo rilevante per la ricerca del benessere, ne esistono e se ne praticano diverse tecniche, ed ognuna è indirizzata ad un particolare tipo di risultato. In generale svolge una funzione rilassante, stimolante ed energizzante. E' una pratica molto utile da utilizzare anche come prevenzione e mantenimento del benessere psico-fisico.

Il gesto principale del massaggio è il tocco delle mani sulla superficie del corpo, che sarà di intensità differente a seconda delle tecniche e degli obiettivi da raggiungere. Questo stimola immediatamente la circolazione delle endorfine, che sono sostanze chimiche prodotte dal cervello, i cui recettori sono situati in varie zone del sistema nervoso. Le endorfine possiedono capacità analgesiche ed eccitanti, regolano l'umore, donano piacere, gratificazione e felicità aiutandoci a reagire meglio allo stress e agli stati di tensione.

Nel caso di persone che stanno affrontando un percorso oncologico potrebbe essere una pratica molto efficace di rilassamento, sia fisicamente che a livello emotivo, perché gli permetterà di raggiungere una sensazione di benessere generale, di distensione mentale e di equilibrio. Seguendo alcune accortezze, il trattamento sarà personalizzato a seconda delle esigenze della persona, ed andranno adottate delle particolari attenzioni che tengano conto delle condizioni fisiche, dell'utilizzo di farmaci e delle eventuali terapie alle quali è sottoposta.

Se si è nell'impossibilità di effettuare un massaggio sul corpo, per le ragioni appena elencate, si potrà optare per un leggero massaggio alle mani, così da agevolare il rilassamento e creare comunque un contatto benefico.

Meditazione

La meditazione è una pratica molto antica, le cui origini sono collegate a movimenti filosofici e tradizioni religiose induiste, ai quali era già ben nota l'azione benefica sul corpo e sulla mente. E' un mezzo che consente di mettersi in contatto con la parte più profonda di se stessi, che permette di raggiungere uno stato di quiete e calma, è un atto di consapevolezza. Questa pratica permette di liberare la nostra mente dalle condizioni di malessere, da emozioni e fattori mentali nocivi e da tutto ciò che turba o affligge, contribuendo a migliorare la qualità della vita.

Giunta in Occidente, la meditazione si è diffusa anche come tecnica di rilassamento, ne esistono di diversi tipi, praticabili con relative tecniche, ma in realtà l'azione della meditazione può essere compiuta semplicemente concentrandosi su quello che stiamo facendo, spegnendo gli stimoli e i messaggi della nostra mente.

E' molto importante sottolineare che, il beneficio della meditazione sul corpo e sulla psiche, è stato scientificamente provato in contesti di malattia comprese quelle oncologiche.

Di seguito vengono riportati dei riferimenti riguardanti alcune delle ricerche svolte in proposito:

- in situazioni di malattia cronica è stata dimostrata una diminuzione dei livelli di dolore, ansia, depressione, stress e un miglioramento dell'umore e dell'autostima (Bonadonna, 2003);
- un'altra importante ricerca ha analizzato gli effetti delle pratiche meditative nel trattamento del dolore connesso a patologie mediche, dimostrando l'efficacia dell'applicazione delle pratiche meditative durante le fasi pre-operatorie, nell'ottenere una diminuzione dei tempi di ricovero, la riduzione del dolore post operatorio e una migliore ripresa del paziente (Astin, 2004);
- in campo oncologico sono stati gli studi pionieristici di L. Leshan e C. Simonton a comprovare l'efficacia della meditazione associata a terapie mediche e nel riequilibrio della risposta del sistema immunitario. Gli studi di C. Simonton (Simonton, 1980), oncologo e radioterapista, hanno riscontrato l'efficacia addirittura su pazienti in stadio avanzato di malattia, portando alla conclusione che le emozioni, le convinzioni e gli atteggiamenti mentali possono influenzare pesantemente la salute e la qualità di vita delle persone. Simonton ebbe il grande merito di studiare ed applicare un metodo di supporto oncologico, associato a tecniche meditative, su 159 pazienti giudicati incurabili dai medici riuscendo a dimostrare che il suo metodo aveva aumentato da 3 a 4 volte la sopravvivenza in ben 63 pazienti, oltre ad aver portato un netto miglioramento nella qualità della loro vita.

Alcune ricerche mediche svolte negli ultimi 15 anni, che hanno rilevato i principali effetti fisiologici delle pratiche meditative:

1. A livello celebrale apporta un generale stato di quiete, sono presenti onde cerebrali tipiche del rilassamento (di tipo alfa, theta), simili a quelle del sonno profondo, pur restando in uno stato molto ricettivo agli stimoli esterni; le onde cerebrali rilassanti persistono per un certo periodo dopo la fine della seduta di meditazione.
2. A livello cutaneo aumenta la resistenza della pelle ed è un indicatore di rilassamento.
3. A livello cardiovascolare diminuisce il ritmo cardiaco, come conseguenza della riduzione dell'attività nervosa e cerebrale, aumenta il flusso sanguigno nei muscoli (fino al 300%), si abbassa la pressione sanguigna.
4. A livello della chimica del sangue si regolano gli ormoni adrenalinici, i globuli rossi, i globuli bianchi, aumenta la serotonina, il DHEA e diminuisce il colesterolo.

5. A livello del metabolismo c'è una notevole riduzione legata alla diminuzione di consumo di ossigeno.
6. A livello dei gruppi muscolari diminuisce la tensione, si modifica la temperatura corporea, migliora la circolazione sanguigna.
7. A livello del sistema respiratorio la frequenza del ritmo risulta all'incirca dimezzata.
8. A livello del sistema immunitario ne viene migliorata la funzionalità.

(www.fraparentesi.org/trp-meditazione-aiuta-guarigione/)

Tutto ciò a comprovare quello che gli antichi già conoscevano intuitivamente, senza dubbio la meditazione è una pratica che svolge un ruolo importante e fondamentale nella ricerca del riequilibrio dei malati oncologici.

Rimedi naturali per l'equilibrio psico-fisico

Floriterapia

“La salute è la completa e armonica unione di anima, mente e corpo; non è un ideale così difficile da raggiungere, ma qualcosa di facile e naturale che molti di noi hanno trascurato”.

Queste sono le parole di Edward Bach, un medico gallese che, intorno alla prima metà del '900, abbandonò la sua professione scientifica e decise di dedicare la sua vita alla ricerca di rimedi naturali. La sua filosofia si basa su principi di semplicità e naturalezza. Aveva scoperto che quando curava gli stati emotivi e la personalità dei suoi pazienti, riusciva ad alleviarne l'infelicità e il dolore fisico. Trovò nella natura i rimedi che cercava, ognuno legato ad un'emozione e ad un particolare stato mentale, questi permettevano di riequilibrare e ripristinare le alterazioni tra anima, mente e corpo. Nasce così la floriterapia, una disciplina naturale che si avvale dell'utilizzo di essenze floreali che lavorano a livello energetico, sia fisico che sottile, nell'organismo di chi le assume. Bach individua dei “canali” di collegamento tra l'io superiore e l'io della personalità. I fiori aprono questi canali e attraverso essi, defluiscono le informazioni positive dell'io superiore. Secondo Bach, quelli che lui definisce difetti umani (l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità) sono la causa della manifestazione della malattia, e con le essenze da lui scoperte, questi vengono riequilibrati.

I fiori di Bach non agiscono attraverso principi biochimici molecolari. Tutti gli studiosi concordano che il loro meccanismo è di tipo vibrazionale energetico. Sia la materia sia l'energia possiedono una capacità vibratoria determinata dalla frequenza e dall'intensità delle vibrazioni. Tutti gli organismi viventi sono caratterizzati da un corpo fisico e da una struttura energetica più sottile con cui il corpo è interconnesso.

Questi corpi sono distinti da una determinata frequenza e vibrazione e sono interconnessi tra loro. I fiori di Bach svolgono il loro effetto vibrazionale su queste energie sottili, ripristinando l'eventuale frequenza e l'intensità d'onda alterata. Il concetto di energia vibrazionale è insito nel concetto stesso di materia, nella conoscenza della chimica quantistica e della teoria dell'atomo, questa rappresenta un fenomeno elettromagnetico di tipo fisico che caratterizza i corpi sottili. (Cit. Rocco Carbone, Fiori di Bach. Accademia Opera)

Le essenze sono preparate da fiori o gemme raccolti in luoghi incontaminati, vengono poi solarizzate (poste in acqua esposta ai raggi solari), il preparato quindi viene ulteriormente diluito e addizionato di un conservante alcolico (di solito brandy). Tale miscela veicola le frequenze emesse dai singoli Fiori, le quali sono impresse nel liquido, così da entrare in risonanza con il campo bioenergetico umano per riequilibrarlo.

Bach ne ha individuati 38 di provenienza inglese, successivamente sono state scoperte le proprietà di nuovi fiori provenienti da altre parti del mondo: quelli australiani, i Californiani, Alaskani, Francesi, Italiani e Indiani, le differenze sono soltanto nel tipo di fiore.

Ormai noti quasi quanto quelli di Bach, i Fiori Australiani sono stati studiati e catalogati da Ian White che fin da piccolo ne aveva imparato il potere curativo, accompagnando la nonna, erborista come già la bisnonna e la trisavola, a raccogliere le erbe medicinali nel "bush" australiano. Vengono utilizzati in Australia anche negli ospedali pubblici nella terapia del dolore. (Susanna Garavaglia, Floriterapia australiana. Accademia Opera)

L'assunzione dei rimedi floreali non comporta effetti collaterali e interferenze con i farmaci, è un metodo dolce e naturale, per questo è possibile l'utilizzo a supporto di malattie oncologiche. Le essenze in questi casi, avranno l'obiettivo di riequilibrare gli stati emotivi ed energetici collegati alle varie fasi del percorso terapeutico. Aiuteranno a mettere in atto stili di comportamento più sani rispetto alle emozioni negative e agli stati d'animo di paura, di sconforto, di scoraggiamento, di stanchezza e di preoccupazione, presenti nelle diverse fasi del percorso di malattia. Queste emozioni potranno essere trasformate in occasioni di consapevolezza, di maggiore conoscenza di se stessi e saranno di sostegno per un profondo percorso di cambiamento interiore.

Aromaterapia

La conoscenza delle piante aromatiche risale alle antiche civiltà umane, il loro uso ha riguardato riti religiosi, di corteggiamento, matrimonio, funerari, la medicina e la cosmesi. I primi ad intuire le più importanti proprietà delle essenze aromatiche

estratte dalle piante, furono i sacerdoti egizi. Successivamente i Greci, i Romani e gli Arabi approfondirono il loro utilizzo per la cosmesi, l'igiene e i massaggi, ma anche per le loro proprietà antisettiche. Quest'ultimo utilizzo fu largamente praticato soprattutto in Europa durante la Peste Nera, per cercare di allontanare la malattia dalle città. Gli oli essenziali riguadagnarono popolarità a metà del XIX secolo per l'utilizzo nell'industria cosmetica e saponiera.

Il primo a coniare il termine Aromaterapia fu un medico francese, Gattefosé, che durante la Prima Guerra Mondiale sperimentò l'azione antisettica di vari oli essenziali all'interno di un ospedale militare. Un altro medico francese, Jean Valnet, durante la Seconda Guerra Mondiale li utilizzò per le loro proprietà antisettiche, antibiotiche, cicatrizzanti e rivitalizzanti. La biochimica austriaca Madame Margherite Maury, studiò a fondo gli effetti fisici, psichici e spirituali degli oli essenziali, approfondì l'azione delle essenze sotto l'aspetto cosmetico e medico, contribuendo a far conoscere l'aromaterapia come una terapia medica basata sul massaggio. Inoltre sosteneva la necessità di usare, per ogni paziente, una formulazione su misura, in una visione olistica della vita di ogni singola persona.

Oggi, con il termine aromaterapia, si definisce l'utilizzo sapiente delle proprietà curative a livello fisico, emozionale e psichico degli oli essenziali, puri, provenienti da piante selvatiche, di coltivazione biologica o tradizionale.

In natura gli oli essenziali svolgono un ruolo molto importante, favoriscono la protezione, la crescita, la conservazione e la proliferazione delle piante aromatiche, anche in rapporto con le altre piante, con gli insetti e gli animali nocivi o utili, attirandoli o respingendoli, incoraggiando il mantenimento della vita e dell'ecosistema.

In modo analogo gli oli essenziali influiscono sulla salute psicofisica dell'uomo e nella sua relazione con gli altri esseri viventi. Gli oli essenziali sono composti chimici con proprietà antisettiche, cicatrizzanti, antinfiammatorie, antiparassitarie, antinevralgiche, calmanti, tonificanti, antispastiche, ormonali e molte altre. La loro assunzione avviene per uso topico, interno e olfattivo. Quest'ultimo è favorito dall'alta volatilità delle loro molecole, che vengono percepite dai ricettori olfattivi posti nelle cavità nasali ed arrivano direttamente al cervello grazie ai bulbi olfattivi, quindi al sistema limbico che è connesso alle emozioni primarie e da lì al centro dell'ipotalamo, in seguito ai centri nervosi superiori della corteccia, al sistema endocrino, modificando il nostro umore, stimolando la memoria ed i ricordi anche lontani, le emozioni, il sistema respiratorio e quello digestivo. (Renato Tittarelli, Aromaterapia. Accademia Opera)

Numerosi studi effettuati con pazienti oncologici, hanno rilevato benefici nell'utilizzo dell'aromaterapia e del massaggio con oli essenziali opportunamente diluiti, specie nel trattamento dell'ansia e della depressione, per i disturbi del sonno, per la nausea, per mucosite, e per il miglioramento di altri disturbi collegati alla qualità della vita durante le terapie (cancer.gov).

In un rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità (*Oli essenziali per la salute dell'uomo e la salvaguardia dell'ambiente*) vengono riportate le evidenze di numerosi studi sull'azione pro-apoptotica (morte cellulare) o l'azione citotossica (azione tossica ai danni di una cellula) su alcuni tipi di cellule tumorali (old.iss.it).

Uno studio importante ha mostrato anche l'uso degli oli essenziali in sinergia con i trattamenti convenzionali. (Pubblicato su Phytotherapy Research del 2014).

Ovviamente in mancanza di evidenze scientifiche certe e approvate, l'utilizzo degli oli essenziali in oncologia, va applicato con una maggiore cautela rispetto agli individui sani e con l'approvazione del medico curante.

Discipline complementari a sostegno del sistema immunitario e di una migliore qualità di vita

Fitoterapia

Sappiamo che, fin dai tempi più antichi, le piante venivano usate a scopi curativi. Pur non essendo a conoscenza delle ragioni scientifiche, si sfruttavano in modo empirico i doni che la natura offriva all'uomo. Questo patrimonio di esperienze veniva tramandato di generazione in generazione tanto che, un buon numero di farmaci utilizzati comunemente nella medicina convenzionale, sono costituiti da estratti di piante.

La pratica di curare con le piante è definita Fitoterapia, una pratica che per moltissimi secoli fu tradizionale in medicina. E' una disciplina antichissima, nel mondo storicamente si possono riconoscere quattro importanti culture medico-erboristiche, che rimasero a lungo isolate tra loro: cinese, ayurvedica, europea (comprendente anche quella egiziana e medio-orientale) e quella delle popolazioni indigene americane. (Cit. Filippo D'Alfonso, Breve storia della Fitoterapia. Erba Sacra)

Con l'avvento della chimica e dei primi farmaci di sintesi, la Fitoterapia era stata accantonata, ma negli anni recenti è stata riscoperta come medicina integrativa, da affiancare a quella ufficiale. La moderna Fitoterapia è ormai divenuta una disciplina medica riconosciuta, poiché è stato possibile applicare metodi scientifici alle conoscenze popolari.

L'attività di una pianta è definita dal fitocomplesso, cioè l'insieme di principi attivi che, dal punto di vista biochimico, costituiscono la droga delle piante medicinali; oppure dai singoli principi attivi purificati, che sono in grado di rendere l'azione del fitoterapico efficace e specifica. La Fitoterapia studia e definisce le proprietà terapeutiche, le controindicazioni, gli effetti collaterali e le possibili interazioni farmacologiche dei fitoterapici.

I rimedi fitoterapici sono medicinali a tutti gli effetti e devono possedere requisiti di efficacia, innocuità e qualità per un impiego legale.

Le forme farmaceutiche di preparazione dei medicinali fitoterapici sono diverse e quelle maggiormente utilizzate sono: polveri, soluzioni acquose, soluzioni idroalcoliche, gemmoderivati, oli essenziali, sospensioni integrali di pianta fresca, estratti secchi, estratti fluidi.

Attualmente la Fitoterapia può considerarsi complementare alla medicina ufficiale, soprattutto in casi di patologie croniche, dove il farmaco di sintesi, a seguito di somministrazioni prolungate, può rappresentare un rischio per il paziente. (Cit. Dott. Fabio Bellino, Fitoterapia. Accademia Opera)

La fitoterapia che rispetta i criteri scientifici ufficialmente riconosciuti, consente di affrontare molte patologie e problemi con approcci differenti, a seconda della loro entità. Essa è indicata nelle terapie di lunga durata, perché è generalmente ben tollerata e priva di importanti effetti collaterali. Allo stesso modo, costituisce un rimedio adeguato anche nei problemi di lieve o media entità e, in associazione ai farmaci di sintesi, può essere in grado di incrementarne l'efficacia e soprattutto di ridurre gli effetti collaterali indesiderati. (A. Sannia Presidente della Società Italiana di Medicina Naturale)

Per quanto riguarda l'utilizzo di fitoterapici da affiancare nei percorsi oncologici, la ricerca è in continua esplorazione, proprio perché il numero di persone che si rivolge alle medicine complementari, è in crescente aumento.

In alcuni dei più grandi e avanzati centri oncologici del mondo, come lo Sloan-Kettering di New York, esistono dei Dipartimenti di Medicina Integrativa, allo scopo di offrire un apporto complementare di numerose tecniche, durante le chemio o radio terapie convenzionali.

La fitoterapia e la Micoterapia (utilizzo di principi attivi di funghi medicinali) svolgono, insieme all'alimentazione, un ruolo determinante e fondamentale sulla qualità della vita dei pazienti. Il supporto fitoterapico comunque, deve essere adatto alla costituzione base del paziente, alla natura dello squilibrio, al tipo di cure e soprattutto differente in ogni fase che il paziente attraversa (fitoterapiamedica.it). La società internazionale di riferimento per le tecniche complementari in questa disciplina è la SIO (Society for Integrative Oncology).

Secondo l'ARTOI (Associazione Ricerche Terapie Oncologiche Integrate), anche se in aumento, sono ancora troppo pochi gli spazi in Italia dove la fitoterapia affianca l'oncologia. I fitoterapici, insieme ai minerali e alle vitamine, sono di aiuto non solo per ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti, ma anche per gli effetti sinergici se utilizzati in concomitanza con la chemio e radio terapia, sia come protezione che come prevenzione per eventuali recidive, e per sostenere il sistema immunitario e garantire una migliore qualità di vita.

Alcuni rimedi fitoterapici sperimentati e in uso sono: *Boswellia serrata* (è stato dimostrato che l'acido boswellico combatte gli effetti antiproliferativi e apoptotici nelle cellule del tumore del colon, è antinfiammatorio, sostiene il sistema immunitario); *Ginseng* (riduce lo stress, potenzia il rendimento fisico e mentale, rafforza le difese immunitarie); *Papaya fermentata* (antiossidante e stimolante del sistema immunitario); *Ganoderma lucidum*, *Maitake*, *Shitake* (funghi usati per le loro proprietà antitumorali e immunostimolanti); *Zenzero* (antinfiammatorio, anti nausea e vomito); *Viscum album* (riduce gli effetti indesiderati dei farmaci tumorali ed ha un'azione antitumorale).

Anche se non si hanno patologie oncologiche è sempre opportuno valutare con un esperto la scelta di un fitoterapico.

Omeopatia

La scoperta dell'Omeopatia è da attribuire al medico tedesco Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843), il quale rinunciò all'esercizio della professione medica poiché non riconosceva nei rimedi e nella medicina dei suoi tempi la validità e la capacità di curare. Per mantenere la famiglia traduceva testi medici dal latino.

In uno di questi testi veniva descritto che gli operai addetti alla lavorazione della china, si ammalavano di febbri intermittenti, con sintomi simili alla malaria. Intuì il significato della similitudine, fece delle sperimentazioni ed in seguito postulò che una sostanza assunta a dosi ponderali (dosi tossiche non letali) può provocare in un individuo sano, i sintomi di un'intossicazione. La somministrazione della stessa sostanza in dosi infinitesimali e dinamizzate, può guarire una persona malata con quegli stessi sintomi. Hahnemann, negli anni successivi, elaborò un metodo di preparazione dei rimedi omeopatici basato sulla diluizione centesimale e sulla dinamizzazione, utilizzando materie prime provenienti dal regno vegetale, animale e minerale.

Il medicinale o rimedio omeopatico, non contiene sostanza farmacologica, attraverso il processo di preparazione omeopatico si ottiene un rimedio in cui, con l'aumentare della diluizione, si riduce la presenza della sostanza chimica, acquisendo informazioni di tipo vibrazionali (frequenze elettromagnetiche capaci di interagire con le biofrequenze emanate dalle cellule e i tessuti umani alterati).

I medicinali omeopatici vengono prodotti seguendo le norme dettate dalla Farmacopea francese o tedesca; in molte nazioni sono riconosciuti ed equiparati ad altri farmaci e forniti dal sistema sanitario, come in Germania, Francia, Gran Bretagna e Stati Uniti. In Italia solo da pochi anni è stata trasformata la denominazione da rimedi omeopatici a medicinali omeopatici, regolamentata la produzione ed inseriti nella Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana XI edizione 2002. (Cit. Prof. Rocco Carbone, Fondamenti di Naturopatia. Accademia Opera)

Gli studi sull'omeopatia nei pazienti oncologici sono limitati, ma ci dicono che l'uso dei rimedi omeopatici, integrato con le terapie convenzionali, sembra migliorare lo stato di salute, il benessere globale e la qualità della vita. Altri casi clinici suggeriscono che possono essere utili per il carcinoma avanzato, alcuni studi in vitro, che potrebbero avere effetti antitumorali (Memorial Sloan Kettering Cancer Center).

Il Dott. Alberto Laffranchi¹, in un articolo pubblicato sul sito della Siomi il 3 novembre 2019, afferma: “Dalla fine degli anni '90 (del secolo scorso) ho di fatto visto e curato con successo ben oltre 2.000 pazienti, per l'80% malati Oncologici, con la finalità di minimizzare e ridurre gli effetti collaterali delle terapie Oncologiche, Radioterapia, Chemioterapia, Chirurgia. In molti casi la terapia Oncologica ha potuto essere conclusa e non è stata sospesa (può capitare a causa della carenza di globuli bianchi, in qual caso la terapia va sospesa per essere ripresa al ritorno dei valori nella norma), proprio grazie all'uso dei farmaci Omeopatici; infatti, hanno migliorato l'emocromo, fatto salire sia i globuli rossi che quelli bianchi, sia le piastrine, regolarizzato i disturbi intestinali (diarrea/stipsi, anche con l'aiuto di probiotici), ridotto e spesso risolto le nevriti periferiche, le mucositi del cavo orale e delle mucose in genere, ridotto o annullato i dolori articolari, inoltre, hanno consentito un buon recupero delle forze fisiche, solo per citare le patologie più comuni”.

I preparati maggiormente utilizzati per alleviare gli effetti collaterali delle terapie oncologiche sono: *Ipeca* (per nausea e vomito); *Nux vomica* (per ridurre la tossicità dei farmaci); *Natrum muriaticum*, *Argentum nitricum*, *Apis* (per infiammazioni, mucositi e sistema neurovegetativo).

Negli anni '70, due medici omeopati belgi, il Dott. M. Jenaer ed il Dott. B. Marichal, furono i primi a mettere a punto l'immunoterapia a dosi infinitesimali. Nacque la *Microimmunoterapia*, un sistema di cure omeopatiche specifiche per le disfunzioni del sistema immunitario, che utilizza gli immunomodulanti in diluizioni omeopatiche, per regolare l'attività del sistema immunitario in modo più sicuro senza sensibili effetti tossici. L'immunoterapia a dosi infinitesimali non si basa sugli elementi classici dell'omeopatia Hahnemanniana, bensì si basa sui principi di similitudine biologica,

l'organo sano cura l'analogo organo malato. Nel caso di patologie tumorali ha lo scopo di stimolare il sistema immunitario sia cellulare che relativo agli anticorpi.

Tuttavia, i pazienti devono essere consapevoli che l'omeopatia non è un sostituto delle cure tradizionali.

1. Alberto Laffranchi è Medico Chirurgo, Dirigente medico presso l'Istituto Nazionale Tumori di Milano, Coordinatore scientifico e responsabile del Gruppo Me.Te.C.O. (Medicine e Terapie Complementari in Oncologia), Vincitore del Premio Tiziano Terzani 2008 per l'umanizzazione della Medicina.

Alimentazione

Già negli anni cinquanta circolava l'ipotesi che, tra i fattori di rischio nell'insorgenza del cancro, ci fosse la dieta e lo stile di vita. Nel 2007, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF: World Cancer Research Fund) ha condotto un'opera imponente di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori allo scopo di studiare in che misura dieta, attività fisica e composizione corporea possano modificare il rischio di tumore, con lo scopo di diffondere raccomandazioni basate su evidenze scientifiche per ridurre l'incidenza del cancro.

Il WCRF ha formulato 10 raccomandazioni. A queste ogni anno, vengono apportate delle modifiche, a testimoniare l'attenzione della ricerca internazionale.

Le 10 raccomandazioni riguardano principalmente l'attività fisica, la rinuncia alle bevande zuccherine, la limitazione del consumo di alcol, carne rossa (specie conservata), l'aumento del consumo di cereali, frutta, verdura, legumi, allattamento al seno per almeno 6 mesi e per chi ha già avuto una malattia tumorale, fare enorme attenzione a restare in salute attraverso dieta e movimento.

Il Dott. Franco Berrino (Epidemiologo esperto in Medicina Preventiva e Predittiva) afferma che: *La salute è il potere di reagire a tutto ciò che ruota intorno a noi [...]. E' l'assenza di cambiamento che favorisce la malattia, perché non coltiva la nostra capacità di reazione. [...] Varietà e semplicità. La varietà ci assicura che nessuna sostanza nutriente ci mancherà, la semplicità che non ci nutriremo di cibi nocivi.*

Inoltre, riguardo all'utilizzo di integratori alimentari dichiara: "Tutti gli studi sono stati fallimentari: o hanno fatto aumentare il cancro o non hanno combinato niente. Per cui gli integratori per la prevenzione del cancro non ci sono. Ci sono degli integratori che possono essere utili se presi per un breve periodo di tempo, in determinate situazioni o per determinate patologie, ma non per la prevenzione né per la cura del cancro. Anzi, bisogna stare molto attenti perché rischiamo addirittura di ostacolare l'efficacia delle terapie oncologiche con integratori di sostanze anti-ossidanti."

Non ci sono ancora evidenze scientifiche solide sulla relazione tra singoli alimenti e tumori, probabilmente perché i singoli alimenti, benché possano esercitare un

documentato ruolo benefico, non vengono tuttavia mai consumati da soli, ma sempre all'interno di un pasto e in generale insieme ad altri alimenti. Per questo negli ultimi anni la ricerca, si sta orientando verso un approccio scientifico più olistico, con lo studio dei pattern (modelli) alimentari, ad esempio la dieta mediterranea o Healthy Eating pattern (modello alimentare sano) che consente di ottenere informazioni complessive sul modo di mangiare, non solo relative agli alimenti, ma anche agli stili di vita. (airc.it e wcrf-uk.org/uk/preventing-cancer/cancer-prevention-recommendations)

La ricerca scientifica si sta orientando anche verso lo studio della nutrizione del paziente oncologico, durante e dopo le terapie. E' invece ancora poco indagata l'interazione tra nutrienti e farmaci. In Italia, negli istituti più all'avanguardia, viene proposto nel piano terapeutico un percorso nutrizionale che segue il paziente fin dalla diagnosi. L'obiettivo non è solo quello di supportare il paziente durante il periodo delle terapie per la gestione degli effetti collaterali che queste comportano, ma anche quello di educarlo ad uno stile di vita corretto che aiuti a ridurre il rischio di recidive. (smartfood.ieo.it)

Sappiamo bene che il nostro sistema immunitario è sostenuto da una buona flora batterica presente nel nostro intestino. Durante le terapie oncologiche e alcune radioterapie, questa viene sensibilmente alterata e si possono manifestare nausea, bruciori in bocca e allo stomaco, disturbi intestinali, stanchezza. Una corretta e bilanciata alimentazione, tenderà ad alleviare questi sintomi e a ricreare e mantenere in equilibrio i batteri intestinali. Sarebbe di aiuto iniziare un cambiamento della dieta già prima di intraprendere un percorso di terapie, per preparare l'intestino. Per farlo è necessario introdurre nella propria dieta cereali integrali a chicco, verdure di stagione, legumi, pesce azzurro, limitare fortemente la carne, gli insaccati, i formaggi, le uova, i cibi raffinati e gli zuccheri semplici. Durante le terapie per contrastare le mucositi ad esempio, possono essere di aiuto creme di cereali e di legumi insaporite con purea di verdure; in caso di anemia, poiché il ferro emico che proviene dalle carni può aumentare la cardiotossicità dei farmaci, si può optare per vongole, lenticchie e aggiungere un po' di succo di limone sulle verdure a foglia verde che aiuta ad assimilare il ferro vegetale; per la neutropenia (carenza di globuli bianchi) è di aiuto mangiare cibi ricchi di Omega-3; in caso di nausea è molto efficace la radice di zenzero. Dopo le terapie sarebbe opportuno mantenere lo stile di vita che viene suggerito dal WCRF, per rimanere in salute ed evitare eventuali recidive. (Prevenire i Tumori mangiando con gusto, Dott.ssa Anna Villarini, Biologa Nutrizionista Fondazione IRCCS Istituto Tumori Milano)

CAPITOLO 3

*Quando la determinazione cambia, tutto inizia
a muoversi nella direzione che desiderate.*
(Daisaku Ikeda)

Le storie di *Lucia e Marcellina*

Lucia

Questa è la mia storia.

Ho avuto la diagnosi di carcinoma mammario nel Febbraio del 2013, avevo 46 anni. Il nodulo nel seno destro, era di 20 mm, i linfonodi ascellari non erano stati intaccati, così si è deciso di intervenire con una quadrantectomia (asportazione di una parte del seno, detto quadrante). In seguito all'esito dell'esame istologico e vista la mia giovane età, la mia oncologa mi propone quattro sedute di chemioterapia, seguite da 30 sedute di radioterapia e per 5 anni endocrinoterapia (una terapia ormonale che blocca l'azione degli estrogeni sulle cellule tumorali e una che blocca l'attività ovarica). Questo è stato il percorso terapeutico che ho affrontato nell'arco di 5 anni.

Facevo prevenzione puntualmente ogni anno con una mammografia. La sera precedente all'esame mammografico che ha confermato la diagnosi, casualmente ho rilevato il nodulo al tatto. La mia prima reazione emotiva alla notizia è stata silenziosa e calma, era come se lo stessi aspettando.

Andando avanti, affrontando i passi necessari alla programmazione dell'intervento e l'attesa della risposta dell'esame istologico, ho vissuto un periodo difficile a livello emotivo, fino al momento in cui ho dovuto decidere se accettare o no di fare la chemioterapia. Non volevo farla, ero spaventata.

Mi era stata offerta l'opportunità per intraprendere un mio profondo cambiamento interiore. Pratico il Buddismo di Nichiren Daishonin da circa venti anni, la pratica principale è una meditazione attiva che consiste nel cantare un mantra, Nam Myoho Renge Kyo, quotidianamente. E' riconosciuta come religione, ed è supportata da una millenaria e solida filosofia, che noi praticanti studiamo approfonditamente. Questa pratica mi ha sostenuta e incoraggiata più di ogni altra cosa, mi ha permesso di elevare il mio stato vitale, di osservare con obiettività, consapevolezza e il dovuto distacco, ogni scelta e ogni difficoltà che ho affrontato, dalla diagnosi alle terapie e al follow up.

Così come mi sono presa cura del mio *mal-essere* interiore, nello stesso modo, ho deciso di aiutare il mio corpo, sostenendolo con l'omeopatia, supportando il sistema immunitario durante le chemio e radio terapie.

La Dott.ssa a cui mi sono rivolta mi ha prescritto i seguenti rimedi:

- ✓ rimedi di Microimmunoterapia per supportare il sistema immunitario, assunti prima di iniziare le terapie e per circa otto mesi;
- ✓ Nux Vomica per ridurre la tossicità dei farmaci, da assumere la mattina stessa della seduta di chemioterapia;
- ✓ Ipeca per prevenire nausea e vomito e Nux vomica, da utilizzare alternate dopo la seduta di chemioterapia
- ✓ Natrum muriaticum, Argentum nitricum, per prevenire infiammazioni e mucositi per quattro mesi;
- ✓ Arsenicum album per sostenere il sistema nervoso e le ghiandole ormonali per quattro mesi;
- ✓ Radium bromatum da assumere dopo ogni seduta di radioterapia;
- ✓ Belladonna e Apis per eventuali infiammazioni da radioterapia.

Alcuni giorni dopo la mia prima seduta di chemioterapia, ho avuto l'opportunità di partecipare ad un convegno sulla relazione tra l'alimentazione e il tumore al seno.

La relatrice era la Dott.ssa Anna Villarini (biologa nutrizionista, ricercatrice presso il dipartimento di Medicina preventiva e predittiva all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano), la quale ha spiegato con molta chiarezza, cosa avviene nell'organismo quando si sviluppa un tumore e quali sono le possibili concause relative all'alimentazione e allo stile di vita.

Quello che avevo appreso in quel convegno mi ha risvegliata. Il mio stile di vita e la mia alimentazione erano completamente cambiati negli ultimi due anni. La mia quotidianità era dominata dalla sedentarietà e da una dieta pro infiammatoria, fatta di farine raffinate, latticini, zuccheri e cibi conservati, regnava in me la pigrizia e l'apatia. Tutto questo ha sicuramente contribuito allo svilupparsi della malattia.

Alcuni accadimenti personali, legati al lavoro e alla mia famiglia, mi avevano silenziosamente e inconsapevolmente, allontanata dalle sane abitudini che avevo sempre avuto in precedenza, che potrei riassumere in una equilibrata, varia e semplice alimentazione, una regolare attività fisica e in caso di malattie, l'utilizzo di rimedi naturali e omeopatici per tutta la famiglia, con un quasi inesistente impiego di antibiotici o altri farmaci chimici. Dopo quel convegno la mia curiosità rispetto agli argomenti trattati è aumentata. Volevo capire cosa fare per poter contribuire più attivamente alla mia guarigione, per sentirmi parte attiva e non subire passivamente gli effetti della chimica delle terapie che stavo facendo, io potevo fare molto di più per me stessa. Così ho approfondito le mie conoscenze tramite libri e ricerche, ed inoltre, anche tramite l'alimentazione. Ho anche deciso di partecipare ad un corso di Cucina Naturale per risvegliare la mia passione per la cucina tradizionale

mediterranea. Come affermava Ippocrate, ho fatto in modo che anche il cibo diventasse la mia medicina.

Durante quel convegno la Dott.ssa Villarini ha distribuito una scheda con indicazioni precise sulla dieta da accompagnare alle terapie, le ho seguito ed hanno avuto un ruolo importante di supporto. Con i rimedi omeopatici e una più equilibrata alimentazione, i risultati sono stati evidenti, non ho avuto nessun effetto collaterale alla chemioterapia e alla radioterapia, non sono aumentata di peso, anzi sono ritornata ad un peso ideale per la mia costituzione (le terapie per il tumore al seno tendono a fare ingrassare), non ho mai avuto nausea o problemi intestinali di alcun tipo, solo per pochi giorni ho avuto una leggera mucosite, non ho avuto problemi di micosi alle unghie (effetto collaterale molto frequente) e appena possibile, ho ripreso a svolgere una costante e più intensa attività fisica.

Un effetto collaterale piuttosto fastidioso l'ho avuto dopo le sedute di radioterapia. Le radiazioni creano una serie di "cicatrici" interne nelle zone irradiate, conseguentemente il mio seno era compatto e dolorante al tatto. Ho trovato la soluzione con una sola seduta di Osteopatia Biodinamica¹.

Effetti indesiderati comuni, che hanno un notevole impatto sulla qualità della vita, li ho avuti come conseguenza delle terapie ormonali. Si tratta di dolori ossei generati dalla forte carenza di estrogeni, che provoca dolori di tipo artritico piuttosto intensi. Colpiscono principalmente le articolazioni e la loro intensità varia da persona a persona.

Nel mio caso avevano colpito i piedi che la mattina al risveglio, scendendo dal letto, erano molto doloranti. I primi dieci passi erano veramente difficili, sembrava di avere le ossa rotte, poi il dolore si placava e rimaneva un fastidio fino alla mattina dopo. E' un dolore che si scioglie con il movimento, bisogna avere il coraggio di contrastarlo, la staticità lo aggrava. Con il tempo ho avuto la fortuna di trovare, in modo del tutto casuale, una soluzione.

Intorno al quarto anno di terapie ormonali, ho avuto l'occasione di approfondire la conoscenza degli oli essenziali con i quali, fino a quel momento, avevo pochissima confidenza, e di sperimentare la loro efficacia in diverse occasioni. Dopo aver partecipato ad un corso per apprendere una tecnica di applicazione degli oli essenziali², per fare un po' di pratica, mi esercitavo sulle mani di una persona a me molto cara affetta da Sclerosi Multipla, utilizzando l'olio essenziale di *Boswellia serrata*. Durante il massaggio anche io ovviamente ho assorbito l'olio essenziale attraverso le mie stesse mani, ed ho così beneficiato dei suoi potenti effetti antiinfiammatori. La mattina seguente i miei dolori ai piedi erano scomparsi. Ho iniziato ad usarlo

quotidianamente e non ho avuto più alcun sintomo. Sono quasi tre anni che ho sospeso le terapie ormonali e sono scomparsi anche quegli effetti collaterali.

Durante i cinque anni di protocollo, i controlli di follow up nei primi due anni sono stati piuttosto ravvicinati, poi più diradati nel tempo, fino ad una volta all'anno e a tutt'oggi sono stati tutti negativi.

Ovviamente i trattamenti ai quali sono stata sottoposta, anche se per fortuna molto limitati rispetto ad altre persone, hanno in ogni caso modificato il mio corpo. Come ad esempio nel caso della menopausa che è stata indotta dalle terapie ormonali. Non è avvenuto un processo biologicamente naturale, la natura del mio corpo ha dovuto soccombere alla chimica e questo lo percepivo costantemente, soprattutto durante l'attività fisica o durante attività in cui era richiesta concentrazione e memorizzazione. Facevo molta fatica, percepivo chiaramente due forze differenti e opposte. Una volta terminate le terapie il mio corpo ha ripreso lentamente i ritmi naturali per adattarsi a questa nuova condizione. Per aiutarlo faccio regolare attività fisica, yoga e camminate all'aria aperta, periodicamente mi sottopongo a sedute di Osteopatia Biodinamica, senza tralasciare la mia meditazione quotidiana.

Seguendo i consigli del WCRF per rimanere in salute evitando di ricadere in recidive, ancora oggi la mia alimentazione è priva di proteine animali, basata su cereali integrali, verdure e legumi.

Da questa esperienza ho imparato ad amare me stessa, ad affrontare la vita con i ritmi della natura, ho scoperto e lasciato spazio a molte risorse presenti in me e mai utilizzate, ho scoperto la bellezza e la realizzazione che si prova ad aiutare gli altri, che mi ha portato a scegliere di intraprendere la professione di Operatore Olistico.

1.Cenni di Osteopatia Biodinamica

L'osteopatia ha origini negli stati Uniti nella seconda metà de 19° secolo, grazie ad Andrew Taylor Still che trovandosi impotente, in quanto medico, di fronte ad alcune malattie del tempo, si spinse verso la ricerca di una nuova comprensione dello stato di salute. Partendo da una visione olistica, si convinse che attivando un approccio globale si potesse ottenere come risultato, un miglior funzionamento dell'organismo a livello circolatorio e metabolico, ed una maggiore capacità di autoregolazione. *"Il corpo umano non funziona per unità separate, ma come un tutto armonioso; il corpo produce tutte le sostanze che servono alla sua integrità fisica; il corpo possiede un potere di autoregolazione e di autoguarigione"*. L'obiettivo dell'osteopatia è quello di mantenere il più possibile l'omeostasi corporea, ossia un equilibrio che richiede la cooperazione dei vari sistemi che compongono il nostro corpo.

All'inizio degli anni '30, William Gardner Sutherland allievo di Still, elabora il concetto del trattamento craniale in Osteopatia, approccio fondamentale dell'Osteopatia Biodinamica. La sua teoria si basa sul fatto che le ossa del cranio hanno un loro movimento. Si rese conto che il movimento proprio del cervello, con le fluttuazioni ritmiche del liquido cefalorachidiano all'interno della scatola cranica, lungo il midollo spinale fino all'osso sacro, fossero i protagonisti di questo movimento che lui chiamò Movimento Respiratorio Primario. La forza vitale profonda che stimola questi movimenti la chiamò Respiro della Vita.

Il fine principale della terapia biodinamica è preservare proprio tale principio vivificante fondamentale che mantiene l'equilibrio nelle forme e nelle funzioni vitali.

L'approccio dell'osteopata è globale, perché riequilibra l'insieme corpo-mente, e preventivo, nulla viene a caso. Avviene con manovre manuali lente, avvolgenti, che agiscono senza fare male, utilizzando l'energia stessa dell'organismo, ripristinando l'allineamento e il buon funzionamento delle ossa del cranio, della colonna fino all'osso sacro. Si correggono così le alterazioni dovute a tensioni, aderenze post-chirurgiche e posture errate. (Michael J. Shea, Terapia Craniosacrale Biodinamica)

2. AromaTouch Technique®: è un approccio clinico all'applicazione degli oli essenziali lungo i meridiani energetici e i punti di contatto viscerali di schiena, piedi e mani, per aiutare a bilanciare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico del corpo, fornendo insieme ai benefici degli oli essenziali un senso di benessere psico-fisico. La tecnica è stata sviluppata dal Dott. David Hill, medico statunitense, che da molti anni utilizza i benefici degli oli essenziali nelle sue pratiche sanitarie, collaborando con medici, scienziati e ospedali in diverse parti del mondo, allo scopo di sviluppare l'integrazione degli oli essenziali nelle moderne pratiche mediche.

Marcellina

Quando nel 2018 ha scoperto di avere un tumore, Marcellina aveva 59 anni. Faceva prevenzione regolarmente ogni anno, questo le ha permesso di individuare precocemente, un nodulo in entrambi i seni, entrambi posizionati all'incirca nel medesimo punto. Vista la posizione e la grandezza dei noduli, le viene consigliato di fare una mastectomia bilaterale (asportazione della ghiandola mammaria). La normale procedura in questi casi prevede la collocazione contestuale di un dispositivo (espansore), sotto il muscolo pettorale. L'espansore è un palloncino che viene progressivamente gonfiato con una soluzione fisiologica allo scopo di distendere i tessuti e facilitare il successivo posizionamento della protesi vera e propria.

Non ha dovuto sottoporsi a chemioterapia né radioterapia, solo terapie ormonali con farmaco inibitore dell'aromatasi per cinque anni (nelle donne in menopausa, in seguito alla cessazione dell'attività ovarica, la sintesi degli estrogeni è legata all'attività dell'enzima aromatasi espresso a livello del tessuto osseo, adiposo e muscolare).

A distanza di circa un mese dall'intervento, uno dei seni si è infiammato. E' una circostanza che può verificarsi, come se il fisico non accettasse il corpo estraneo dell'espansore. In quel caso purtroppo nessun rimedio naturale è stato risolutivo, nemmeno l'uso di un antibiotico. Ha dovuto sottoporsi ad un secondo intervento per toglierlo. Una volta risolta l'infiammazione, si è sottoposta recentemente ad un altro intervento per preparare il seno ad un futuro impianto di protesi.

Accettare la presenza di un tumore, ritrovarsi dopo l'intervento di mastectomia con un aspetto molto differente, sottoporsi a più interventi chirurgici che, oltre agli effetti indesiderati dei farmaci creano un forte stress all'organismo, hanno portato Marcellina a scegliere più strade per sostenersi nel migliore dei modi a livello psico-fisico ed energetico.

Innanzitutto la meditazione (pratica il Buddismo di Nichiren Daishonin da circa sette anni) direzionata a sostenere l'elaborazione dell'esperienza che stava affrontando. Si è sottoposta con regolarità a sedute di agopuntura, di osteopatia biodinamica, e ginnastica posturale, per agevolare il corpo a ritornare in equilibrio e facilitare un corretto percorso di cicatrizzazione delle zone operate. Infatti, in presenza di cicatrici piuttosto importanti, il corpo tende a modificare la postura, in parte a seguito del cambiamento della sua forma originale, in parte perché è alla ricerca di una posizione che compensi eventuali dolori.

A questo punto si è rivolta ad una oncologa che ha scelto di aiutare i suoi pazienti sostenendo i loro percorsi con medicine complementari.

Innanzitutto la dottoressa si è concentrata sulla disintossicazione dell'organismo di Marcellina, sottoponendola anche a test per intolleranze alimentari e ambientali.

Ha gradatamente eliminato quello che in quel momento interferiva con l'eliminazione di tossine accumulate per via dei farmaci anestetici, per lo stress fisico a seguito degli interventi, ma dovute anche ai processi metabolici provocati dalla stessa malattia. Ha poi prescritto i seguenti rimedi:

- ✓ Galium Heel, per il drenaggio omotossicologico che elimina tossine endogene ed esogene
- ✓ Sin7, per infiammazioni intestinali
- ✓ Sin 10, per sostenere gli organi emuntori durante il drenaggio
- ✓ Maitake, fungo che promuove le difese immunitarie cellulari
- ✓ Consolida ed Equiseto, che promuovono la remineralizzazione delle ossa

Gli effetti collaterali del farmaco ormonale che viene usato nelle donne già in menopausa, sono piuttosto fastidiosi e invalidanti. La bassa presenza di estrogeni nell'organismo viene completamente bloccata dal farmaco e questo aumenta sensibilmente i dolori articolari, nel caso di Marcellina a tutte le articolazioni, in particolare alle mani. Integratori antiinfiammatori, pomate, olio essenziale di Boswellia e di Copaiba, sono tutti utili a mitigare i suoi dolori, ma ciò che le dà più beneficio è il movimento, proprio perché i dolori sono di tipo artrite.

Nelle varie fasi del percorso, come sostegno emozionale e per mantenere una buona qualità di vita, ha più volte utilizzato miscele di Fiori di Bach e oli essenziali, scelti appositamente per lei in relazione alla sua condizione personale.

Per aiutare l'insonnia, conseguenza spesso riscontrata a seguito dell'assunzione del farmaco ormonale, si avvale di olio essenziale di Lavanda e Camomilla romana.

Per mantenere il suo equilibrio energetico, si sottopone a trattamenti periodici di aromaterapia, tecniche del rilascio emozionale e di osteopatia biodinamica. Pratica il

Tai Chi, il Qi Kong, fa lunghissime camminate e la sua alimentazione è priva di proteine animali, basata su cereali integrali, verdure e legumi.

Marcellina è una donna che è sempre stata pronta a ricercare e sperimentare varie tecniche olistiche, sia per il riequilibrio fisico che psichico. La sua reazione alla malattia è stata molto dinamica. Ha sempre agito con prontezza e accettazione, anche se a livello emotivo il percorso si è dimostrato impegnativo. Pur non sottoponendosi a chemio e radioterapia, tre interventi chirurgici piuttosto impegnativi, nell'arco di un anno hanno contribuito a modificare fortemente la sua qualità di vita. Ma nei trattamenti di osteopatia biodinamica, inizialmente a cadenza settimanale, ha trovato un forte sostegno per il suo riequilibrio e soprattutto benefici fisici riguardo al dolore provocato dagli interventi in sé e dalle relative cicatrici. Quasi settimanalmente, e ogni volta che ne ha sentito il bisogno per circa una anno, ho eseguito su di lei trattamenti di AromaTouch, che equilibrando il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, oltre all'aroma degli oli essenziali utilizzati, hanno notevolmente contribuito a mantenere bilanciato il suo organismo e le sue emozioni. Ho anche notato nel tempo un costante cambiamento dell'aspetto e della consistenza della pelle sulla sua schiena e sui piedi. All'inizio era molto secca, dura, opaca con molte impurità, poi grazie anche al percorso di disintossicazione del corpo, la sua pelle ha raggiunto morbidezza, elasticità e sono scomparse le impurità iniziali.

Ora tutto il suo aspetto è molto luminoso e sereno, ha saputo sfruttare al meglio l'opportunità che la malattia le ha proposto, rivedendo le priorità e mettendo se stessa al centro della sua vita.

CAPITOLO 4

*Ovunque vi avventuriate, con coraggio,
create vibrazioni di gioia di vivere,
che sfiorano un numero infinito di altre persone.*

Così mi piace vivere.

Daisaku Ikeda

L'importanza *del racconto e della condivisione*, durante e dopo il percorso di cura

L'esperienza personale da ex paziente

Quello che mi è mancato di più durante il mio percorso di malattia, è stato di non poter condividere quei momenti con qualcuno che avesse già concluso quel tipo di esperienza, per poter porre domande e magari qualche volta essere incoraggiata.

Ma nonostante tutto, anche se può sembrare fuori luogo, per me è stato un periodo positivo, ricco di emozioni e di intensi momenti di relazione con ogni persona che incontravo, soprattutto con le donne che stavano seguendo un percorso simile al mio. Mi rendevo conto che il mio atteggiamento di fronte alla malattia e alle terapie, contribuiva a creare un'atmosfera serena e rilassata nelle persone intorno a me.

Ricordo una donna in particolare, durante una seduta di chemioterapia. Alzandosi dal letto si accorge che sul suo cuscino erano rimasti molti capelli. Inizia a raccogliarli uno ad uno, era molto spaventata. Chiamo un'infermiera che prontamente toglie il lenzuolo e fa sparire tutto. A quel punto iniziamo a confrontarci e ad esprimere i nostri sentimenti riguardo ai capelli. Le chiedo il permesso per togliere la mia sciarpa, io non ho mai messo la parrucca, lei accetta, ed iniziamo a fare le prove per indossarla sulla sua testa. Con molta leggerezza e un po' di vanità, sono così riuscita a sciogliere le sue paure, le ho permesso di affrontarle serenamente e le ha potute ridimensionare.

Più il tempo passava e più desideravo trovare una modalità per poter aiutare e sostenere più persone possibili nei percorsi oncologici.

L'evento con la mia compagna di stanza e altri racconti riportati dalle infermiere, sono arrivati alla mia oncologa che, appena le condizioni all'interno del reparto lo hanno permesso, mi ha chiesto se ero disposta a scrivere la mia esperienza di malattia per raccontarla ad altri pazienti.

Le ho subito risposto di sì, era l'occasione che cercavo per aiutare qualcuno.

Così la mia esperienza, insieme a quella di un'altra donna, Simona, non si sono fermate al reparto oncologico, ma sono state raccontate in un'occasione appositamente creata e aperta a tutta la cittadinanza.

E' stato deciso di esporre le esperienze ad un pubblico più ampio, proprio per allontanare l'alone di paura, di morte e di vergogna che aleggia attorno alla parola tumore. Di tumore si guarisce, è una malattia impegnativa, è vero, ma si supera con successo in un numero di casi sempre maggiore. Parlarne, non nasconderla, scoprirne i misteri, poter fare domande e confrontarsi con chi ha già attraversato un percorso, aprire le porte dei reparti oncologici, è il miglior modo per trasformare l'approccio comune a questa malattia.

Avevo già scritto e raccontato, in alcune occasioni ed in piccoli gruppi, la mia esperienza, ma l'occasione di raccontarla per questo progetto, compiuta a distanza di qualche anno dalla malattia, mi ha dato la possibilità di far riaffiorare ricordi sopiti, aspetti che avevo tralasciato e che hanno reso completo il percorso più importante della mia vita.

La risposta da parte di coloro che hanno partecipato come ascoltatori all'esposizione delle nostre esperienze, dai pazienti e loro familiari alle infermiere, dai medici al Direttore dell'Ospedale, ci ha spinto a proseguire l'esperienza di racconto. È nato un gruppo di lavoro, composto dall'oncologa, ideatrice del progetto, da me e da Simona, allo scopo di individuare altre persone disposte a cogliere questa meravigliosa occasione per raccontarsi.

Con nostra grande sorpresa, la proposta di scrivere e raccontare in pubblico la propria esperienza, è stata accolta anche da un uomo. E' raro incontrare un uomo, in questo caso di 80 anni, disposto a raccontare se stesso e il suo percorso di malattia oncologica ed è stato molto stimolante e costruttivo. Ci siamo confrontati sui diversi approcci tra uomo e donna e in particolare, vista la differenza di età che ci separa, su come le esperienze della nostra vita precedenti alla malattia, ci hanno reso ciò che siamo e come siamo stati in grado di utilizzarle per affrontare la nostra vita con la malattia.

L'obiettivo del progetto che è stato attivato nel nostro reparto di oncologia e che, non a caso, ha come titolo "Percorsi di crescita", parte da una convinzione che viene riassunta molto chiaramente in questa frase: "La pratica della scrittura della propria vita rappresenta un'azione finalizzata all'attivazione di percorsi di crescita. Stimola nelle persone il ritrovamento di quelle 'tracce di senso' esistenziali, spirituali, relazionali, cognitive e affettive" (Cit. Dott. Fabrizio Arrigoni e Dott. Luca Nave, La cura globale della persona. Accademia Opera).

Dal nostro gruppo di lavoro sono nati altri progetti. Il più stimolante è quello che mi vede protagonista all'interno delle stanze mentre i pazienti vengono sottoposti alla chemioterapia. Entro presentandomi come ex paziente, che è guarita, e questo già

predisporre alla speranza e alla fiducia. Inizio a dialogare e a creare una relazione con loro, e la risposta è ogni volta sorprendente. Parlare con un pari, una persona che sa cosa stai vivendo, ti fa sentire libero di esprimerti, di raccontare, di condividere e non farti sentire come se tutto quello che stai affrontando sia solo un tuo problema.

La modalità che abbiamo scelto di offrire ai pazienti, cioè quella di ingresso nelle stanze da parte di un ex paziente, ha lo scopo di offrire un momento di condivisione e di confronto su quelle che sono le caratteristiche comuni, quotidiane e relative principalmente ad effetti fisici e collaterali delle terapie. Nella grande maggioranza dei casi le persone lo comprendono, con alcuni di loro è possibile anche affrontare argomentazioni relative all'atteggiamento personale verso la malattia, ma sta alla capacità della persona che si presenta come ex paziente, moderare eventuali deviazioni su problematiche che toccano aspetti che necessitano altresì di figure competenti. In diverse occasioni questi incontri sono stati determinanti, hanno offerto l'occasione a molte persone di affrontare la malattia in modo diverso.

Sono particolarmente affezionata ad una donna, che era ad uno stadio avanzato della malattia e che non rispondeva più alle terapie alle quali si sottoponeva quasi ogni giorno. Ogni volta che la incontravo, si apriva in lei tutto il mondo sommerso della sua sofferenza. Piangeva commossa e impaurita, anche se si nascondeva dietro una corazza di donna forte che non aveva bisogno di niente e di nessuno, comprendevo cosa stava vivendo. Ho provato una prima volta a suggerirle di parlare con la psiconcologa, che è presente nel reparto a disposizione dei pazienti, lei ha risposto: "Ho un tumore mica sono matta!", una reazione prevedibile. Ma qualcosa deve aver sedimentato in lei, poiché in occasioni successive, mi ha raccontato che aveva imparato a demandare qualche lavoro in casa perché era stanca, ed aveva iniziato ad approfittarsi un po' della situazione per farsi coccolare. Finché un giorno mi viene riferito dalla dottoressa, che aveva deciso di vedere la psicologa. Da quel momento il suo atteggiamento nei confronti della malattia e della sua condizione è cambiato, era sorridente, fiduciosa e propositiva, aveva accettato la malattia ed era riuscita a vivere, forse con un velo di serenità, il resto della sua vita.

Anche le infermiere del reparto hanno un ruolo rilevante in questo contesto, è capitato a volte che mi segnalassero persone che erano al loro primo giorno di terapia, persone spaventate dal non sapere cosa accade precisamente e cosa si prova fisicamente durante la somministrazione dei farmaci, oppure come si sentiranno una volta tornate a casa e nei giorni successivi. Anche in quei casi confrontarsi e condividere è stato di fondamentale aiuto.

Un'altra attività legata al progetto è quella che abbiamo chiamato wig-shering, si tratta di incontri periodici per le donne che affrontano l'esperienza della caduta dei

capelli a seguito dei farmaci. Ci si incontra in piccoli gruppi “giocando” con parrucche e foulard, allo scopo di alleggerire un momento difficile da accettare e che comporta un grande impegno a livello emotivo. Sono incontri che cambiano completamente l’atteggiamento delle donne che vi partecipano. Poche all’inizio tolgono con disinvoltura la loro parrucca o il foulard che indossano. Molte si vergognano, hanno deciso di indossare la parrucca proprio per cercare di rimanere il più possibile ancorate all’immagine che hanno di loro stesse. Ma poi scatta qualcosa, l’importante è che una dia il via, quindi una dopo l’altra sciolgono l’imbarazzo e si raccontano. Raccontano come si sentono, di cosa hanno vergogna e finiscono per incoraggiarsi a vicenda, nasce complicità, si sciolgono i pregiudizi, le paure, non si è più sole, si può essere belle in un modo diverso dal solito. Escono libere e più leggere.

Le storie raccontate dalle persone che incontro, anche se non scritte ma riportate verbalmente, sono di grande aiuto per stimolare ed avviare in loro un personale percorso di crescita.

Duccio Demetrio, accademico e saggista, che ha introdotto la pratica autobiografica come cura, sostiene che “raccontarsi consiste in un osservarsi dall’alto” e che questa pratica ha “forti ricadute sulla cura di sé”. Afferma che arriva un momento nella nostra vita in cui abbiamo bisogno di raccontarci in una modalità differente dal solito. Il raccontarci e il raccontare ci fa sentire meglio, queste diventano quasi forme di liberazione e di ricongiungimento, è una pratica che dà sollievo e liberazione, è una “pratica auto terapeutica”.

Il racconto, nel paziente oncologico, che sia scritto o verbale, rientra certamente in un approccio olistico, ricoprendo un ruolo importante nel multiforme universo dell’individuo coinvolto. Può acquisire valore e significato diverso quando svolto durante il percorso di malattia e/o nella ritrovata guarigione clinica, ma certamente agirà in profondità, attivando modificazioni che contribuiranno, non solo ad acquisire una migliore qualità di vita momentanea, ma queste potranno contribuire ad avviare un percorso di sviluppo delle proprie risorse e potenzialità, che porterà anche verso una guarigione olistica.

CONCLUSIONI

La malattia stimola lo spirito di ricerca della vita

Nichiren Daishonin

(*Monaco buddista giapponese 1222-1282*)

Abbiamo visto come sia complesso l'universo che ruota intorno ad una diagnosi di tumore e quante variabili vengono coinvolte nel multiforme insieme di aspetti fisici ed emotivi che definiscono ogni individuo. Sulla base delle ricerche riportate in precedenza, risulta chiaro che, in caso di malattia oncologica, l'ampia offerta delle discipline olistiche e il grande potenziale insito nei rimedi naturali, sia un valido supporto per ricercare e raggiungere quell'equilibrio tra *mal-essere* e *ben-essere*, necessario per assicurarsi una buona qualità di vita e spingersi verso una guarigione che va ben oltre quella clinica. La guarigione è il ricordo e la consapevolezza di chi siamo e cosa siamo, esseri quantici, intimamente intrecciati con tutto ciò che ci circonda, sia vicino che lontano. (Gaetano Conforto, Trasformazione Quantistica, Accademia Opera)

Mentre sto componendo questo elaborato, siamo in piena emergenza da Coronavirus Covid-19 e stiamo sperimentando quotidianamente quanto siamo intrecciati l'uno con l'altro anche se lontani. Mai come in questo periodo storico, tutta la popolazione mondiale si trova a dover affrontare, nello stesso momento, una malattia sconosciuta, che provoca in molti casi una morte solitaria, e che ci costringe separati gli uni dagli altri in modo molto rigoroso.

Venuta a conoscenza del sintomo con il quale il virus si manifesta, la mia mente è andata al significato psicosomatico della polmonite. I polmoni rappresentano la vita, il bisogno di spazio e di libertà, la polmonite può esprimere un profondo scoraggiamento, in cui non vediamo soluzioni alle nostre sofferenze. La persona colpita potrebbe sentirsi stanca di vivere, scoraggiata per tutti gli sforzi che fa per cercare di arrivare a qualcosa o per trovare un po' di felicità.

Gli esseri umani con il loro progresso, con le corse al successo, con l'elevata iperproduttività, e l'elenco potrebbe essere molto lungo, hanno soffocato la vita, lo spazio e la libertà della Terra, i suoi polmoni.

Non possiamo permetterci di non ascoltare il suo messaggio, tutto si è fermato e quando ripartiremo niente sarà più come prima, proprio come accade ogni volta che riusciamo a cogliere l'occasione che abbiamo di fronte, per trasformare la nostra vita e raggiungere una qualche forma di guarigione.

Dobbiamo tornare a riscoprire chi siamo, scoprire qual è la nostra vera essenza, da riequilibrare con tutto quello che circonda la nostra vita, questo è quello che dobbiamo fare di fronte ad ogni tipo di malattia o sofferenza.

Oggi comprendo ancora di più il valore e la preziosità del mio ruolo come operatore olistico. Il mio impegno come persona e come professionista, sarà quello di proseguire nella crescita e nella formazione personale, per offrire risposte sempre più appropriate ed efficaci a chi ha bisogno di sostegno nella scoperta delle proprie risorse, volte a ricercare l'armonia con il proprio benessere e le proprie condizioni di salute.

Ringraziamenti

Il mio primo ringraziamento va alla mia malattia, che mi ha offerto l'occasione per comprendere il mio ruolo in questa esistenza e come, la mia vita e le mie esperienze, si potevano trasformare in qualcosa volto ad aiutare molte altre persone nei loro rispettivi percorsi di crescita.

Se non fossi stata sostenuta da mio marito nel mio percorso di malattia, ed ora nel mio percorso di formazione, tutto questo non avrebbe avuto lo stesso significato e lo stesso senso che ha ora.

Ringrazio anche tutti i docenti dell'Accademia Opera per l'impegno e l'attenzione che hanno posto nella preparazione dei corsi, che sono stati un percorso nel percorso. Un grazie particolare al Direttore Sebastiano Arena per la sua disponibilità dimostrata sempre, in ogni momento in cui ne ho avuto bisogno.

Bibliografia

Susanna Caravaglia (Accademia Opera): Psicosomatica e guarigione olistica
Dott. Luca Nave (Accademia Opera): Tecniche e Arte del Counseling
Rocco Carbone (Accademia Opera): Fiori di Bach
Susanna Caravaglia (Accademia Opera): Floriterapia australiana
Renato Tittarelli (Accademia Opera): Aromaterapia
Filippo D'Alfonso (Erba Sacra): Storia della Fitoterapia
Fabio Bellino (Accademia Opera): Fitoterapia
Rocco Carbone (Accademia Opera): Fondamenti di Naturopatia
Dott. Fabrizio Arrigoni e Dott. Luca Nave (Accademia Opera): La cura globale della persona
Gaetano Conforto (Accademia Opera): Trasformazione quantistica
Claudia Rainville (Ed. Amrita): Metamedicina2.0
Anna Villarini e Giovanni Allegro (Ed. Sperling Paperback): Prevenire i tumori mangiando con gusto
Franco Berrino (Ed. Franco Angeli/Self-help): Medicina da mangiare
T. Colin Campbell (Ed. Macro): The China Study
Michele Riefoli (Ed. Macro): Mangiar sano e naturale
Michael J. Shea (Somantica Edizioni): Terapia cranio sacrale

Sitografia

Organizzazione Mondiale della Sanità: www.who.int
PNEI (PsicoNeuroEndocrinolImmunologia): sipnei-it.com
Per le donne con tumore al seno: www.fraparentesi.org/trp-meditazione-aiuta-guarigione/
Edward Bach: bachcenter.it
National Cancer Institute: cancer.gov
Istituto superiore di Sanità: old.iss.it
Società Italiana di Medicina Naturale: smn.org
Dr. Dario Ayala: fitoterapiamedica.it
Associazione Ricerca Terapie Oncologiche Integrate: artoi.it
Società italiana di Omeopatia e Medicina Integrata: siomi.it
Memorial Sloan Kettering Cancer Center: mskcc.org
Microimmunoterapia: vandaomeopatici.it
Fondazione per la Ricerca sul Cancro: airc.it
World Cancer Research Fund International: wcrf.org
Istituto Europeo di Oncologia: smartfood.ieo.it