



OPERA

Accademia Italiana  
di Formazione Olistica



# CURE NATURALI IN GRAVIDANZA E PUERPERIO

Elaborato di **Elisabetta Letizia Alecci**

N. Registro Scuola: codice FORM-1386-NA

RELATORE: **DR. ROCCO CARBONE**

**MARZO 2022**



**Centro di Ricerca Erba Sacra**

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo  
Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

[www.ervasacra.com](http://www.ervasacra.com)



---

# INDICE

## INTRODUZIONE

- Il momento dell'attesa pag. 4

## I VISSUTI DEI TRE TRIMESTRI

- Primo trimestre di gravidanza pag. 6
- Secondo trimestre di gravidanza pag. 7
- Terzo trimestre di gravidanza pag. 8

## DENTRO E DOPO UNA PANCIA

- Sentimenti di un cucciolo d'uomo pag. 9
- Non è tutto oro quel che luccica pag. 10

## NATUROPATIA E MATERNITA'

- Una spolverata per cominciare pag. 13

## FIORI DI BACH

- Dr. Edward Bach pag. 15
- Storia dei Fiori di Bach pag. 17
- Fiori per nove mesi ed oltre pag. 21

## RIMEDI NATURALI E FITOTERAPIA

- Piante per il benessere pag. 24
- Ad ognuno la sua pag. 30

---

## **AROMATERAPIA**

- La nascita dell'aromaterapia pag. 35
- Piramide olfattiva pag. 36
- Quali essenze possono aiutare pag. 37

## **CROMOTERAPIA**

- Una storia vecchia quanto il mondo pag. 43
- Ispirazione di colore per mamma e bambino pag. 46

## **CRISTALLOTERAPIA**

- Magia delle pietre dure pag. 49
- Un aiuto dalla Madre Terra pag. 52

## **NOTE D'AMORE**

- La comunicazione universale pag. 55
- Meditazioni e musica a 432 Hz pag. 56

## **MASSAGGI E NON SOLO**

- Il potere del tocco pag. 60
- Tecniche shiatsu pag. 60
- Riflessologia plantare pag. 62
- Massaggio del neonato pag. 64

## **CONCLUSIONI** pag. 66

## **SITOGRAFIA** pag. 67

## **BIBLIOGRAFIA** pag. 68

---

# INTRODUZIONE

## Il momento dell'attesa

In un mondo dove tutto sembra non avere più tempo, la gravidanza è da sempre il momento dell'attesa e della preparazione. Questi sono valori da riconquistare (viviamo in corsa contro tutto e tutti) e non è sempre facile ed immediato.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (1946) stabilisce che “la promozione della salute e del benessere in gravidanza implica il prendersi cura della donna come persona, ossia nella complessità degli aspetti biologici, psicologici e socioaffettivi”. Alla luce di questo, le dinamiche psicologiche ed emotive che infarciscono la gravidanza sono necessariamente collegate al benessere futuro della mamma e del suo bambino.

La gravidanza porta profondi cambiamenti: a livello corporeo (modificazioni di strutture ma anche di funzioni e sensazioni) così come a livello della propria femminilità/identità di persona (il contesto familiare è il medesimo ma la posizione “nuova”).

Un tempo, l'essenza della femminilità risiedeva proprio nella capacità della donna di procreare e prendersi cura della casa e degli altri componenti della famiglia (donna come “angelo del focolare domestico”), ed era l'unica via per la realizzazione femminile. Oggi, la donna deve sempre più imparare a destreggiarsi nei diversi ruoli che le sono richiesti (donna-madre vs donna-lavoratrice), con delle conseguenti nuove difficoltà. Possiamo comunque e fortunatamente dire che anche il ruolo dell'uomo moderno è cambiato, e le responsabilità familiari vengono condivise.

I profondi mutamenti che avvengono in questo importante periodo della vita potrebbero essere paragonati alle altre due fasi critiche dello sviluppo femminile: la

---

pubertà e la menopausa.

“Paragonarsi alla propria madre” diventa il punto cruciale di ogni donna che attraversa il miracolo della gestazione, e tutto questo è strettamente legato a come si è vissuta l’infanzia, prima, e l’adolescenza, poi.

La maternità sancisce il passaggio dal ruolo esclusivo di *figlia* a quello di *madre-figlia*. Tale passaggio può essere vissuto in svariati modi, molti dei quali riconducibili a quell’unica esperienza di maternità che già si conosce (la propria madre), rievocando con essa emozioni, vissuti, timori e paure.

Un rapporto con la figura materna di tipo conflittuale susciterà emozioni negative: la donna tenderà a volersi differenziare (“non sarò mai come lei”) oppure a temere di non essere a sua volta una buona madre per suo figlio.

Durante la gravidanza hanno luogo molteplici cambiamenti: come già anticipato, i più evidenti riguardano le trasformazioni corporee, che possono essere vissute con emozioni contrastanti ed opposte. Al timore di perdere il controllo su di un processo che segue il proprio corso naturale, si alterna la felicità per la dimostrazione tangibile della vita che cresce nel proprio grembo. Può anche accadere che si viva più costantemente una sola tendenza per gran parte della gravidanza, ma generalmente si tratta di fasi alterne.

Come tutte le cose, ciò che avviene nel corpo ha un suo riflesso nella mente (e viceversa). La donna ha la propensione a chiudersi in se stessa fondendosi con il bambino.

---

# I VISSUTI DEI TRE TRIMESTRI

## Primo trimestre di gravidanza

I primi mesi di gestazione (che vanno dall'ultima mestruazione alla 13<sup>a</sup> settimana + 6 giorni di gravidanza) sono per la donna un periodo di grande incertezza ed incredulità. Può capitare di svegliarsi la mattina e domandarsi se si è veramente in dolce attesa!

Sebbene la gravidanza sia molto desiderata, può essere vissuta con paure, timori ed insicurezze riguardo la propria capacità o meno di far fronte alla grande novità. I cambiamenti fisici non sono ancora visibili, ma quelli fisiologici ed ormonali possono causare stanchezza, sonnolenza, mancanza di concentrazione e nausea. Sin da subito, la donna si trova a dover attuare dei cambiamenti nelle abitudini alimentari, lavorative e nei ritmi di vita, che talvolta possono essere accolte come un attentato alla propria libertà.

Il rischio di interruzione spontanea della gravidanza non è infrequente in questa fase. La donna può essere colta da preoccupazioni e paure che non le permettono di gioire pienamente dell'evento: in particolare, la mancanza di segnali corporei che indichino la presenza e la vitalità del bambino, fanno temere per la sua salute.

Altri timori possono riguardare i cambiamenti che avverranno nel rapporto di coppia, così come dubbi su come vivere la sessualità durante la gravidanza. La credenza che si possa nuocere al bambino porta molte coppie a vivere la sessualità come antitetica rispetto alla maternità: i rapporti sessuali tendono a diminuire o ad essere accantonati del tutto, con la necessità di ridefinire un nuovo equilibrio ed una nuova intimità di coppia.

Dal punto di vista psicologico, sembra scontato, ma non tutte le donne accettano

---

automaticamente l'embrione e il feto, come parte integrante di sé.

A seconda di quanto sia marcato questo aspetto, possono comparire in maniera più o meno evidente problematiche di diversa entità, che vanno dai conflitti interni, alla percezione di sentimenti di ambivalenza (sia nei confronti del figlio che di se stesse come madri).

## Secondo trimestre di gravidanza

Nel secondo trimestre (dalla 14<sup>a</sup> settimana di gestazione alla 27<sup>a</sup> settimana + 6 giorni) l'orizzonte si rischiarà: è un momento di rinascita e di maggiore sicurezza, le nausee e i malesseri tipici del primo trimestre iniziano ad essere un lontano ricordo (quasi sempre) e i futuri genitori possono tirare un sospiro di sollievo per l'energia ritrovata.

L'eventualità di aborto spontaneo è fortemente ridotta, il nuovo ruolo di madre e di padre inizia a prendere forma, e con esso l'idea di essere sulla strada della trasformazione della *coppia-duo* in *coppia genitoriale-trio*.

Nella mente inizia ad essere sempre più preponderante il pensiero di sé e dell'altro nel ruolo di "genitore", ci si chiede come cambierà la relazione di coppia con l'arrivo del neonato. I rapporti vengono messi in discussione, si vive un periodo di assestamento, alla ricerca di nuovi equilibri.

Condividere questi "aggiustamenti", attraverso una comunicazione che non sia solo verbale ma anche emotiva tra i due partner, è un passaggio fondamentale. Molti conflitti e tensioni nascono proprio dalla mancanza di comunicazione ed empatia.

La percezione tanto attesa dei primi movimenti del bambino lo rendono finalmente "vivo e reale", e questo dà luogo alle prime rappresentazioni del nascituro (come sarà di carattere? Che aspetto avrà?).

La costante comunicazione intrauterina permette la costruzione del rapporto tra

---

madre e figlio, per poi estendersi anche alla figura paterna, nel momento in cui tali movimenti divengono percepibili all'esterno.

## Terzo trimestre di gravidanza

Nell'ultima parte della gravidanza (dalla 28<sup>a</sup> settimana di gestazione al termine) compare la voglia irrefrenabile di conoscere il bimbo che si porta in grembo. A questo si affianca la fatica fisica di un corpo che diviene sempre più "ingombrante" e la paura del travaglio e del parto (in particolare, di un dolore che si teme non riuscire ad affrontare).

Finché il bambino è dentro il ventre materno, vive protetto, nutrito: è al sicuro. Ma che dire del dolore emotivo che deriva dalla perdita di questo bambino interno e l'interruzione di quell'unione simbiotica e unica che solo una madre col suo piccolo riescono ad instaurare?

Durante tutta la gravidanza, i futuri genitori si imbattono in svariate fantasie che riguardano il bambino; idee e sogni si condensano in quello che viene definito "bambino immaginario". Con la nascita, essi incontreranno il "bambino reale". Tanto più grande sarà il divario tra quanto hanno immaginato/sognato e la realtà, maggiore sarà il tempo di elaborazione psicologica necessario ai due per accettare la nuova condizione.

Il bambino, pur mettendoci il suo tempo per entrare "fisicamente" nelle vite dei genitori, ne influenza pensieri, azioni e comportamenti fin dalle primissime fasi di scoperta della gravidanza. Sta alla madre ed al padre trovare le modalità più sane per far fronte a questa nuova emozionante avventura della vita.

---

# DENTRO E DOPO UNA PANCIA

## Sentimenti di un cucciolo d'uomo

Ma cosa accade al nascituro quando le tensioni emotive della gestante sono eccessive?

Innanzitutto chiariamo di che tipo di tensioni stiamo parlando.

Come in parte già accennato nei paragrafi precedenti, i cambiamenti cui fa fronte una donna che si trova a vivere il periodo della gravidanza sono innumerevoli, sia di carattere fisico che psicologico.

“Cambiamento” può avere sia una connotazione positiva che negativa, ma comporta comunque uno “stress”, per il solo fatto che viene abbandonata la “comfort zone” (solita, conosciuta) in favore di una nuova condizione o di un nuovo equilibrio (diversi).

A livello fisico, il corpo sembra non sempre funzionare come ha sempre funzionato: compare nausea/vomito, episodi di stitichezza, gastralgie e reflusso esofageo, cefalea e stanchezza, mancanza di energie che comportano la necessità di rivedere in parte (se non del tutto) in propri ritmi di vita e le proprie priorità.

A livello emotivo, alla felicità si alterna la paura, alle preoccupazioni del futuro si interfacciano le lezioni apprese dal passato, il corpo cambia giorno per giorno e potrebbe non piacere a noi stesse o al partner, il bambino può stare bene o stare male e benché la cosa possa sembrare non sempre più o meno logica, ci si assume tutta la responsabilità di quello che accade. Se a tutto questo aggiungiamo vissuti negativi in termine di maternità o senso di femminilità, precedenti esperienze di gravidanze non proprio andate lisce, racconti terrificanti di parti e problemi che hanno avuto amiche, sorelle, mamme e conoscenti al riguardo, non si può dire che sia ovvio e scontato vivere il periodo con ottimismo ed aspettative

---

rosee.

Tutto ciò che non è vissuto serenamente causa innalzamento dei livelli di *cortisolo* ed *adrenalina* (ormoni rilasciati nelle situazioni stressanti), ed il bambino, che attraverso la placenta è come una spugna che assorbe tutti gli umori e malumori materni, non può che esserne influenzato.

A concretizzare questa teoria, sono state compiute moltissime ricerche volte ad approfondire e studiare la vita pre e perinatale, e si è rilevato che alti livelli di stress influiscono sul benessere del feto e possono causargli ripercussioni future. Le esperienze negative e dolorose dovrebbero essere mitigate, se non evitate, intervenendo con possibili soluzioni “salvagente”.

## Non è tutto oro quel che luccica

La maternità è un evento per lo più positivo, almeno per quel che riguarda l'immaginario collettivo. La futura mamma si trova spesso in difficoltà, ed anche un po' in imbarazzo, nel rivelare alle persone attorno problematicità, preoccupazioni, timori ed ansie che invece vive.

Purtroppo, questa fase della vita non è sempre la stagione luminosa che tutti vorremmo; a volte i momenti bui possono prendere il sopravvento.

Il travaglio ed il parto sono spesso le prime (e per alcune, le uniche) preoccupazione veramente presenti nella mente per tutti e i nove mesi di gestazione. Ma questo è solo il punto di partenza! La gestione del bambino dopo la nascita, l'impegno richiesto nell'allattamento, i ritmi di vita completamente sballati (basti pensare al fatto che non si dormirà più una notte consecutiva per mesi, se non per anni), e i cali ormonali, sono tutti i precursori perché si sviluppino delle condizioni non sempre fisiologiche, che possono mettere a dura prova l'equilibrio fisico e psichico della giovane coppia di genitori.

---

Tra i lati più cupi della maternità, è necessario fare accenno ad alcune delle condizioni che potrebbero comparire:

- *baby blues*, o disturbo emozionale transitorio: è di breve durata, colpisce in media il 50% delle puerpere (ma secondo alcuni studi fino all'85%!) a distanza di 3/4 giorni dal parto. È caratterizzato da senso di svuotamento, tristezza e malinconia, si risolve spontaneamente nel giro di circa due-tre settimane. Tra i fattori scatenanti più importanti, si fa presente il rapido cambiamento ormonale (caduta dei livelli di estrogeni e di progesterone) che avvengono subito dopo la nascita, lo stress psico-fisico legato al momento del travaglio e del parto, le possibili complicanze fisiche del post-partum (lacerazioni, problemi nell'avvio dell'allattamento...), la fatica fisica, la mancanza di sonno che sopraggiunge repentina, l'ansia legata all'aumento delle responsabilità, l'insorgenza di imprevisti o contrasti con i familiari (consigli non richiesti, commenti scatenanti senso di impotenza nella gestione del neonato) e così via;
- *depressione post-partum*, che talvolta può instaurarsi su sintomi del baby blues che non recedono spontaneamente in circa il 10% delle nuove madri. Si contraddistingue per sentimenti di inadeguatezza, incompetenza e disperazione, finanche alla collera, ipersensibilità, ansia, vergogna, odio e trascuratezza sempre più radicati. Questo sentire è vissuto sia verso se stesse che verso il bambino, se poi ci aggiungiamo i disturbi di sonno, dell'appetito ed il calo del desiderio sessuale, molto spesso si arriva all'allontanamento e al disinteresse pure per il partner;
- *Psicosi puerperale*, una delle malattie psichiatriche più gravi e drammatiche. L'incidenza è molto bassa (0,25-0,50 su 1.000 parti), ma il post-partum, rispetto a qualsiasi altro periodo, stimola un rischio di 23 volte superiore per l'insorgenza di questa patologia. Se trattata tempestivamente e in modo adeguato, la prognosi a breve termine è buona, tuttavia si manifesta con un'improvvisa insorgenza di sintomi psichiatrici nelle prime settimane

---

dopo il parto, e questo può avvenire anche senza alcuna storia medica passata o familiare di disturbi psichiatrici: è quindi difficile da prevedere. È associata ad un aumentato rischio di infanticidio e suicidio, ed è una delle principali cause di morte materna.

I disturbi dell'umore nel periodo del puerperio meritano attenzione clinica, sia per la sofferenza che comportano, sia per i rischi che implicano per la madre e per il bambino. Di fondamentale importanza è la prevenzione e l'intervento precoce, e non dimenticare che:

*ci si può sentire inadeguate, impotenti, in colpa, arrabbiate, esauste, distrutte ma ciò non significa essere madri "cattive".*

Aldilà delle condizioni che necessitano di intervento medico (psicologico, psichiatrico e/o farmacologico), un aiuto può giungere dalla naturopatia: se gettiamo le basi per un benessere fisico e psicologico generale (già a partire dalla gravidanza) con tutti gli strumenti a disposizione, poniamo le basi per una relazione sana con il bambino e con noi stesse.

---

# NATUROPATIA E MATERNITA'

## Una spolverata per cominciare

La gravidanza è una condizione naturale, non una malattia: va affrontata con serenità e spontaneità, soprattutto se non ci sono particolari problemi. Per far fronte ai piccoli disturbi inevitabili, i rimedi naturali possono fornire un valido supporto.

Nove mesi di trasformazione durante i quali il ginecologo di riferimento supporta la donna e il bambino a livello per lo più pratico (controlli serati e scientifici), ma difficilmente crea lo spazio ed il tempo per una vera relazione di ascolto ed aiuto empatico.

Grazie alla Naturopatia, ed in particolare all'integrazione di alcune pratiche e rimedi che possono alleggerire l'attesa e contrastare alcuni disturbi tipici della gravidanza e del puerperio (gambe gonfie, nausea, eccesso di appetito, disturbi del sonno, ansia, preoccupazione e così via), è possibile fornire un sostegno il più completo e soddisfacente possibile.

La naturopatia educa ed accompagna nel cammino verso il benessere, e lo fa consigliando uno stile di vita naturale da diversi punti di vista (psicologico, fisico, alimentare, energetico...).

Che si tratti di gravidanza o post partum o di ogni altra situazione della vita, la naturopatia non si vuole (né si deve) sostituire al medico. La collaborazione con la medicina ufficiale permette l'acquisizione di conoscenze e tecniche perfettamente integrabili ed affiancabili: il fine è consigliare come "vivere al meglio la magia di questi nove mesi".

In gravidanza ed allattamento, ogni farmaco e rimedio fitoterapico (erbe, oli essenziali...) va preso sotto controllo e approvazione del medico, perché potrebbe

---

esserci un'incompatibilità con lo sviluppo del bambino.

La cura della persona è intesa in una chiave olistica: corpo e mente sono unità inscindibili.

Il naturopata è un *operatore del benessere*, solitamente non medico (sebbene alcuni medici possano essere anche naturopati): ha conseguito un percorso formativo presso scuole accreditate. Non prescrive farmaci, ma opera con rimedi naturali, che non hanno un ruolo "curativo" ma di "prevenzione": il naturopata agisce intervenendo sul *terreno*, cioè su quelle predisposizioni che favoriscono l'insorgenza di malattie. Riequilibrando il terreno, la malattia si presenta più difficilmente.

I rimedi utilizzati sono di tipo erboristico (tinture madri, macerati glicerici, oli essenziali in aromaterapia...) ed omeopatico, di competenza medica; altre metodiche impiegate sono la stimolazione di punti specifici tramite il massaggio (shiat-su, digitopressione, riflessologia plantare...), la cromoterapia (fasci o bagni di luce riequilibranti), la somministrazione di fiori di Bach (allineamento energetico vibrazionale delle cellule), le tecniche di meditazione guidata o la musicoterapia (per il rilassamento e la connessione col bambino), nonché consigli di alimentazione e stile di vita.

Resta sempre di fondamentale importanza l'ascolto del corpo. La maternità è un momento di crescita: della pancia, della persona, della consapevolezza; ed è per eccellenza il tempo dell'ascolto: di sé e dell'altro, del proprio corpo e del bambino.

---

# FIORI DI BACH

## Dr. Edward Bach

*Edward Bach* (Moseley, 24 settembre 1886 – Didcot, 27 novembre 1936), medico e scrittore britannico, è ricordato tutt'oggi per i suoi rimedi: i Fiori di Bach. Dopo molta pratica ospedaliera, si distaccò dai colleghi, colpevoli a sua detta di concentrarsi più sulla malattia e sull'organo malato che sulla persona.

Dopo alcuni anni, non soddisfatto dell'approccio tradizionale, nonché per problemi di salute, abbandonò i diversi reparti di chirurgia dove aveva prestato servizio, interessandosi all'immunologia e alla ricerca sui batteri.

Nel luglio del 1914, allo scoppio della Prima Guerra Mondiale, mentre stava operando, svenne a causa di una grave emorragia e fu operato d'urgenza. Gli venne diagnosticato un tumore alla milza con metastasi al fegato ed una prognosi di tre mesi di vita.

I tre mesi passarono e Bach non morì, complici una grande passione e una finalità precisa nella vita (e su questo principio di "grande vitalità" si fondano infatti i suoi rimedi). La malattia regredì fino a scomparire del tutto e non si ripresentò per i successivi vent'anni.

Durante i propri studi sui vaccini, trovò un'affinità del proprio pensiero con quello di Hahnemann: entrambi erano dell'opinione che bisognava curare il malato e non la malattia.

Fino al 1930, si dedicò a tempo pieno alla sintesi di sette nuovi vaccini, detti "sette nosodi di Bach", partendo da batteri presenti nell'intestino umano, e cominciò a teorizzare una connessione tra la personalità dei suoi pazienti e i ceppi batterici colonizzanti.

Con questa premessa, iniziò a considerare l'idea di trovare dei rimedi universali,

---

ed iniziò a studiare le proprietà e le virtù delle piante.

Partecipando successivamente ad una festa, si rese conto che le persone osservate potevano essere raggruppate in sequenze omogenee psicologiche, e che quindi potevano reagire in maniera simile tra loro alle malattie.

Cambiò vita, andando a vivere in campagna, dove scoprì i suoi primi tre fiori (*Impatiens*, *Mimulus* e *Clematis*) dal presunto potere guaritore.

Nel 1932 Bach aveva scoperto e raccolto dodici fiori base in grado di curare altrettanti stati d'animo. Li chiamò i *dodici guaritori*:

- *Rock Rose* per il panico;
- *Mimulus* per paure conosciute;
- *Cerato* per la richiesta di consigli ad altri;
- *Scleranthus* per l'indecisione tra due scelte;
- *Gentian* per lo scoraggiamento;
- *Water Violet* per le persone troppo riservate;
- *Impatiens* per l'impazienza;
- *Agrimony* per il tormento nascosto dietro una facciata allegra;
- *Chicory* per l'amore di tipo possessivo;
- *Vervain* per l'entusiasmo eccessivo;
- *Clematis* per i sognatori e chi non vive nel presente;
- *Centaury* per chi non sa dire di no.

Continuò le sue ricerche sui fiori, individuando i cosiddetti *sette aiutanti*, ulteriori fiori in grado di curare altre sfumature emozionali rispetto ai primi dodici.

Nel 1935 i rimedi erano diventati 38.

Il 27 novembre 1936, a cinquant'anni, Edward Bach morì a Didcot, in una casa di cura, a causa di recidive del tumore che aveva avuto 19 anni prima.

---

## Storia dei fiori di Bach

I *fiori di Bach* sono 38 estratti floreali con potere equilibrante di tipo *vibrazionale-energetico*: ciò significa che hanno un'energia ed emettono delle vibrazioni che vanno ad armonizzare le nostre singole cellule, apportando risanamento e guarigione.

Rappresentano una delle soluzioni naturali più efficaci, innocue e delicate: migliorano il benessere interiore ed aiutano la cura dei disturbi emozionali (ansia, depressione, attacchi di panico, insonnia...). Possono essere utilizzati indistintamente da adulti, anziani, neonati, bambini, donne in gravidanza, animali.

La preparazione di questi rimedi richiede procedimenti lunghi e complessi: secondo il Dr. Edward Bach, la raccolta dei fiori deve essere eseguita in particolari condizioni di luce ed orario, preparati e conservati secondo due modalità:

- *Solarizzazione*: i fiori dalla pianta vengono posti in acqua pura di sorgente (o a basso residuo fisso, oggi), precedentemente predisposta in un recipiente di vetro, e quindi lasciati alla luce del sole per tre o quattro ore. Successivamente, i fiori vengono levati delicatamente (senza utilizzare le dita, ma per mezzo di pezzi della pianta stessa: steli, rametti...) e alla miscela ottenuta si aggiunge una pari quantità di brandy, acquisendo quella che viene definita *tintura madre* di quel determinato rimedio (è il caso di Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, Vervain, Vine, Water Violet e Wild Oat → 19 assistenti);
- *Decozione*: i fiori raccolti vengono messi a bollire per mezz'ora in una pentola smaltata o d'acciaio contenente acqua pura di sorgente (o a basso

residuo fisso). Una volta rimossi i fiori, si aggiunge il brandy come sopra. La miscela ottenuta è la tintura madre, rispettivamente di Aspen, Beech, Cherry Plum, Chestnut Bud, Crab Apple, Elm, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Walnut, White Chestnut, Wild Rose e Willow → 12 guaritori e 7 aiutanti.

Il passaggio successivo è l'ulteriore diluizione delle tinture madri (2 gocce di queste in una boccetta di 30 ml contenente 2/3 di acqua pura e 1/3 di brandy) a ottenimento delle stock bottles effettive di ciascun fiore (comunemente commercializzate) e che andranno a costituire la base di partenza per la creazione dei flaconi di trattamento specifici.

Il fine principale dei fiori di Bach è perciò quello di alleviare il disagio psicologico che sta alla base del sintomo fisico, e ridurre di conseguenza anche questo (corpo e mente sono strettamente interconnessi l'uno con l'altra).

Aumentando la forza e la consapevolezza interiore, offrono uno stimolo verso il cambiamento e vanno a lavorare anche sul carattere e sulla personalità dell'individuo.

La dose consigliata è di 4 gocce per 4 volte al giorno, circa a 4 ore di distanza tra una dose e l'altra. È preferibile assumerle a stomaco vuoto e lontano dai pasti. I fiori di Bach sono del tutto privi di effetti indesiderati e controindicazioni. Non causano allergie né assuefazione e non interferiscono nemmeno con le normali terapie farmacologiche. Per usarli non è necessaria alcuna prescrizione medica. Non sono nocivi nemmeno in caso di sovradosaggio.

Di seguito una tabella riassuntiva dei singoli fiori e delle principali emozioni correlate che ne consigliano l'assunzione:

N°	Fiori di Bach	Sintomi dello stato emozionale
1	<b>Agrimony</b> <i>Agrimonia, Agrimonia Eupatoria</i>	Tormento mentale ed inquietudine nascoste attraverso l'algria e l'umorismo

2	<b>Aspen</b> <i>Pioppo, Populus Tremula</i>	Timori e preoccupazioni di origine sconosciuta
3	<b>Beech</b> <i>Faggio, Fagus Sylvatica</i>	Intolleranza, irritabilità, eccessivo senso critico verso tutto e tutti
4	<b>Centaury</b> <i>Centaurea o Cacciafebbre, Centaurium Umbellatum</i>	Sottomissione, debolezza
5	<b>Cerato</b> <i>Piombaggine, Ceratostigma Willmottianum.</i>	Poca fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni, cercando consiglio e conferme negli altri
6	<b>Cherry Plum</b> <i>Mirabolano o Prugno, Prunus Cerasifera</i>	Paura di impazzire, di perdere il controllo e di compiere atti irreparabili
7	<b>Chestnut Bud</b> <i>Gemma di Castagno, Aesculus Hippocastanum</i>	Incapacità di apprendere le lezioni della vita attraverso gli errori commessi, compiere gli stessi sbagli in differenti occasioni
8	<b>Chicory</b> <i>Cicoria selvatica, Chicorium Intybus</i>	Egoismo, possesso, prendersi estrema cura dei propri cari, invadenza
9	<b>Clematis</b> <i>Clematide o Barba di Vecchio, Clematis Vitalba</i>	Sognatore, si rifugia nel proprio mondo interiore
10	<b>Crab Apple</b> <i>Melo Selvatico, Malus Sylvestris</i>	Sensazione di sporco, vergogna e cattivo rapporto con sé stesso
11	<b>Elm</b> <i>Olmo Inglese, Ulmus Procera</i>	Sovraccarico di responsabilità, paura di deludere
12	<b>Gentian</b> <i>Genzianella Autunnale, Gentiana Amarella</i>	Facile scoraggiamento davanti ai primi ostacoli
13	<b>Gorse</b> <i>Ginestra Spinosa, Ulex Europaeus</i>	Rassegnazione, mancanza di speranza
14	<b>Heather</b> <i>Brugo o Brentolo, Calluna Vulgaris</i>	Loquacità, necessità degli altri
15	<b>Holly</b> <i>Agrifoglio, Ilex Aquifolium</i>	Odio, invidia, gelosia, sete di vendetta
16	<b>Honeysuckle</b> <i>Caprifoglio, Lonicera Caprifolium</i>	Vive nel passato, pensa sia stato molto meglio rispetto al presente
17	<b>Hornbeam</b> <i>Carpine Bianco, Carpinus Betulus</i>	Esaurimento mentale, pigrizia, affaticamento e rifiuto per il lavoro
18	<b>Impatiens</b> <i>Balsamina, Impatiens Giandulifera</i>	Impazienza ed irritabilità causate dal ritmo meno frenetico di chi lo circonda; soggetto sempre in azione, vuole tutto e subito
19	<b>Larch</b> <i>Larice, Larix Decidua</i>	Bloccato per mancanza di fiducia in sé, si autosvaluta pensando che gli altri siano più bravi di lui, vive con un costante presentimento di fallire

20	<b>Mimulus</b> <i>Mimolo Giallo, Mimulus Guttatus</i>	Paura di rivivere le esperienze già conosciute
21	<b>Mustard</b> <i>Senape Selvatica, Sinapis Arvensis</i>	Profonda tristezza, disperazione, depressione e malinconia senza saperne il motivo, condizione di ipersensibilità periodica
22	<b>Oak</b> <i>Quercia Comune, Quercus Robur</i>	Stacanovista, perseverante, non si sottrae a nulla, porta a termine ciò che ha cominciato, lavoratore infaticabile che talvolta può andare incontro ad un esaurimento a causa del suo senso di dovere
23	<b>Olive</b> <i>Ulivo, Olea Europaea</i>	Stanchezza ed irritabilità, sofferenza fisica e mancanza di energia
24	<b>Pine</b> <i>Pino Silvestre, Pinus Sylvestris</i>	Senso di colpevolezza, il soggetto in questione si autoaccusa e si punisce, autodistruzione, masochismo
25	<b>Red Chestnut</b> <i>Castagno Rosso, Aesculus Carnea</i>	Paura per l'incolumità altrui, pessimismo, ansia, ossessione, apprensione
26	<b>Rock Rose</b> <i>Eliantemo, Helianthemum Nummularium</i>	Terrore, attacchi di panico incontrollati, tachicardia e paralisi momentanea dei movimenti, incapacità di reagire
27	<b>Rock Water</b> <i>Acqua di Roccia</i>	Rigidità mentale, desiderio di essere preso come esempio, eccessivo controllo di sé, perfezionismo, repressione, concezione della vita secondo dettami rigidi e controllati
28	<b>Scleranthus</b> <i>Scleranto Centrigrani o Fiorsecco, Scleranthus Annuus</i>	Difficoltà nel scegliere o nel decidere nel momento in cui ci si pone davanti a due alternative, mancanza di equilibrio e instabilità, insicurezza
29	<b>Star Of Bethlehem</b> <i>Stella di Betlemme o Latte di Gallina, Ornithogalum Umbellatum</i>	Trauma recente o collegato ad eventi passati, shock psicofisico che provoca infelicità anche a distanza di tempo
30	<b>Sweet Chestnut</b> <i>Castagno Dolce, Castanea Sativa</i>	Angoscia mentale estrema al limite della sopportazione, disperazione profonda, pessimismo, sensazione di aver toccato il fondo del baratro
31	<b>Vervain</b> <i>Verbena, Verbena Officinalis</i>	Eccesso di entusiasmo, fanatismo, intolleranza nei confronti dei pareri altrui, continue pressioni e tentativi di imporre il proprio idealismo agli altri
32	<b>Vine</b> <i>Vite Rossa, Vitis Vinifera</i>	Dominio, sete di potere, sicurezza di sé smisurata, ambizione e avidità, arroganza, aggressività e tirannia sugli altri per un riscontro personale, sadismo, onnipotenza
33	<b>Walnut</b> <i>Noce, Juglans Regia</i>	Instabilità e indecisione nel momento in cui si trova di fronte a situazioni di transizione, cambiamento di opinioni dovute alle influenze esterne
34	<b>Water Violet</b> <i>Violetta d'Acqua, Hottonia Palustris</i>	Ricerca della solitudine, estraneazione e difficoltà di relazionarsi con gli altri, atteggiamento di superiorità nei confronti delle cose che lo circondano

35	<b>White Chestnut</b> <i>Castagno Bianco, Aesculus Hippocastanum</i>	Pensieri fissi, circolari, che non si riesce ad allontanare, ossessione, preoccupazioni e cattivi pensieri che portano a confusione, perdita di energia e di sonno
36	<b>Wild Oat</b> <i>Avena Selvatica, Bromus Ramosus</i>	Incertezza, insicurezza ed insoddisfazione, incapacità di prendere una decisione riguardo il proprio ruolo nella vita
37	<b>Wild Rose</b> <i>Rosa Selvatica, Rosa Canina</i>	Rassegnazione, apatia, delusione nei confronti della vita e delle persone che lo circondano, perdita di interesse, tristezza e depressione
38	<b>Willow</b> <i>Salice Piangente, Salix Vitellina</i>	Rancore, amarezza, senso di sfortuna, vittimismo, persona debole e negativa, sensazione di vivere in un mondo ingiusto, che non gli appartiene
39	<b>Rescue Remedy</b> <i>Rimedio Universale composto da 5 estratti floreali: Rock Rose, Star Of Bethlehem, Impatiens, Cherry Plum e Clematis</i>	Situazione di emergenza, grande nervosismo, svenimenti

## Fiori per nove mesi ed oltre

I fiori di Bach sono un rimedio universale: a differenza di integratori alimentari ed oli essenziali, possono essere utilizzati in totale sicurezza anche durante le fasi della gestazione e dell'allattamento.

I fiori di Bach consigliabili in gravidanza e puerperio sono:

- 1) *Mimulus*: per la paura del concreto e del possibile, aiuta a smettere di immaginare prospettive paurose di fronte a certi avvenimenti (aspetto veramente un bambino? E se non riuscirò ad affrontare il parto o ad essere una buona madre?);
- 2) *Scleranthus*: per prendere le decisioni giuste al momento giusto, rimanendo lucide e calme (da chi mi faccio seguire in gravidanza? Dove vado a partorire?); aiuta anche per le nausee mattutine;

- 3) *Cerato*: per connettersi con la propria saggezza interiore e con l'ascolto di sé (andrà tutto bene, mi fido del mio corpo e del mio bambino);
- 4) *Walnut*: per accettare i cambiamenti del corpo, della mente, delle priorità, del rapporto col partner; per assorbire meno le opinioni delle persone intorno (soprattutto se non sono positive ed incoraggianti);
- 5) *Crab Apple*: per la purezza e l'accettazione (sono bella anche con qualche chilo in più o con le smagliature);
- 6) *Red Chestnut*: per le ansie e le paure che si hanno nei confronti del bambino (sta bene? Sto facendo qualcosa di sbagliato che possa nuocergli?);
- 7) *Rock Water*: per la flessibilità che permette di affidarsi alla propria guida interiore (sono in grado di affrontare tutto ed opererò i cambiamenti necessari richiesti);
- 8) *Impatiens*: per evitare reazioni eccessive ed attendere i 9 mesi di evoluzione naturale (quando arrivano le contrazioni? Tutti che mi chiedono perché non ho ancora partorito!);
- 9) *Chicory*: per aiutare a "lasciare andare" quel che deve essere lasciato andare, e non essere ossessionate e possessive nei confronti del bambino (siamo comunque due unità distinte);
- 10) *Heather*: per chi vive la gravidanza e il post partum con la necessità di essere accudita dalle persone attorno e dai famigliari, e fa fatica a passare dal ruolo di figlia a quello di madre (meglio se il bambino lo segue mia madre che ne sa di più! Meglio tornare presto a lavorare!);
- 11) *Gentian*: per la depressione post partum, quando non si ha fiducia nelle proprie competenze (sono a casa da sola, in ospedale c'erano le ostetriche che mi aiutavano, non so se ce la farò adesso);
- 12) *Mustard*: per scacciare l'afflizione e riportare la gioia nella vita (avere un bambino è dura! Ma sarà bellissimo);

- 
- 13) *Elm*: per il senso di responsabilità che opprime e toglie lucidità (ce la farò? Sarò all'altezza di prendermi cura di lui?);
  - 14) *Olive*: per ridare forza ed energia al corpo ed allo spirito (sono stremata, non dormo, non ho tempo nemmeno per farmi una doccia decente!).

Per ultimo, si fa presente il *Rescue Remedy*: per alzare la soglia del dolore durante il parto ed essere più collaborative. È un composto ottenuto dalla combinazione di Star of Bethlehem, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens e Clematis. Il flacone da consegnare alla neo mamma sarà composto quindi da 2-3 gocce a testa di ciascun fiore prescelto (a seconda delle esigenze, ma in media 5 fiori). Oltre alle gocce di fiore, la nostra boccetta di trattamento conterrà 2/3 d'acqua pura + 1/3 di brandy.

I rimedi scelti per la mamma sono spesso gli stessi che aiutano il bambino a ritrovare la serenità, ed esplicano comunque la loro funzione anche se vengono cosparsi in piccole dosi sul corpo, sui vestiti, sul succhiotto o sul suo cuscino (meglio utilizzare, in tutti questi casi, aceto di mele al posto del brandy).

---

# RIMEDI NATURALI E FITOTERAPIA

## Piante per il benessere

I *rimedi naturali* sono preziosi ausili che la natura offre all'uomo per curare alcuni disturbi con erbe, piante, oli essenziali, tinture madri, funghi, floriterapia e molto altro, nel rispetto dei ritmi biologici dell'organismo.

Con *fitoterapia* si intende una medicina alternativa che sfrutta le proprietà curative delle piante officinali. La metodica di funzionamento è simile a quella dei medicinali di sintesi (come ad esempio l'aspirina, acido acetilsalicilico, estratto dalle foglie e dalla corteccia del salice), ma con effetti indesiderati minori ed effetti curativi e preventivi ugualmente efficaci.

Le piante officinali contengono le parti attive (con capacità curative) nelle foglie, nel fiore, nel frutto, nella radice o nel rizoma.

Tra i vari metodi, i più diffusi per assumere tali rimedi sono gli infusi (acqua bollente sulla pianta essiccata), oppure i decotti (pianta essiccata che arriva a bollire nell'acqua), ma anche capsule, pastiglie, polveri, impacchi, oli.

Per i prodotti di erboristeria non è prevista l'autorizzazione dell'agenzia del farmaco, in quanto non considerati medicinali, nonostante l'attività farmacologica. Ma è comunque necessario usare prudenza nell'assunzione, e confrontarsi prima con un parere medico.

I loro effetti possono variare in base alla quantità di prodotto e alle caratteristiche di chi li assume. Da non sottovalutare il rischio di allergie, interazioni con altri farmaci o alimenti, devono inoltre essere selezionati se presi in gravidanza o allattamento (per esempio, sono pochi gli oli essenziali considerati piuttosto sicuri in questa delicata fase della vita di una donna, come ad esempio la camomilla, la

---

lavanda, la rosa, il mandarino... Per altri è meglio usare cautela, quando non evitarli del tutto).

I principali rimedi naturali in ordine alfabetico:

- Acacia, antimicrobica, contro le enteriti
- Açai, antiossidante, contro l'invecchiamento
- Acetosa, per l'asma e il mal di gola
- Achillea, guarisce ferite, rassoda la pelle, per i dolori mestruali
- Aglio, il viagra naturale, antibiotico e antiparassitario gastrointestinale
- Aglio orsino, flatulenza, mal di stomaco, difficoltà digestive
- Agnocasto, "pianta delle donne", regolarizza il ciclo e ne calma i crampi
- Agrimonia, combatte la diarrea ed i problemi al fegato, le emorragie e le infiammazioni alla gola
- Alloro, per le contusioni, i dolori reumatici, articolari e muscolari
- Aloe vera, depura l'organismo dalle tossine, cura le escoriazioni e gli eritemi della pelle, anti-infiammatorio naturale
- Altea, una pianta emolliente e lenitiva, per le infiammazioni
- Amamelide, per i problemi di circolazione sanguigna, gambe pesanti, varici o emorroidi
- Angelica, per l'intestino, l'apparato digerente e la temperatura corporea
- Anice, per il gonfiore addominale, la flatulenza e l'irritabilità intestinale
- Arnica, per contusioni e traumi
- Artemisia, contro la tosse e i dolori mestruali
- Artiglio del diavolo, antinfiammatorio e antidolorifico naturale
- Assenzio, tonico, digestivo e antinfiammatorio
- Astragalo, l'anti-stress che stimola il sistema immunitario
- Bardana, depura la pelle acneica, è diuretica e lassativa
- Basilico, potente antispastico
- Belladonna, antispastico che fa bene al cuore, agli occhi, al sistema nervoso (ma è un vero e proprio veleno a certe dosi)
- Betulla, per i calcoli urinari
- Biancospino, lo spazzino dei radicali liberi
- Boldo, disintossicante, cura i disturbi digestivi
- Borrachine, antiossidante e antinfiammatoria

- 
- Boswellia, cura i dolori dell'artrite e dell'artrosi
  - Bugola, per i disturbi intestinali e per smettere di fumare
  - Calendula, amica della pelle
  - Camomilla, calmante per eccellenza
  - Capelvenere, contro la dipendenza da alcool e sigarette
  - Cardo mariano, per cirrosi e calcoli biliari
  - Carrubo, per dimagrire naturalmente
  - Carvi, semi digestivi e disinfettanti
  - Celidonia, anti-verruche naturale
  - Centaurea, cicatrizza la pelle, depura e aiuta la digestione
  - Centella, per la cellulite
  - Cerfoglio, aromatico e curativo
  - Ciliegio, depurativo e disintossicante, diuretico e antinfiammatorio
  - Cimicifuga, per i disturbi della menopausa
  - Cipresso, per varici ed emorroidi
  - Citronella, antizanzare
  - Cola, stimolante ed antiossidante, contro depressione, debolezza, fame
  - Consolida maggiore, per rinforzare, curare e rinsaldare i traumi
  - Corbezzolo, diuretico, antinfiammatorio, antisettico
  - Crespino, anticolesterolo e per il controllo della glicemia
  - Damiana, afrodisiaca per l'uomo, contro fatica fisica, mentale e stress
  - Digitale, cardiotonica (impiego limitato perché altamente tossica)
  - Drosera, antinfiammatoria, antisettica, per tosse secca, asma e bronchite
  - Dulcamara, lenitiva, antireumatica, antinfiammatoria e antibatterica (ma tossica a certe dosi)
  - Echinacea, immunostimolante ed antinfiammatoria
  - Edera, per la circolazione, anticellulite
  - Efedra, per le congestioni nasali e respiratorie, le riniti e le allergie
  - Eleuterococco, tonifica e stimola il sistema immunitario
  - Elicriso, per eczemi, psoriasi e dermatiti
  - Enotera, per i disturbi premestruali, depressione, psoriasi, eczema, osteoporosi e artrosi
  - Enula Campana, mucolitica, per la gotta ed i reumatismi, diuretica
  - Epilobio, per la prostata, le infiammazioni gengivali e i crampi mestruali

- 
- Equiseto, per l'artrosi, drenante e diuretico
  - Erica, diuretica, antisettica, astringente e antinfiammatoria
  - Erisimo, per curare la voce
  - Escolzia, per aiutare il sonno
  - Eucalipto, disinfettante naturale per gola, naso ed aria di casa
  - Eufrasia, decongestionante per gli occhi, la tosse e il raffreddore
  - Fico, per l'anemia, digestivo e antinfiammatorio
  - Fieno greco, per l'anemia e la convalescenza
  - Finocchio, per gastrite e colite
  - Frangola, lassativa
  - Frassino, lassativo, diuretico, antinfiammatorio, antireumatico e antiartritico
  - Fucus, dimagrante ed anticellulite
  - Fumaria, diuretica, per regolare il flusso biliare e proteggere il fegato
  - Galega, pianta dell'allattamento
  - Garcinia, per ridurre il colesterolo
  - Gelsomino, sedativo, lenitivo e antiossidante, contro stress, dolori mestruali e tosse
  - Genziana, per la digestione e per abbassare la febbre
  - Geranio, antistress
  - Ginestra, sedativa e lassativa, depura l'organismo e regolare la frequenza cardiaca
  - Ginkgo, per l'invecchiamento fisico e cerebrale
  - Ginseng, stimolante
  - Glucomannano, dimagrante e anticolesterolo, depurativo, calmante ed espettorante
  - Gramigna, per calcoli urinari, infezioni urinarie e coliche nefritiche
  - Griffonia, per depressione, ansia ed insonnia
  - Guaranà, stimolante, per la stanchezza e lo stress
  - Gymnema, per chi soffre di diabete o vuole perdere peso
  - Iperico, cicatrizzante, calmante e lenitivo
  - Ippocastano, per la circolazione sanguigna, antinfiammatorio
  - Issopo, per tosse, asma, raffreddore e cistite
  - Konjac, per dimagrire, ridurre glucosio e lipidi nel sangue
  - Karkadè, antiossidante, antinvecchiamento cellulare, per l'ipertensione
  - Lavanda, tonica e sedativa, calma l'ansia e allevia il mal di testa
  - Levistico, antidolorifico, diuretico e disinfettante
  - Lichene islandico, per la tosse, la digestione, la nausea ed il vomito

- 
- Lino, lassativo, emolliente, lenitivo, antinfiammatorio
  - Liquirizia, per stomaco ed intestino, per la tosse e per il fegato (a certe dosi ipertensiva)
  - Luppolo, rilassante e digestivo, lenisce il mal di testa
  - Maca peruviana, tonico, antiossidante stimolante della fertilità
  - Maggiorana, per tosse, reumatismi, mal di gola e cattiva digestione
  - Malva, per tosse, bronchiti, laringiti e raucedine, emolliente e lenitiva
  - Manna, lassativa, espettorante, emolliente, sedativa della tosse
  - Marrubio, per i problemi respiratori e digestivi
  - Melaleuca o Tea Tree, cicatrizzante ed astringente
  - Meliloto, fluidificante, per l'insufficienza venosa e linfatica
  - Melissa, calmante e sedativa, allevia stress e l'insonnia
  - Menta piperita, anestetica, depurativa e antisettica
  - Mirtillo nero, antiossidante, tonico per il cuore, protegge dai tumori
  - Mirto, balsamico, astringente, per cistite ed emorroidi
  - Myosotis o Nontiscordardimé, per la sudorazione notturna e le infezioni delle vie respiratorie
  - Mughetto, pianta velenosa per ipotensione, cefalea e palpitazioni
  - Muira puama, afrodisiaca e stimolante, digestiva e per la depressione
  - Nasturzio, diuretico e digestivo
  - Nigella, antiossidante, antitumorale, antibatterica
  - Noni, antiossidante, rinforzante le difese immunitarie
  - Olmo, per tosse, faringiti, problemi neurologici, per l'acidità di stomaco
  - Olivo, per il sistema cardiovascolare ed immunitario
  - Olivello spinoso, stimolante
  - Ortica, per anemia, artrite, cistite e diarrea
  - Papavero, per la tosse ed il sonno
  - Pappa reale, rinvigorente, antinfiammatoria, riduce il colesterolo, guarisce le ferite, riduce la caduta dei capelli
  - Parietaria, contro mal di gola, tosse e cistite, per i disturbi renali e le infiammazioni
  - Partenio, per emicrania, cefalea, ipertensione
  - Passiflora, per l'insonnia, per lo stress, l'ansia e i dolori mestruali
  - Pepe nero, per la digestione ed il metabolismo
  - Piantaggine, antinfiammatoria, espettorante

- 
- Pilosella, diuretica
  - Pimpinella, antispasmodica e antinfiammatoria, per la menopausa
  - Pino mugo, mucolitico e antinfiammatorio, per i dolori muscolari
  - Poligala, emolliente, espettorante e lassativa, diuretica e per i problemi intestinali, la tosse, l'asma e la bronchite
  - Pompelmo, antibiotico e antifungino
  - Primula, sedativa, analgesica, antinfiammatoria e antireumatica
  - Prezzemolo, diuretico, lassativo, ipotensivo
  - Potentilla, antinfiammatoria, antimicrobica, antipiretica, antispastica
  - Psillio, lassativo
  - Quercia, astringente, antinfiammatoria e analgesica del cavo orale
  - Rabarbaro, digestivo ed astringente
  - Ramolaccio nero, per la tosse
  - Raperonzolo, protegge il cavo orale, digestivo, lassativo diuretico
  - Ribes nero, antinfiammatorio e antistaminico
  - Rosa canina, per raffreddore e malattie virali
  - Rodiola, tonico per lo stress psico-fisico
  - Rosmarino, per l'affaticamento, l'ansia, le bronchiti e le coliti
  - Rusco, vasoprotettore
  - Ruta, sedativa e digestiva, antidolorifica
  - Salice, antinfiammatorio, antinevralgico ed antipiretico, per reumatismi emal di testa
  - Salsapariglia, drenante, purificante e sudorifera, per le infiammazioni
  - Salvia, per i disturbi digestivi e mestruali
  - Sambuco, regolarizzante della pressione, diuretico e lassativo
  - Sandalo, antispastico, battericida e balsamico, per il sistema immunitario e le vie respiratorie, afrodisiaco e anti stress.
  - Santoreggia, afrodisiaca, antibatterica ed antiossidante.
  - Saponaria, detersiva, depurativa, sudorifera, tonica, espettorante e diuretica
  - Schisandra, per lo stress e per stimolare cuore e sistema nervoso
  - Sedum, per calli, brufoli ed emorroidi
  - Senape, digestiva, depurativa, sedativa della tosse
  - Senna, lassativa, purifica la cute ed abbassa il colesterolo
  - Serenoa Repens, per la prostata
  - Spaccapietra, antipiretica, lassativa, battericida e vermifuga

- 
- Spirea olmaria, per i dolori osteo-articolari, mal di testa, mal di denti, mal di schiena e cervicale
  - Tamarindo, antiossidante, per digestione, stitichezza e dolori addominali
  - Tanaceto, per il mal di denti
  - Tarassaco, per calcoli biliari e renali
  - Tè verde, disintossicante ed antiossidante
  - Tiglio, tranquillante per l'insonnia, il nervosismo, i disturbi delle vie aeree
  - Timo, antinfiammatorio delle vie urinarie, fluidificante
  - Tussilago farfara o tussilagine, per la tosse e le affezioni della pelle
  - Tribulus terrestris, viagra naturale
  - Trifoglio rosso, per i disturbi della menopausa e della sindrome mestruale, favorisce la fertilità
  - Uncaria tomentosa, per le difese immunitarie, antivirale ed antinfiammatoria
  - Uva ursina, per la cistite
  - Valeriana, per l'insonnia e la disintossicazione da tabacco
  - Verbasco, per asma, bronchite, laringite, emorroidi, varici
  - Verbena, antistress, per la digestione
  - Verga d'oro, diuretica, antinfiammatoria, per la ritenzione idrica, la gotta e l'iperuricemia
  - Vischio, per l'emicrania e le crisi epilettiche, per il sistema immunitario
  - Vitalba, diuretica, purgativa, per i reumatismi e la gotta, antinevralgica (irritante e tossica a determinate dosi)
  - Vite rossa, per la circolazione, le vene varicose e le emorroidi

## Ad ognuno la sua

La prima cosa da ricordare è che molti rimedi fitoterapici non sono testati in gravidanza, e non se ne conoscono al 100% gli effetti in termini di sicurezza. Pertanto, è sempre consigliabile riportare al proprio medico l'uso di prodotti erbori-

---

stici ed integratori, con la conseguenza che molto spesso questi vengono interrotti non appena è noto lo stato di gravidanza. I farmaci vegetali dovrebbero essere usati esclusivamente sotto la supervisione di un medico esperto in fitoterapia.

Alcuni rimedi piuttosto sicuri e conosciuti per gli inconvenienti della dolce attesa e del post partum:

- 1) Nausea: *Menta essiccata* (o 2-3 foglie di Menta fresca), oppure *Basilico*, sotto forma di infuso. La *soluzione idroalcolica di Menta*, bevendone una goccia in poca acqua e trattenendola un attimo in bocca prima di deglutirla, può aiutare, così come inalarne la fragranza (utilizzando ad esempio una goccia di questa in un fazzoletto);
- 2) Stipsi: le tisane a base di piante ricche di mucillagini come *Malva*, *Altea*, *semi di Lino* o *Psillio*, *Glucomannano*, frutti come il *Tamarindo* o sostanze come la *Mannite da fruttosio* agiscono da lassativi naturali volumizzanti delle feci;
- 3) Bruciore di stomaco/acidità gastrica e cattiva digestione: un buon rimedio antiacido immediato è costituito dall'*Argilla Verde Ventilata* (assumendone la punta di un cucchiaino dispersa in poca acqua). Anche la *Liquirizia* è un buon digestivo e antiacido, da utilizzare in quantità limitata e non di continuo, per evitare l'aumento della pressione arteriosa. Esistono poi preparati contenenti bicarbonato naturale, abbinato ad estratti di piante quali *Camomilla*, *Liquirizia*, *mucillagini di Orzo*, che rappresentano un comodo rimedio sintomatico pronto all'uso;

- 
- 4) Gonfiore: creme, gel o spray a base di *Ippocastano*, *Rusco* e *Vite Rossa* attenuano il gonfiore alle gambe e donano un'immediata sensazione di leggerezza;
  - 5) Emorroidi: localmente si possono applicare pomate a base di *Aloe Vera*, *olio di Jojoba*, *burro di Karitè* e *mucillagine di Amamelide*, per un'azione lenitiva, lubrificante, protettiva e vasocostrittrice, e per evitare irritazioni e congestioni della parte. Aiutano a contrastare il dolore, il prurito, l'infiammazione e il bruciore;
  - 6) Mal di schiena, sciatalgia, mal di testa: impacchi di *Argilla* dal potere anti-infiammatorio (2-3 cucchiaini di argilla in una coppetta non metallica con dell'acqua, fino a formare una crema densa), granuli di *Rhus Toxicodendron* per i dolori diffusi (sentirsi "arruginiti fin dal mattino"), corteccia di *Tiglio* per il mal di testa;
  - 7) Salute di unghie, denti, capelli: l'*Argilla* fornisce i sali minerali che possono essere utili per evitare l'indebolimento di unghie, capelli e denti, così come *La Spirulina*, il *Lievito di birra*, l'*Acerola* e la *Rosa Canina*, che forniscono vitamina C. Piccolo accenno alla colorazione dei capelli: L'unico prodotto consentito è l'*Hennè* naturale, privo naturalmente di additivi chimici;
  - 8) Prevenzione delle smagliature: *Burro di Karitè*, *olio di Mandorle*, *olio di Sesamo* e *olio di Enotera* per massaggio, da utilizzare molto precocemente, proseguendo per tutti i nove mesi di gravidanza ed anche dopo il parto;
  - 9) Ansia e depressione: il *Ficus Carica* in gocce o come gemmoderivato può giovare per la sua azione calmante sugli stati d'ansia che si manifestano

---

con disturbi viscerali. La *Valeriana* (da sola o associata a *Melissa* e *Passiflora*), sotto forma di estratti secchi o tisane da bere, induce un effetto rilassante;

- 10)**     Insonnia: la *Pianta di Goethe* migliora la qualità del sonno; allo stesso modo fanno l'infuso di foglie di *Melissa*, *Lavanda*, *Finocchio* e *Frutto della Passione*;
- 11)**     Sbalzi d'umore: una tisana a base di *Tiglio* e *Melissa* può aiutare a ritrovare serenità, specie se accompagnata da un'integrazione di *Magnesio*, utile anche per evitare i crampi muscolari;
- 12)**     Problemi dell'allattamento: per le ragadi sono efficaci pomate specifiche a base di *Calendula*, *olio di Iperico* ed estratti di *Mimosa tenuiflora*, che svolgono un'azione antinfiammatoria, riepitelizzante, rigenerante, cicatrizzante, emolliente ed elasticizzante, senza alterare la funzione delle ghiandole mammarie. Se il latte non è sufficiente, esistono piante che ne stimolano la produzione, come il *Finocchio*, *l'Anice* e la *Verbena*, che si possono assumere più volte nella giornata sotto forma di tisana, o come pratico integratore pronto all'uso. Il *Finocchio* contrasta anche le colichette gassose del neonato. Altre piante officinali tradizionalmente utilizzate per stimolare la formazione del latte sono il *Fieno greco*, la *Galega*, il *Luppolo*. Il *Fieno greco* può però, in dosi eccessive, conferire al latte un odore e un sapore sgradevoli. La *Galega*, pur essendo stimolante per la lattazione, in dosi eccessive è ipoglicemizzante e potrebbe interferire con l'assetto glicemico del bambino. In caso di mastiti, giova applicare sul seno impacchi caldo-umidi di *Fieno greco* o *Carota e miele*, eventualmente impastati con decotto di *Equiseto* (più volte al giorno fino a risoluzione del problema). Infine, sem-

---

pre per ridurre l'infiammazione da mastite, utili le tisane di *Timo*, *Rosmarino*, *Calendula* e *Malva*;

- 13)** Cura del neonato: detergenti per il bagnetto, creme protettive e polveri eudermiche, a base di *Camomilla*, *Echinacea*, *germe di Grano*, *olio e burro di Karitè*, *Malva*, *Mais*, *Mimosa*, *amido di Riso* e di *Avena*, *Calendula*, *Aloe vera*, *olio di Iperico* e di *Mandorle*, assicurano al bambino un benessere totale per la loro efficacia come antiarrossanti, lenitive, idratanti, emollienti e protettive.

---

# AROMATERAPIA

## La nascita dell'aromaterapia

L'*aromaterapia* nasce nel 1910 grazie al chimico René Maurice Gattefossé che, mentre lavorava nella profumeria di famiglia, si provocò un'ustione in seguito ad un'esplosione. Provò tutti i rimedi della medicina tradizionale dell'epoca, ma la ferita peggiorava invece che guarire. Come ultimo tentativo, applicò sulla ferita olio essenziale di lavanda, e con grande stupore la ferita si rimarginò permettendogli di guarire.

Gli oli essenziali hanno effetti su di noi, sul nostro corpo e sul nostro umore: questi effetti derivano dalle proprietà delle piante da cui gli oli sono estratti.

Le piante aromatiche godono da sempre di uno status particolare. Basti pensare a tutti i rituali religiosi di un tempo che prevedevano di bruciare piante dall'aroma particolare con lo scopo di propiziare gli dei, scacciare la sfortuna, o allontanare il pericolo di contrarre epidemie.

Gli oli essenziali sono composti naturali di origine vegetale, costituiti da miscele di sostanze volatili a temperatura ambiente. Tra i vari modi con i quali è possibile estrarli dalle piante aromatiche, i più diffusi sono senz'altro l'estrazione in corrente a vapore e la spremitura a freddo. Altri metodi sono l'estrazione con solventi, con alcol o con anidride carbonica.

La funzione in natura può essere distinta in:

- Oli essenziali prodotti e poi rilasciati all'esterno della pianta (l'azione è di tipo attrattivo: serve da richiamo per gli insetti impollinatori);

- 
- Oli essenziali prodotti e in seguito accumulati all'interno in diverse parti della pianta (ruolo di tipo allelopatico: meccanismo di difesa contro predatori quali insetti e vertebrati, batteri, funghi e virus e controllo della crescita di altre piante in competizione per le risorse della zona).

Gli oli essenziali possono essere presenti in differenti parti della pianta. In alcune il prodotto è concentrato nelle foglie, in altre nei frutti o nelle bucce, in altre ancora potrebbe trovarsi all'interno dei fiori, in taluni casi addirittura nelle radici.

## Piramide olfattiva

Con il termine “volatilità” si intende il grado di velocità con cui gli oli essenziali evaporano una volta indossati o esposti all'aria.

In particolare, possiamo identificare tre gradi di classificazione: le note alte di testa, le note medie di cuore e le note basse di base. Oltre al grado di volatilità dell'olio essenziale, in questa distinzione si prendono in considerazione le caratteristiche e le proprietà intrinseche:

- *Note alte o di testa:* rientrano gli oli essenziali più leggeri e volatili, i più freschi ed acuti, i primi ad essere apprezzati. Agiscono rapidamente a livello psichico e sono solitamente energizzanti e stimolanti, dinamici.

Alcuni esempi: *Limone, Mandarino, Arancio, Bergamotto, Eucalipto, Pompelmo, Lemongrass.*

- *Note medie o di cuore:* le note medie sono il cuore del profumo, mediamente persistenti, avvolgenti e fiorite, piene e sensuali. Questi oli vanno ad agire a livello del torace e sono spesso in relazione con l'equilibrio dei diversi organi del corpo. Da un punto di vista psichico, agiscono a livello

---

emozionale e sentimentale, risvegliando sensazioni dimenticate.

Alcuni esempi: *Ylang ylang, Chiodi di garofano, Finocchio, Lavanda, Geranio, Camomilla, Gelsomino, Rosa.*

- *Note basse o di base:* emergono più lentamente rispetto alle altre, ma ci accompagnano per più tempo: sono l'anima del profumo, dall'aroma ricco e profondo, speziato e intenso. Vengono spesso usati per fissare altri oli più volatili e stabilizzarli. Il loro profumo viene percepito con la parte bassa del corpo, con proprietà rilassanti e sedative.

Alcuni esempi: *Legno di Cedro, Incenso, Mirra, Vetiver, Patchouli, Benzoino, Sandalo.*

## Quali essenze possono aiutare

L'aromaterapia è una pratica olistica che agisce a livello fisico, mentale e spirituale. Negli ultimi anni sono stati svolti numerosi studi a livello internazionale per valutare il profilo di efficacia e sicurezza dell'aromaterapia.

Durante il periodo gestazionale, molte donne ricorrono all'uso di medicine complementari come integratori di vitamine, minerali, e l'aromaterapia.

Le applicazioni più comuni degli oli essenziali in gravidanza sono il massaggio, il bagno e l'inalazione.

Gli oli essenziali sono sostanze concentrate che agiscono in maniera molto diversa tra loro, non vanno dunque utilizzati con leggerezza e non bisogna abbondare. Esistono oli essenziali controindicati in gravidanza; l'artemisia, l'assenzio e la salvia officinalis sono addirittura abortivi, per cui da evitare assolutamente.

---

Alcuni oli, assunti nelle dosi e nelle modalità adeguate, possono aiutare ad alleviare alcuni dei disturbi più comuni della gravidanza, del parto e del puerperio, come ad esempio l'ansia, il dolore, la nausea e il vomito.

Quando si tratta di terapie naturali non bisogna mai dimenticare che "naturale" non è sinonimo di "privo di rischi e di effetti collaterali"; prima di assumere oli essenziali in gravidanza è dunque consigliabile chiedere il parere del proprio medico curante e di un esperto del campo, scegliendo sempre prodotti aromaterapici di ottima qualità e senza darsi al "fai da te".

Utilizzare oli essenziali in gravidanza può favorire il benessere di una neo-mamma e del suo bambino in tutta sicurezza: il corpo attraversa grandi cambiamenti ormonali e fisici, e tutto quello che si mangia, si indossa e il benessere che si vive filtreranno dalla donna fino al bambino.

I principali oli essenziali utili del caso:

- 1) *Arancio dolce*: nota di testa, estrazione con spremitura a freddo dai fiori e dalla scorza dei frutti. Per la presenza di componenti foto-sensibilizzanti non esporsi al sole nelle 12-24 ore successive al suo impiego.

Ha un effetto positivo sull'umore, aiuta il rilassamento, dona gioia e voglia di fare. Elimina le paure, è di sostegno a chi vede tutto grigio, contrasta apatia e rassegnazione. È prezioso nei momenti di tristezza, sconforto e agitazione; rimedio per l'insoddisfazione, sostiene nelle sindromi depressive, solleva il morale e riattiva le energie.

Impieghi: 15 gocce nell'acqua del bagno, con qualche cucchiaino di sale, hanno un immediato effetto rilassante e distensivo. Ideale anche diffuso nell'ambiente per cancellare stress, tensioni e per contrastare l'insonnia causata dagli ormoni della gravidanza. Massaggiato sul plesso solare stimola l'appetito, promuove la secrezione dei succhi gastrici favorendo la digestione.

---

**2) *Camomilla romana*:** nota di cuore, estrazione in corrente a vapore dai fiori. Scioglie le tensioni della muscolatura liscia e favorisce un rilassamento profondo, grazie alle sue proprietà sfiammanti e sedative, antisettiche ed analgesiche. Calma i sentimenti di rabbia, agitazione e tensione. Aiuta a superare le liti ed a concedere il perdono vero e profondo. Facilita la comunicazione tra mamma e nascituro.

Impieghi: poche gocce di olio essenziale nell'acqua della vasca da bagno (sempre veicolate con un cucchiaino di sale) riducono le infiammazioni cutanee come eczemi e psoriasi; l'inalazione tramite fumenti decongestiona il naso (che in gravidanza è spesso chiuso); come diffusione ambientale ha un effetto sedativo e rilassante; 2 gocce in un bicchiere di acqua sono efficaci per fare gargarismi in caso di infiammazioni gengivali, non così rare durante la gestazione; utilizzato puro sulla pelle aiuta la rimarginazione di piccole ferite, scottature, ustioni ed eritemi solari; per i massaggi, diluita in un olio vegetale, permette distensione e rilassamento. 30 gocce di olio essenziale in 100ml di olio vegetale sono molto indicate per bambini e neonati in caso di irritabilità o nervosismo: massaggiare il pancino con movimenti lenti e circolari per almeno 10 minuti.

**3) *Finocchio*:** nota di cuore, estrazione in corrente a vapore dai semi. Da non usare in gravidanza, ma sicuro in puerperio.

L'olio essenziale di Finocchio ha proprietà digestive e carminative. Facilita la comunicazione e rende fluido il pensiero ed è indicato per coloro che tendono a rimuginare esaurendo le loro energie a livello cerebrale.

Impieghi: massaggiato sul corpo, ha una buona azione diuretica e decongestionante sul sistema linfatico, anche in caso di cellulite; migliora la digestione, stimola l'appetito e favorisce la funzione intestinale e diuretica; aumenta la secrezione di tutti i liquidi corporei compresa la saliva e il latte materno: massaggiato sul seno, diluito in olio vettore ed evitando la zona del capezzolo, favorisce la secrezione di latte nella donna in allattamento.

---

4) *Gelsomino*: nota di cuore, estrazione con solvente dai fiori.

L'olio essenziale di Gelsomino è uno degli oli più pregiati: è l'olio essenziale dell'amore e della sessualità. Insegna ad apprezzare il proprio corpo, riduce l'ansia e i blocchi relativi alla sfera sessuale, ravviva l'amore, le emozioni e stimola la fantasia, stimola la produzione di endorfine migliorando il tono dell'umore ed ha un effetto antidepressivo.

Impieghi: massaggiato sul ventre e nella zona lombare è un toccasana per la donna, alleviando gli spasmi uterini e sciogliendo la tensione nella zona pelvica. Per l'azione miorilassante viene utilizzato anche per favorire il parto; poche gocce nell'acqua del bagno aiutano a scaricare la tensione, l'ansia e permette di elaborare i sentimenti repressi; diffuso nell'ambiente aiuta a trasformare la camera da letto in un tempio d'amore: stimola la fantasia erotica ed aiuta a lasciarsi andare.

5) *Lavanda*: nota di cuore, estrazione in corrente a vapore dalle spighe fiorite. In gravidanza e con il neonato, usare solo le varietà *lavanda officinalis* o *angustifolia*.

L'olio può essere abbinato ad altri oli essenziali. È un rigenerante cutaneo protettivo dalle aggressioni esterne, lenitivo, calmante, cicatrizzante antiseptico (in caso di scottature, ustioni, eritemi solari, punture di insetti).

Impieghi: massaggiato sul corpo, mobilita la circolazione linfatica e venosa e facilita l'eliminazione delle tossine organiche; 8-15 gocce diluite nell'acqua del diffusore sono efficaci contro ansia, depressione, agitazione, rabbia e paura; massaggiandone sulle tempie 2-3 gocce si ha un immediato effetto calmante sull'emicrania. Durante il parto facilita la concentrazione, la respirazione ritmica e tiene sotto controllo le crisi di panico; massaggiata sulla parte bassa della schiena (fino a 3 gocce in poco olio vegetale) allevia i dolori alla schiena e all'utero, incrementando la forza delle contrazioni. Ideale per i bambini in caso di coliche addominali (massaggiarlo sull'addome può prevenire e contrastarle), irritabilità e sonno agitato

---

(aggiunto all'acqua del bagnetto o diffuso nella stanza infonde serenità e rilassa), irritazioni da pannolino e crosta latte (poche gocce diluite in olio di mandorle hanno un ottimo effetto cicatrizzante e lenitivo), punture di insetti (una goccia sulla puntura ha effetto analgesico e antibatterico, senza generare pizzicore o dolori), pidocchi (2-3 gocce dietro la nuca del bambino al mattino hanno un effetto preventivo).

- 6) *Mandarino*: nota di testa, estrazione con spremitura a freddo dalla scorza dei frutti. Per la presenza di componenti foto-sensibilizzanti non esporsi al sole nelle 12-24 ore successive al suo impiego.

Riduce ansie e tensioni, aiuta a contrastare ritenzione idrica e cellulite, riduce lo stress.

Impieghi: massaggiato diluito in un olio di base tonifica la pelle, e in questo senso diventa decisamente importante man mano che il pancione si allarga e, parallelamente, lo spettro delle smagliature avanza. Il massaggio può essere fatto un paio di volte la settimana, con delicatezza, in modo da beneficiare sì delle proprietà tonificanti, ma anche e soprattutto del suo potere rilassante. Si può scegliere di utilizzare l'olio di mandarino anche per il bambino, ovviamente diluito anche per lui, o aggiunto in un prodotto detergente neutro, nella misura di qualche goccia.

- 7) *Rosa damascena*: nota di cuore, estrazione con distillazione in corrente di vapore dai petali, con tutte le precauzioni necessarie dovute alla loro delicatezza.

Aiuta nei momenti di difficoltà, nelle crisi profonde, dona immediata fiducia e conforto. Simboleggia la purezza, infonde pietà e perdono, rimuove rancori e sentimenti negativi. È il fiore dell'amore: rimuove i traumi affettivi antichi, le ferite amorose e le delusioni di vecchia data ancora irrisolte. Apre alla compassione e all'amore.

---

Impieghi: è indicato sia per la bellezza del viso che per la cura del corpo diluito in oli vegetali o in creme (10 gocce per ogni 100 ml di olio vegetale), per i bagni o diffuso nell'ambiente; il massaggio sull'addome con olio di Rosa diluito è consigliato in gravidanza per favorire il rapporto tra madre e figlio, armonizzare l'andamento della gravidanza, per prevenire le smagliature, per rafforzare il perineo come massaggio locale in previsione del parto, durante l'allattamento per aumentare la produzione del latte materno. Per i neonati: l'associazione di una goccia di rosa, una di lavanda vera, una di camomilla romana e 2 cucchiaini di panna nella vaschetta da bagno, aiuta a rilassare il piccolo prima di dormire (meglio partire dai 3 mesi di vita).

---

# CROMOTERAPIA

## Una storia vecchia quanto il mondo

*La cromoterapia* è uno dei metodi di medicina alternativa più semplice e di immediata fruizione. Questa metodica di trattamento utilizza i colori per eliminare o ridurre disturbi e malattie e per aiutare la persona a raggiungere uno stato di benessere.

Ai colori è associata la capacità di influire positivamente sulla nostra psiche, sul nostro corpo e su sentimenti negativi (ansia, stress, rabbia, tristezza e tensione): venendo assorbiti dall'organismo, agiscono anche quando non ne siamo coscienti.

Da sempre l'uomo è stato attratto dai colori e li ha utilizzati tutt'altro che in maniera casuale, soprattutto a scopo terapeutico e propiziatorio.

Ai tempi dell'antico Egitto si credeva che il potere curativo dei colori fosse stato scoperto dal dio Thoth; nella cultura greca, invece, si riteneva fosse stato Ermete Trimegisto ad individuarne le potenzialità (personaggio comunque molto simile al dio Thoth). In entrambe le culture venivano utilizzati i colori primari (giallo, blu e rosso) assieme a pietre e cristalli: la considerazione religioso-magico-astrologica che si aveva allora del rapporto fra malattia, cura e trascendenza, unite alla convinzione che il colore svolgesse un ruolo fondamentale nella guarigione, faceva sì che vestiti, oli, intonaci e templi dedicati alle divinità guaritrici avessero colori specifici e prescelti.

In seguito, anche il noto medico persiano Avicenna constatò come "il colore è un sintomo osservabile della malattia". Sviluppò una tabella che correlava il colore

---

alla temperatura e alle condizioni fisiche del corpo: il rosso favoriva il sanguinamento, il blu ed il bianco lo facevano diminuire, il giallo era antidolorifico e antinfiammatorio.

Nel 1876, l'americano Pleasanton pubblicò il libro *The Influence of the Blue Ray of the Sunlight and the Blue Color of the Sky*, stampato su pagine blu. Secondo la sua teoria, la luce blu era il miglior rimedio nel caso di ferite, ustioni, dolori ed aveva effetti benefici su piante, frutti e animali. Tuttavia, il lavoro di Pleasanton fu criticato dagli scienziati del tempo, per mancanza di prove ed evidenze scientifiche.

La cromoterapia come la intendiamo oggi, però, è quella plasmata da Ghadiali, un indiano nato nel 1873 che si trasferì in America all'età di 40 anni.

La sua teoria, che chiamò *spettrocromoterapia* (dove lo "spettrocromo" era un macchinario composto da una sorgente luminosa davanti alla quale inserire filtri colorati), era basata sull'esistenza di una vibrazione di colore che stimolava o inibiva il flusso di energia su un organo specifico. A seconda quindi dell'esposizione su diversi organi di diversi colori, era possibile ripristinare l'equilibrio cromatico del corpo e trattare determinate malattie.

Tabella con i principali significati dei colori:

<b>BIANCO</b>	Comprende tutti i colori dello spettro luminoso. Simboleggia l'inizio della fase vitale, la speranza per il futuro, la fiducia nel prossimo e nel mondo. Rappresenta lo stato di purezza, i nobili sentimenti e la voglia di cambiamento, la verginità, la spiritualità e la divinità. È simbolo del Paradiso e dell'Eternità, del silenzio e del freddo.
<b>NERO</b>	Evoca la negazione del colore e rappresenta la conclusione della fase vitale. Esprime assenza di speranze per la vita futura, rifiuto per la realtà in cui si vive, ribellione e aggressività. Conferisce un senso di sacrificio, tenacia, pessimismo, abnegazione e risolutezza nel perseguire le proprie mete.
<b>ROSSO</b>	Simbolo del sangue e dell'energia vitale sia mentale che fisica, aiuta a combattere le energie passive infondendo straordinaria forza, estroversione, forte passionalità, grande personalità, fiducia in se stessi e volontà. Influenza sul battito cardiaco e sulla pressione sanguigna, stimola il nostro corpo nei suoi ritmi vitali, nella creatività e nella capacità di autoconservazione.

<b>BLU</b>	Esprime armonia ed equilibrio, nonché calma, ha la facoltà di rilassare la sfera emotiva. Trasmette sensibilità, portando l'individuo a essere più vulnerabile ad eventuali "attacchi" esterni. Fa rilassare il corpo e ad allontana il senso di ansia, è adatto a diversi esercizi di meditazione.
<b>GIALLO</b>	Simbolo della luce del sole ma anche della conoscenza e dell'energia intellettuale e nervosa, agisce sul sistema digestivo e su quello epatico, sulla vescica e sulla milza. Favorisce l'estroversione e la capacità di concentrazione.
<b>VIOLA</b>	Simbologia l'attitudine a identificarsi con il prossimo, accentuando la parte emotiva dell'individuo. Stimola il desiderio di avere un legame, sia fisico che emotivo, con la persona amata. Accresce la capacità creativa e la fantasia, inibisce l'eccesso di razionalità, può rendere la persona seducente ma, di contro, anche molto inquieta e suggestionabile.
<b>VERDE</b>	Esprime perseveranza e conoscenza superiore, emana senso di equilibrio, compassione e armonia, trasmette amore per tutto ciò che riguarda il regno naturale favorendo il giusto contatto con le leggi della natura e con il rispetto delle tradizioni. Oltre ad avere un effetto calmante, questo colore infonde senso di giustizia e grandezza d'animo, conferisce tenacia e perseveranza nel seguire i propri progetti. Di contro, crea una sorta di resistenza ai cambiamenti: l'energia accumulata non è esternata e porta ad un eccessivo autocontrollo con bisogno di dominare persone ed eventi.
<b>ARANCIO</b>	Esprime armonia interiore, creatività artistica e sessuale, fiducia in se stessi e negli altri, comprensione, saggezza, equilibrio ed ambizione. Spesso associato alla salute del nostro corpo, agisce sulla nostra vitalità e su tutto quello che concerne l'assorbimento di ciò che si mangia. Libera da sintomi depressivi, aumentando la capacità di reagire alle avversità della vita in modo repentino ed efficace. Simbolo per eccellenza di fertilità, dà vitalità agli organi sessuali.
	La concezione classica considera il grigio come un "bianco sporco", quindi ottenuto aggiungendo al colore Bianco quantità variabili di colore Nero. È simbolo di distacco che denota un atteggiamento di auto protezione. Conferisce neutralità e prudente attesa di fronte alle scelte. Questo colore aiuta nella propria difesa e protezione, accresce saggezza e prudenza ma al contempo rende distaccati e introversi.
<b>MARRONE</b>	Ottenuto dalla combinazione del Rosso, del Giallo e del Nero, il colore Marrone è il simbolo della soddisfazione a livello fisico. Esprime emotività e sensualità, buona salute e bisogno di soddisfazioni sensuali.
<b>INDACO</b>	Trasuda spiritualità e risveglio interiore, agendo sui nostri sensi. Aumenta il tono dell'umore in caso di malinconia o di leggeri stati depressivi, ha un forte potere rilassante e aiuta nelle pratiche meditative.
<b>ROSA</b>	Simbolo della capacità di dare e ricevere amore, conferisce passione e vitalità nell'amore per altri e per se stessi. Aumenta l'intuito nelle donne e aiuta gli uomini a mettersi nelle condizioni di capire al meglio l'altro sesso. Alleggerisce la mente e fuga i pensieri negativi che vi si possono annidare, dona capacità di aprirsi verso il prossimo in un continuo ed equilibrato scambio tra il dare e il ricevere perdono, tenerezza.

---

## Ispirazione di colore per mamma e bambino

Ci sono vari metodi con i quali lasciarsi ispirare dal colore.

Quando ci si sente particolarmente stressate, l'aiuto ci arriverà dal *blu*: sarà molto più facile calmarsi e tranquillizzarsi, rilassarsi e abbandonarsi al piacere del sonno; se abbiamo bisogno di un surplus di energia, *arancione* e *giallo* possono aiutarci a sentirci più energetiche e toniche, attivare il cervello, l'ottimismo e la creatività; il *rosa* apre all'amore incondizionato e all'accudimento, stimola l'istinto materno, la tenerezza, l'empatia e la sensibilità; il *viola* ed il *verde*, aiutano la concentrazione, la meditazione, lo sguardo interiore: sono efficaci per prepararci ad affrontare visite ginecologiche e momento del parto. Un appunto particolare sul *verde*: simbolo della natura e della nascita, annuncia ogni anno l'arrivo della primavera e metaforicamente di nuovi inizi. È legato alla crescita, alla tranquillità, all'armonia ed all'equilibrio, all'amore per i propri figli.

Alcune metodiche per l'impiego di cromoterapia:

- 1) Acqua solarizzata: si tratta di acqua esposta ai raggi solari in recipiente di vetro di un determinato colore (per almeno un'ora, ma quanto più l'acqua sarà rimasta al sole, tanto maggiore sarà la sua potenza). Il recipiente fornirà acqua solarizzata specifica di quella tonalità e, di conseguenza, energia e vibrazione di quel determinato colore tutta da bere!
- 2) Abbigliamento: vestirsi e vedersi con un determinato colore, invia al cervello un impulso che attiva determinati stimoli atti a cambiare l'umore, lo stato d'animo, come si ci percepisce e come ci percepiscono gli altri;

- 
- 3) Arredamento: preparare la stanza del bimbo con pareti e accessori/mobili di determinati colori aiuta a predisporre un ambiente confortevole, sano, rilassante, accogliente;
  - 4) Bagni di luce: effettuare delle sessioni di meditazioni specifiche, così come ascoltare musica a 432 Hz, in una stanza irradiata da una lampada di un determinato colore, potenzia l'effetto delle pratiche di rilassamento aumentando l'assorbimento delle vibrazioni prodotte delle note;
  - 5) Essenze colorate nell'acqua del bagno: all'effetto-relax del bagno caldo si aggiungeranno quello del colore dell'acqua e, se vogliamo, quello aromaterapico del profumo di un olio essenziale prescelto;
  - 6) Cucina: si possono accostare diversi ingredienti colorati in un unico piatto, utilizzare spezie dalle tinte accese, preparare risotti variopinti a seconda delle verdure utilizzate;
  - 7) Cromopuntura: tecnica utilizzata da un professionista con adeguata preparazione, consiste in una penna con delle punte piramidali di cristallo di quarzo intercambiabili, che emettono diversi colori. La penna si posiziona sulla pelle, sui punti dell'agopuntura o su zone definite del piede (se associata alla riflessologia plantare). Permette il trattamento di disturbi specifici così come il riequilibrio di organi o malesseri.

Tutte queste tecniche possono venire in aiuto di diverse situazioni. Non dimentichiamo che, trattandosi di cura naturale, non si può parlare di una risoluzione certa o paragonarla agli effetti indotti da farmaci o altro di più invasivo. Ci sono comunque testimonianze di miglioramento in situazioni tipiche della gravidanza e del puerperio, come: minaccia d'aborto, parto prematuro, vomito e nausea, scialorrea, diarrea, anemia, ipertensione, galattorrea, prurito, problemi osteoarticolari, ansia,

---

insonnia, emorroidi, naso chiuso, sindrome da gambe senza riposo, iperacidità, diabete, emorroidi, cicatrici da episiotomia, prolasso uterino e/o di vescica, depressione, edemi, contratture uterine dolorose, ipogalattia, problemi della montata latte, eccesso di latte, sospensione dell'allattamento, ragade del capezzolo, ingorgo mammario, perdita dei capelli e cefalea.

---

# CRISTALLOTERAPIA

## Magia delle pietre dure

Nella *cristalloterapia* (letteralmente “terapia con i cristalli”) contano tante cose: il colore della pietra, la sua forma, i minerali che la compongono, il sistema cristallino; tutti elementi che rendono il minerale quello che è, una sostanza “viva” con la sua precisa vibrazione.

La cristalloterapia è spesso inserita nel gruppo delle tecniche di “auto-guarigione”: si tratta di una medicina alternativa e complementare, non può sostituire le cure mediche, ma può benissimo affiancarle ed integrarle.

Le pietre sono ottime alleate quando si deve affrontare un problema o trovare un supporto, o per prendere consapevolezza di un problema fisico: i cristalli aiutano a identificare e lavorare alla radice degli squilibri (quali l’ansia, la bassa autostima, gli attacchi di panico, le dipendenze, la depressione, la scarsa concentrazione e l’accumulo di energie negative).

Il loro impiego risale ai tempi più remoti (dagli Egizi ai Sumeri), ma sono tante le culture nel mondo che le utilizzavano (e le impiegano tutt’ora) sotto un profilo energetico, spirituale e di salute fisica. L’uso era per lo più atto alla realizzazione di bracciali, collane, gioielli di ogni tipo e amuleti di guarigione.

Il lavoro sul benessere si realizza per mezzo dell’energia contenuta e sprigionata dalle pietre, e avviene su ogni piano dell’essere umano (fisico, mentale, energetico e spirituale), portando cambiamenti.

Modi per lavorare con i cristalli nel campo della guarigione:

- 
- Indossarli bilancia il campo energetico assorbendo e trasmettendo energia;
  - Posizionarli su una parte del corpo permette di ottenere l'effetto specifico che occorre (es. posizionare sulla testa un cristallo in caso di cefalea);
  - Meditarci per distendere la mente, aumentare la concentrazione e ricevere intuizioni;
  - Dormirci in modo che possano agire senza che la mente razionale possa in qualche modo interferire con i dubbi e le paure (es. posizionarli sotto il cuscino);
  - Muoverli all'interno del proprio campo energetico per caricarlo o purificarlo (es. utilizzare una classica pietra, una punta di cristallo di rocca o una bacchetta);
  - Esporli per energizzare delle stanze (es. mettere una pietra sulla scrivania dove si lavora o in camera da letto).

Un buon modo per scegliere la pietra giusta è l'intuizione: essere attratti da una pietra d'istinto, porta a trovare una valida alleata.

La cosa che sicuramente balza in primis all'occhio nella scelta è il colore della pietra: si può dire che cristalloterapia e cromoterapia vanno spesso a braccetto. In secondo luogo, a livello inconscio, la scelta ricade sul sistema cristallino posseduto dalla pietra, che le conferisce una vibrazione precisa (quella che ci serve!).

La cristalloterapia è un sistema aperto che comunica con noi e con le nostre

---

energie (reciproco interscambio), ed è normale che ogni pietra abbia bisogno di essere purificata e ricaricata nel tempo: le modalità variano da pietra a pietra, anche se i più comuni restano quelli della purificazione in acqua corrente e del caricamento al sole e alla luna.

Tuttavia può capitare che la pietra “termini il suo scopo” e si rompa, in quel caso è bene sotterrarla e donarla alla Madre Terra.

Le pietre più usate in cristalloterapia:

- *Ametista*: aiuta a individuare i problemi della vita sotto la prospettiva giusta, lasciando gli schemi fissi che impediscono di vedere le molte possibilità;
- *Lapislazzuli*: promuove la chiarezza, la capacità di espressione, la naturale creatività, allontana gli incubi e combatte l'insonnia;
- *Tormalina nera*: schermo dalle radiazioni, tiene lontane le energie negative, lascia fluire libere le energie;
- *Quarzo citrino*: insieme all'ametista equilibra le energie maschili e femminili. Associato alla ricchezza materiale, aiuta a sviluppare buoni progetti e a non lasciarli morire a metà, stimola la fertilità (fisica, psichica e spirituale);
- *Quarzo ialino*: conosciuto anche come *cristallo di rocca*, lavora nelle sfere più alte della spiritualità, amplificando qualsiasi energia;
- *Avventurina verde*: lavora sul cuore e su tutte le patologie ad esso collegate, promuove la pazienza e l'empatia. Accresce l'autostima e porta a essere persone migliori;
- *Quarzo Rosa*: pietra della fertilità e dell'amore puro, aiuta ad affrontare i problemi della vita in modo diretto, senza nascondere la testa nella sabbia;

- 
- *Agata*: ne esistono tante varietà, è spesso utilizzata come talismano protettivo. Migliora la memoria e la potenza, riduce le paure irrazionali;
  - *Onice nera*: aiuta a far chiarezza nei pensieri e nei sentimenti, promuove il radicamento, rafforza l'istinto di sopravvivenza, permette di distinguere le paure reali da quelle immaginate;
  - *Corniola*: canalizza le energie del corpo allontanando dalle varie forme di dipendenza fisica ed emotiva.

## Un aiuto dalla Madre Terra

In base al proprio sentire ci si può affidare tranquillamente, e senza temere effetti collaterali, alla cristalloterapia. Nello specifico, alcune pietre più di altre possono aiutarci durante i nove mesi di gravidanza, per il post partum/puerperio e nella gestione del bambino:

- 1) *Agata*: pietra protettiva e portafortuna in svariati colori. Quella *viola* ha effetto stabilizzante ed armonizzante su tutto il corpo; quella *verde* o *muschiata* svolge una funzione protettiva il corso della gravidanza e la formazione dell'embrione, proteggendo durante il parto e riducendo la possibilità che si presentino inconvenienti. Infonde coraggio, pace e tranquillità;
- 2) *Cristallo di Rocca*: toccasana per le nausee del primo trimestre di gravidanza, permette di contrastare i malesseri tipici del cambiamento fisico ed ormonale caratteristico di questo periodo. Procedendo con la gravidanza, attenua i dolori alla schiena e facilita la digestione;

- 
- 3) *Ambra*: aumenta le difese immunitarie, contrasta le contratture alle articolazioni ed alla schiena, si può utilizzare nei piccolini per ridurre i disagi dovuti alla dentizione. Sviluppa un'intensa energia positiva che allontana la malinconia, aiutando la donna ad aumentare la fiducia in sé stessa, necessaria per affrontare il travaglio ed il parto;
  - 4) *Pietra di Luna*: favorisce la circolazione linfatica ed armonizza i cicli ormonali. Favorisce il riposo, conciliando il sonno, promuove l'equilibrio emotivo e allevia i dolori del parto;
  - 5) *Malachite*: per ridurre i dolori del parto e stimolare l'eiezione del latte, con benefici effetti su tutto il corpo. Contrasta la paura del parto, con effetti antidepressivi, evita gli incubi legati alla salute del nascituro;
  - 6) *Ametista*: per stimolare il dialogo interiore e quello con il bambino, aumenta la creatività;
  - 7) *Selenite*: protegge la gravidanza e il periodo di maternità, favorisce l'espulsione delle tossine dal corpo e allevia i dolori legati all'apparato riproduttivo. Contribuisce alla riduzione della ritenzione idrica;
  - 8) *Quarzo rosa*: aiuta a portare a termine la gravidanza nel migliore dei modi e a bilanciare le emozioni di un periodo così delicato della vita di una donna, rafforzando il legame tra la mamma e il nuovo nato. In particolare per il neonato: stimola la sensazione di essere amati ed accettati, dona pace ed autostima, aiuta i bambini che faticano ad addormentarsi o hanno sonni agitati;
  - 9) *Occhio di tigre*: tiene lontane da sé e dal bambino le forze negative e le invidie altrui che potrebbero causare problemi ad entrambi. Viene spesso

---

usata per equilibrare l'energia interna;

- 10) *Acquamarina*: riduce il rischio di aborti o di malformazioni del bambino;
- 11) *Angelite*: facilita al neonato la connessione con le sfere angeliche e la comunicazione con il proprio angelo custode;
- 12) *Giada*: per i bambini irrequieti, favorisce calma e tranquillità.

---

# NOTE D'AMORE

## La comunicazione universale

Il *canto* è la perfetta occasione per fare esperienza rispetto alla gravidanza, al parto e alla nascita del bambino: lavorando sul respiro, fondamentale per una corretta ossigenazione (che spesso è ostacolata verso la fine della gravidanza per l'ingombro del pancione), ci si prepara ad affrontare il travaglio ed il parto nel migliore dei modi e delle risorse, nonostante il dolore inevitabile che si andrà a sfidare.

Il cantare porta in sé la domanda implicita “per chi?": percepire le reazioni del bambino in utero durante il canto, immaginare in che posizione ascolta, che espressione fa, se apprezza il canto, aiuta ad entrarci in relazione già durante la vita prenatale, per potersi ritrovare e riconoscere al momento del parto.

Il canto e la musica liberano endorfine, fanno respirare, sono ritmo e tempo: rassicurano. Il bambino impara a riconoscere una musica, un suono, una voce ancora prima di venire al mondo; una volta nato saprà tranquillizzarsi proprio grazie a questi stimoli per lui così familiari.

La respirazione naturalmente ampia e libera che si realizza quando si canta, ed il rilassamento che si prova ascoltando qualcosa di piacevole, distendono le tensioni mantenendo il tono muscolare.

Il suono diventa una modalità di comunicazione e un ambito di espressione di stati d'animo, fonte di stimoli per mamma e bambino. Ma non solo: nel grembo materno il bimbo è immerso in una vera e propria orchestra, complici il battito del cuore, il respiro, il flusso sanguigno, i gorgoglii dell'intestino,

---

le voci di chi si avvicina e parla alla pancia. La protagonista resta soprattutto la voce della mamma, che lo accompagna e lo culla durante tutta la gravidanza, presenza costante e sicura.

Il bimbo è immerso in un mondo sonoro ricchissimo di cui fa esperienza in modo sereno e protetto.

E a tal proposito, merita menzione il *canto carnatico*: tipico dell'India del Sud e diffuso in Europa grazie a Frédéric Leboyer (ginecologo francese ideatore e promotore del parto dolce), invita le gestanti a sperimentare e ad utilizzare la respirazione addominale diaframmatica, spingendo fuori l'addome quando si inspira ed emettendo suoni e vocali quando si espira. Il tutto è supportato dal sottofondo sonoro della tampura, strumento musicale indiano che riproduce l'accordo di Do maggiore.

Molto utile durante tutta la gravidanza, il travaglio e il parto, permette l'emissione di suoni che si riveleranno molto simili a quelli spontanei creati dalla voce durante le contrazioni del travaglio. Aiuta ad allentare la tensione e a rilassarsi, permette di entrare in contatto con il bambino, cullato dalle vibrazioni.

## Meditazioni e musica a 432 Hz

*Meditare* significa familiarizzare con il proprio potere interiore, conoscersi profondamente ed esprimersi al meglio.

Ci vuole allenamento e costanza, con il fine di essere presenti a ciò che si fa nel momento in cui lo si fa ("essere nel qui ed ora") senza giudizio, con una mente chiara, lucida, tranquilla e potente. È fondamentale imparare a lasciare andare i pensieri e creare una sorta di contemplazione del proprio vuoto mentale.

Una pratica meditativa continuata tutti i giorni sarà in grado di aumentare la fiducia in se stessi e diminuire le paure, cose estremamente utili al momento del

---

parto; permetterà di avere una gravidanza più sana, serena e priva di ansie, radicandosi profondamente nel presente in maniera più consapevole e saggia. I benefici della pratica meditativa sono evidenti in ogni occasione della vita, ma in special modo in un momento delicato e prezioso come quello della gravidanza:

- 1) Diminuzione dello stress: sbalzi d'umore, momenti di tensione, emozioni di intensità maggiore e sensibilità più fine fanno sì che a volte basta un niente per perdere il controllo. Il profondo cambiamento non sempre facile da accettare e la stanchezza rendono tutto più difficile; la paura dell'ignoto e le mille domande che sorgono sulla salute del bambino, sono un cocktail micidiale sia per la mamma che per il bimbo. Prendersi qualche minuto ogni giorno per staccare con il mondo esterno ed entrare in contatto con il proprio respiro ha un effetto benefico su tutto il resto della giornata: ansie ed emozioni distruttive scivolano sullo sfondo;
- 2) Aumento di pace e serenità: "Il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è", frase pronunciata dal Buddha più di duemilacinquecento anni fa che risulta ancora estremamente attuale. La meditazione ci insegna a non resistere, osservare senza giudizio né avversione, respiro e stati d'animo che ci attraversano. Non ci opponiamo, ma ci arrendiamo. Questa resa fa riemergere e risvegliare pace e serenità (già presenti in noi, ma generalmente in stato sopito);
- 3) Miglioramento delle difese immunitarie: è scientificamente provato che la meditazione migliora le difese immunitarie, riduca il rischio di malattie cardiache e ictus, aiuti a ridurre la pressione sanguigna e a diminuire i disturbi infiammatori;

- 
- 4) Maggiore resilienza: quando qualcosa va storto, qualcuno ci offende, o non riusciamo a ottenere ciò che vorremmo, la nostra reazione è immediata e quasi sempre dominata da rabbia, insofferenza, tristezza, frustrazione, o ansia. In gravidanza tutto ciò è enfatizzato da una naturale predisposizione (complici gli ormoni, la stanchezza, la preoccupazione...), facendoci identificare con l'emozione che proviamo. Quando ci raccogliamo in silenzio e portiamo la nostra attenzione al respiro, stiamo tornando al nostro centro e rompendo l'identificazione con gli stati mentali negativi: vediamo le emozioni per quello che sono, passeggeri stati mentali destinati a dissolversi spontaneamente come nuvole nel cielo;
  - 5) Costruire una relazione con il bambino: la meditazione permette di avvicinarci al nostro bimbo con il cuore aperto, in ascolto, senza aspettative, giudizi, o desideri. In questo spazio di silenzio, si aprirà una comunicazione del tutto nuova, in cui potremo lasciar fluire il nostro amore, sintonizzate sul nostro respiro e sulla nostra mente stabilizzata.

Si può meditare accompagnati da una voce guida (in tal senso il web offre svariati spunti), o con un sottofondo di *musica a 432 Hz*.

440Hz è la frequenza utilizzata per tutta la musica che normalmente ascoltiamo nella nostra vita quotidiana. Questa frequenza viene percepita dal nostro emisfero cerebrale sinistro, responsabile della razionalità e della logica, ed esercita comunque un influsso benefico sul nostro organismo. Ma l'impatto delle onde sonore musicali su di noi si amplifica notevolmente quando la frequenza scende da 440Hz a 432Hz.

432Hz è la frequenza di tutte le cellule che compongono il nostro corpo.

Nel momento in cui le onde sonore musicali si incontrano con le onde emesse dalle nostre cellule, si verifica il fenomeno della "risonanza". Quando questo accade è l'emisfero cerebrale destro, il gestore delle nostre emozioni, ad essere più impattato da queste onde sonore.

---

Si attiva così l'emissione di alcuni ormoni come la dopamina e l'adrenalina che a loro volta sono responsabili della liberazione nell'organismo di altre sostanze quali le endorfine e le encefaline, che sono le nostre morfine naturali.

Il risultato finale di questi processi fisiologici si traduce in:

- riduzione del battito cardiaco;
- riduzione della pressione arteriosa;
- riduzione dello stress;
- maggiore serenità a livello profondo;
- aumento della produzione degli anticorpi;
- miglioramento della qualità del sonno.

Questa tipologia di musica può contribuire alla creazione di un ambiente favorevole per il bambino, proteggendo così il suo benessere. Il bambino è in ascolto, il suo senso dell'udito si sviluppa precocemente: condivide le esperienze musicali della madre, le ricorda, perfino cambia mimica facciale come se rispondesse alla musica! (si è visto che il nascituro tira fuori la lingua, o abbozza dei sorrisi in relazione a determinati stimoli sonori).

Le vibrazioni positive della musica possono alleviare l'ansia e il dolore fisico del parto, influenzando positivamente sull'esperienza della nascita; dopo il parto, il rilassamento della mamma rende più semplice l'addormentamento del bambino e la buona riuscita dell'allattamento, facilitando l'intesa tra i due.

---

# MASSAGGI E NON SOLO

## Il potere del tocco

L'*aptonomia* è una tecnica di stimolazione prenatale che favorisce l'interazione fisica e lo scambio di stimoli nell'arco della gravidanza tra il nascituro e i genitori. Oltre alla mamma, anche il papà partecipa a questo processo di comunicazione con il bambino: fa le coccole e le carezze attraverso il pancione, gli parla e gli canta per abituarlo a riconoscere la sua voce, bussa con le dita sul grembo materno per stimolarne una reazione e giocare con lui.

Si possono organizzare sedute di aptonomia già a partire dal quinto mese (quando la mamma inizia ad avvertire i primi movimenti del bambino).

Molti sono i vantaggi che si possono trarre da questo modo di interagire con il bambino: attraverso la stimolazione, il piccolo ne trae vantaggio perché impara a reagire agli stimoli, di conseguenza migliora il tono muscolare e la risposta del corpo; inoltre, tutti gli stimoli che riceve dal mondo esterno creano intorno a lui una sensazione di sicurezza e protezione. Ne risultano diminuiti il rischio di parto prematuro, i disturbi di natura ansiosa e le complicanze del travaglio e del parto.

## Tecniche shiatsu

Lo *Shiatsu* non è solo un massaggio rilassante (chi riceve il trattamento resta vestito e non si usano creme oppure oli), ma un vero e proprio trattamento finalizzato a ristabilire l'equilibrio energetico del corpo.

---

Disciplina tradizionale giapponese che può essere utilizzata durante la gravidanza o in previsione del parto, si basa sul tocco e sulle pressioni che l'operatore esperto pratica in precisi punti del corpo.

Le pressioni sono statiche, mirate e precise, e vengono effettuate su punti particolari disposti lungo linee chiamate "meridiani". La pressione su questi punti favorisce il riequilibrio energetico e procura benefici sia nella persona che riceve il trattamento che nell'operatore che lo sta praticando.

Esistono diversi tipi di tecniche, atte ad esempio ad aumentare l'energia oppure a tonificare o rilassare. In linea generale, il massaggio shiatsu rilassante e tonificante è indicato per tutti, soprattutto per chi soffre di mal di schiena, emicranie ed è particolarmente teso e stressato. E non ha controindicazioni: tutti possono farlo, a meno che non ci sia una dichiarazione del medico che lo sconsigli.

Lo shiatsu in gravidanza può essere un'esperienza estremamente rilassante e può apportare alcuni benefici contro mal di schiena, dolori alle spalle e al collo, mal di testa, insonnia ed ansia, sciatalgia, stress e tensione generale.

Alla base dello shiatsu c'è il potere del tatto, lo stretching, la respirazione e la pressione che riescono a garantire al corpo un maggiore equilibrio.

I punti sui quali ci si concentra durante la gravidanza sono:

- 1) Vaso cintura: consente di entrare in collegamento con il bimbo ed influenzarne la capacità di radicamento emotivo;
- 2) Snodo lombosacrale: le pressioni, localizzate nella zona che comprende le vertebre e le ossa del bacino, aiutano a sciogliere le tensioni e il senso di pesantezza ed affaticamento a livello lombare;
- 3) Scapole: questa zona è spesso soggetta ad una grande tensione e ad un eccessivo carico energetico: pressioni precise tonificano e sedano.

---

Alcuni trattamenti shiatsu possono aiutare la futura mamma ad avvicinarsi al momento del parto, gestendo meglio il dolore del travaglio.

La digitopressione, così come l'agopuntura, può essere efficace per indurre il travaglio, portare a maturazione la cervice uterina, favorire la rottura del sacco, ridurre il dolore ed anche far girare il bimbo che si trova in posizione podalica.

Ad esempio il *punto 6SP*, ubicato tre dita sopra il malleolo interno, aiuta a far aumentare le contrazioni e può indurre il travaglio a partire dalla 37esima settimana di gravidanza.

Tuttavia, alcuni punti non andrebbero trattati, soprattutto nei primi tre mesi di gravidanza, per questa ragione è importante affidarsi solo ad operatori specializzati e di comprovata esperienza.

## Riflessologia plantare

Similmente, la *riflessologia plantare* è una tecnica di massaggio che si fonda sul principio della corrispondenza per via riflessa fra piede, organi ed apparati del nostro corpo: attraverso pressioni e stimolazioni di zone ben precise del piede, si riesce ad agire su tutto il corpo, rivitalizzandolo e mantenendolo in una condizione di buon equilibrio generale.

La riflessologia può aiutare a ritrovare un equilibrio anche in gravidanza, favorendo l'adattamento della futura mamma ai cambiamenti della gestazione, preparandola al parto, alleviando sintomi sgradevoli e stimolando la capacità di autoregolazione ed autoguarigione del suo corpo.

Sottoporsi a un trattamento di riflessologia quando si è in dolce attesa ha innanzitutto un effetto di benessere psico-fisico: il tocco e le manovre delicate e leggere di un esperto operatore vanno a sedare il sistema nervoso e, rilasciando

---

endorfine, porteranno a rilassamento e benessere, lavorando sulla parte emozionale. Si avvertirà un senso di pace e di tranquillità, accentuati dall'importanza di sentirsi coccolata.

Sono molteplici i benefici che questo trattamento può apportare:

- Verranno attenuati stati d'ansia legati alla gravidanza e ai disturbi del sonno;
- Verranno meglio sopportare ed alleviate la fatica e le piccole difficoltà quotidiane;
- Verrà favorita la circolazione del sangue (al pari di una camminata), provocando un maggior apporto di ossigeno e nutrimento per le cellule e facilitando la circolazione di ritorno;
- Verranno ripristinate le funzioni vitali, rafforzato il sistema immunitario, aumentate le difese: tutti aspetti fondamentali per le gestanti che possibilmente dovrebbero evitare influenze, raffreddori e affezioni delle vie respiratorie, considerando anche l'impossibilità di utilizzare i farmaci presi abitualmente;
- Agirà da analgesico su punti di dolore (fastidi alle ossa e alle articolazioni);
- Contrasterà la stipsi che spesso accompagna molte donne (per mezzo di pressioni mirate sulla zona riflessa dell'intestino); permetterà una migliore funzionalità dell'apparato digerente con diminuzione dei disturbi digestivi come l'acidità di stomaco o il reflusso gastro-esofageo, altrettanto frequenti.

---

Non ci sono controindicazioni, ma anche in questo caso, solo per precauzione, si consiglia di evitare la riflessologia nei primi tre mesi di gravidanza e in caso di gravidanza a rischio. Fondamentale è affidarsi a mani esperte ed eventualmente sentire il parere del medico, in base alla propria condizione fisica.

## Massaggio del neonato

Il *massaggio del neonato* è un efficace strumento attraverso cui rafforzare la relazione ed affinare un'attitudine: un modo di comunicare profondo con il proprio bambino.

L'evidenza clinica e le recenti ricerche hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a livello fisico, psicologico ed emotivo.

Il massaggio del bambino è semplice e ogni genitore può apprenderlo facilmente; si può adattare alle esigenze del bambino dalla nascita alle diverse fasi della sua crescita, sostenendolo, proteggendolo e stimolandone la salute.

Ad operare la diffusione del massaggio infantile in occidente fu l'americana Vimala McClure. Dopo un'esperienza di lavoro in un orfanotrofio in India, durante la quale condivise le tradizioni locali e apprese il massaggio del bambino della tradizione indiana, decise di studiare ed approfondire i benefici di tale pratica, perfezionandosi attraverso la sua personale esperienza.

Elaborò varie sequenze osservando direttamente le reazioni dei bambini: il massaggio tradizionale indiano venne quindi integrato con massaggio svedese e riflessologia.

Si ispirò anche alla pratica dello Yoga nell'elaborazione di una serie di esercizi dolci da proporre al bambino dopo il massaggio, portandolo così ad aumentare

---

la sua percezione corporea e la coordinazione motoria, così come sequenze di massaggi specifiche per i dolori da colica del neonato.

I massaggi sono quelli che vengono insegnati tutt'oggi, ed i benefici riguardano specificatamente quattro grandi aree del bambino (che si riflettono anche sui genitori):

- 1) Stimolazione: si facilita il bambino nella conoscenza del suo corpo, della sua coordinazione e della sua capacità di apprendimento;
- 2) Rilassamento: la ritualità dei gesti aiuta l'acquisizione del ritmo sonno-veglia e l'eliminazione delle tensioni accumulate: all'aumento della produzione di endorfine, ossitocina e prolattina, si associa l'abbassamento dei livelli di ACTH, cortisolo e norepinefrina (ormoni dello stress);
- 3) Sollievo: la pratica costante può avere effetti benefici su dolori della crescita, tensione muscolare, fastidi dovuti alla dentizione, alle coliche gassose, alla stipsi e al meteorismo;
- 4) Interazione: viene favorito il "bonding" (processo di attaccamento mamma-neonato), grazie allo scambio di messaggi affettivi di linguaggio verbale e non verbale che fanno sentire il bambino sostenuto, amato ed ascoltato; inoltre, attraverso l'osservazione, la pazienza e l'attenzione si aiutano i genitori a riconoscere i segnali inviati dal piccolo, implementando così la loro capacità di sentirsi competenti.

---

# CONCLUSIONI

Ho scelto questo argomento come elaborato finale innanzitutto perché sono ostetrica, in secondo luogo perché attualmente mi trovo io stessa a vivere l'esperienza della gravidanza.

Ho pensato potesse essere utile ed interessante approfondire e mettere insieme competenze, nozioni, esperienze personali e creare una sorta di raccolta teorica-pratica che potesse aiutare a vivere questa fase della vita nel miglior modo possibile e in maniera naturale.

Come è stato detto più volte, è fondamentale affidarsi a persone competenti, e in nessun modo accantonare la medicina tradizionale o farmacologica se necessaria, promettendo prodigiose guarigioni per mezzo di cure naturali, che per certi contesti potrebbero non bastare.

Gli argomenti sono stati scelti affiancando lezioni apprese durante i vari corsi proposti dalla scuola (in base all'indirizzo da me scelto), conoscenze e competenze di studi precedenti ed esperienze personali vissute in prima persona che hanno aiutato a chiarire determinati disagi (dove, devo ammettere, le visite ed i farmaci specialistici in quei casi non avevano minimamente risolto i problemi).

È stato un piacere per me affrontare questo percorso, l'ho fatto con impegno, dedizione e passione, permettendomi di ampliare il mio bagaglio di conoscenze.

L'ho fatto soprattutto per me stessa, per l'interesse che provo per l'argomento e perché sono molto recettiva a questo tipo di cure/trattamenti. Se poi dovesse diventare un modo per aiutare anche gli altri, ancora meglio!

---

# SITOGRAFIA

- <https://www.jessicacombi-psicologa.it/2017/05/06/204170/>
- <https://www.centropsichedonna.it/site/fasi-della-donna/post-partum/maternity-blues/>
- <https://www.osservatoriomalattierare.it/news/attualita/11094-la-nascita-della-prima-malattia-psichiatrica-orfana-la-psicosi-post-partum#:~:text=La%20psicosi%20post%2Dpartum%20%C3%A8%20una%20delle%20malattie%20psichiatriche%20pi%C3%B9,%C3%A8%20quindi%20difficile%20da%20prevedere.>
- <https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/naturopatia/naturopatia-gravidanza.html>
- <https://www.medicinamaternofetale.it/gravidanza-fisiologica/medicina-naturale/naturopatia>
- <https://sorgentenatura.it/speciali/fiori-di-bach>
- [https://it.wikipedia.org/wiki/Edward\\_Bach](https://it.wikipedia.org/wiki/Edward_Bach)
- <https://www.tuttogreen.it/fitoterapia-piante-officinali/>
- [https://www.lerboristeria.com/articoli/2010\\_03\\_gravidanza\\_allattamento.php](https://www.lerboristeria.com/articoli/2010_03_gravidanza_allattamento.php)
- <https://www.cure-naturali.it/articoli/salute/gravidanza/rimedi-naturali-mal-di-schiena.html>
- <https://www.uppa.it/nascere/neonato/igiene-del-bebe/>
- <https://www.aromaterapia.it/blog/curiosita/storia-e-nascita-dellaromaterapia/#:~:text=Prima%20di%20tutto%20dobbiamo%20fare,dell%20chimico%20Ren%C3%A9%20Maurice%20Gattefoss%C3%A9.>
- <https://www.olfattiva.it/portfolio-item/la-piramide-olfattiva/#:~:text=Se%20si%20vuole%20cambiare%20uno,%2C%20Eucalipto%2C%20Pompelmo%2C%20Lemongrass.>
- <https://www.cure-naturali.it/articoli/salute/gravidanza/uso-dell-aromaterapia-in-gravidanza.html#:~:text=Gli%20oli%20essenziali%20pi%C3%B9%20usati,il%20%E2%80%9Cfai%20da%20te%E2%80%9D.>
- <https://www.fitosofia.com/gravidanza-oli-essenziali/>
- <https://www.ilculturale.com/2019/06/14/cromoterapia-cose-un-viaggio-nella-storia-alle-origini-di-questa-pratica/>
- <https://www.terribilipitture.it/cromoterapia/>
- <https://www.paginemediche.it/benessere/corpo-e-mente/cromoterapia-il-potere-dei-colori-per-la-salute>
- <https://www.ilgiardinodegliilluminati.it/significato-proprietà-dei-colori/bianco/>

- 
- <https://www.imieicristalli.it/cristalloterapia/>
  - <https://www.passionemamma.it/cristalloterapia-in-gravidanza-le-5-pietre-benefiche/>
  - <https://www.harmony.com/blogs/cristalloterapia/fertilita-e-gravidanza-amuleti-e-cristalli-che-vengono-in-aiuto#:~:text=Il%20Quarzo%20Rosa&text=Questo%20minerale%20%C3%A8%20per-fetto%20da,mamma%20e%20il%20nuovo%20nato.>
  - <https://iltorinese.it/2020/01/24/canto-carnatico-quali-benefici/>
  - <https://cuoresaggio.com/2019/11/06/5-benefici-della-meditazione-in-gravidanza/>
  - <https://www.nostrofiglio.it/bambino/psicologia/benefici-della-musica-432hz>
  - <https://quimamme.corriere.it/gravidanza/salute/musica-future-mamme-bebe>
  - <http://www.essere-mamma.it/2011/01/aptonomia-la-scienza-del-tocco.html>
  - <https://www.cambiamenti-lc.it/gravidanza-riflessologia/>
  - [https://www.aimionline.it/massaggio\\_infantile](https://www.aimionline.it/massaggio_infantile)

## **BIBLIOGRAFIA**

- “Il linguaggio segreto dei neonati” (Tracy Hogg, Melinda Blau)
- “I nove scalini” (Daniel Meurois, Anne Givaudan)
- “Manuale di ginecologia ed ostetricia” (Lawrence Impey, Tim Child)
- “Che cosa aspettarsi il primo anno” (Heidi Murkoff)
- “Fiori di Bach per la mamma ed il bambino” (Rossella Peretto)
- “Curarsi con le erbe” (Valentina Beggio)
- “Il tocco gentile” (Anna Marcon, Massimo Carlan)
- “Cristalli per guarire” (Judy Hall)
- “Il potere di guarigione dei colori” (Pauline Wills)
- “Partorire cantando” (Elisa Benassi)