



# Applicazioni di tecniche e/o metodi naturopatici in soggetto con leucemia

Elaborato di **Serena Goldin**

N. Registro Scuola: FORM-1597-NA

*Relatore: Rocco Carbone*

13 Dicembre 2023



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**

*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

<b>Introduzione</b>	p.1
<b>1. Approccio naturopatico alla Leucemia</b>	p.3
1.1 Medicina Allopatrica e Medicina Tradizionale: un lavoro sinergico	p.5
1.2 La Leucemia in MTC	p.15
1.3 Riflessologia, Bioenergetica e Medicina Ayurvedica	p.21
<b>2. Rimedi naturopatici per la Leucemia</b>	p.26
2.1 Floriterapia e Aromaterapia: il beneficio delle essenze	p.27
2.2 Cromoterapia, Musicoterapia e Biblioterapia: colori, suoni e parole che scaldano l'anima	p.35
2.3 Alimentazione naturopatica	p.40
<b>3. Meditazione e alcuni esercizi per il “BenEssere”</b>	p.50
3.1 Bagni di <i>Qi-Gong</i>	p.55
3.2 Armonizzazione energetica con le Campane Tibetane	p.58
3.3 La melodia dell' <i>Hand-Pan</i>	p.63
3.4 Il ritmo del Tamburo Sciamanico	p.65
3.5 L'energia delle Mudra	p.67
3.6 Il potere dei Mantra	p.69
3.7 Il segreto curativo dell'Acqua	p.71
3.8 La forza degli Archetipi e della Scrittura dell'Anima	p.75
<b>Conclusione</b>	p.80
<b>Bibliografia</b>	p.81
<b>Sitografia</b>	p.87

## Introduzione

La Naturopatia è una disciplina che si basa sull'utilizzo di terapie naturali per promuovere e mantenere la salute dell'individuo e sul principio che il corpo umano ha la capacità innata di guarire se stesso; il raggiungimento dell'equilibrio tra mente, corpo e spirito risulta dunque essere essenziale per raggiungere uno stato di benessere ottimale, in senso olistico.

La salute, in ottica naturopatica, è vista appunto come un equilibrio armonioso tra mente, corpo e spirito con la credenza che il corpo abbia la capacità innata di guarire se dato il supporto adeguato; un processo di miglioramento continuo che coinvolge la prevenzione delle malattie, la promozione del benessere e la gestione degli squilibri del corpo attraverso metodi non invasivi e naturali.

Nella salute naturopatica, ci sono differenze significative tra un sintomo e una causa.

Da un lato, un sintomo è un segnale o un indizio di un problema di salute. Può essere un segno visibile o un'esperienza soggettiva che indica un disturbo nel funzionamento dell'organismo. Ad esempio, un mal di testa, febbre, affaticamento, dolori muscolari, eruzione cutanea o un problema digestivo sono tutti sintomi comuni che possono manifestarsi.

D'altra parte, una causa si riferisce alla radice o all'origine del problema di salute. In Naturopatia, si ritiene che molte malattie siano causate da uno squilibrio del sistema e che sia necessario individuare e affrontare la causa principale per risolvere il problema di salute dove il sintomo diventa un messaggio del corpo per aiutarci a comprendere su quali piani lavorare e livello sottile. Le cause possono essere molteplici e variano da una persona all'altra. Possono includere fattori come l'alimentazione sbilanciata, lo stress, la mancanza di esercizio fisico, l'esposizione a tossine ambientali, un'alterazione dello stato emotivo o un trauma a livello di subconscio o inconscio.

Quindi, mentre i sintomi sono segnali che indicano un problema di salute, le cause sono gli elementi che hanno scatenato quel problema. Nella salute naturopatica, l'attenzione è posta sulla ricerca e sul trattamento delle cause sottostanti per giungere a una guarigione duratura o al sollievo dai. Pertanto, lo stato di salute è raggiunto attraverso l'adozione di uno stile di vita salutare, l'equilibrio delle energie, una corretta alimentazione, l'uso di rimedi naturali e terapie complementari, come l'omeopatia, la fitoterapia, la medicina energetica, la riflessologia e altre tecniche di guarigione naturali.

La volontà di trattare un tema molto delicato quale la leucemia deriva da un'esperienza strettamente personale, a livello familiare, in seguito alla quale è maturata la scelta di intraprendere il percorso di studio in Naturopatia dell'Accademia Opera in modo da ampliare le competenze acquisite nel corso degli anni ma soprattutto di poter offrire un supporto, in chiave professionale, finalizzato al BenEssere degli individui.

La scelta, dunque, di approfondire la Naturopatia e il suo ruolo nella promozione della salute mediante l' approccio olistico, verso cui la stessa si orienta, in un panorama in cui, si esplicita e si sottolinea, non vuole e non deve assolutamente sostituirsi alla medicina allopatrica bensì, piuttosto, esserne un valido ausilio.

Seguendo il concetto appena esposto la tesi sarà suddivisa in tre capitoli principali dove il primo evidenzierà i benefici del lavoro sinergico tra Medicina Allopatrica e Tradizionale; il secondo capitolo si concentrerà sulle principali metodologie utilizzate nella naturopatia, come l'utilizzo di rimedi e terapie naturali, l'igiene dei pensieri, la gestione dello stress e l'alimentazione. Infine, non per importanza, saranno proposti delle meditazioni e esercizi specifici in relazione alla tematica dell'elaborato.

Verranno, ovviamente, esplorate anche le prove scientifiche disponibili sull'efficacia di queste metodologie e saranno analizzati i principali punti di forza e di debolezza della naturopatia come disciplina.

L' obiettivo principale della ricerca sarà quello di fornire una panoramica della naturopatia quale disciplina di supporto alle cure mediche, evidenziando l'importanza di un approccio integrato alla salute e spiegando il ruolo chiave del naturopata nel supporto del benessere globale dell'individuo; con la speranza che possa offrire un contributo alla diffusione di informazioni accurate sulla naturopatia e aiutare a promuovere il suo riconoscimento come disciplina indispensabile nel campo della salute e del benessere.

## 1. Approccio naturopatico alla Leucemia

Con il titolo del capitolo s'intende un approccio olistico<sup>1</sup> che mira a trattare la leucemia utilizzando metodi naturali, come l'alimentazione, gli integratori alimentari, le erbe medicinali, l'omeopatia, la terapia del movimento e altre tecniche complementari.

L'obiettivo principale dell'approccio naturopatico è quello di promuovere la salute e il benessere generale del paziente, rafforzando il sistema immunitario e sostenendo la capacità del corpo di combattere la malattia.

Questo approccio può includere cambiamenti nella dieta, come l'aumento del consumo di frutta e verdura fresca, l'eliminazione di cibi raffinati e processati e l'introduzione di integratori nutrizionali specifici.

Il naturopata floriterapeuta, ad esempio, potrà consigliare l'assunzione di determinate combinazioni di Fiori di Bach o Bush Flower per un lavoro a livello vibrazionale; sfruttando i principi dell'aromaterapia grazie al beneficio delle essenze è possibile lavorare sui disturbi dell'umore e del sonno; è possibile lavorare per il riequilibrio emozionale mediante la terapia del suono oppure con la cromoterapia e cromopuntura, ad esempio.

Gli erboristi naturopati possono suggerire erbe medicinali che possono sostenere il sistema immunitario e ridurre l'infiammazione.

L'omeopatia può essere utilizzata per individuare rimedi che corrispondano a specifici sintomi o modalità di presentazione della leucemia.

La terapia del movimento, come lo yoga o l'esercizio fisico regolare, può essere raccomandata per migliorare la salute generale e ridurre lo stress.

Questi sono solo alcuni esempi di una vasta gamma di opzioni che la Naturopatia offre.

È fondamentale sottolineare, come già fatto nell'introduzione, che l'approccio naturopatico alla leucemia (nonché a qualsiasi altra malattia e/o patologia) non sostituisce in alcun caso le terapie convenzionali come la chemioterapia, la radioterapia o il trapianto di cellule staminali. Tuttavia, può essere utilizzato come complemento a questi trattamenti convenzionali per migliorare la salute generale del paziente e ridurre gli effetti collaterali di alcuni trattamenti.

---

1. Il termine "olistico" è un aggettivo che deriva dal greco *olos*, che significa "intero" o "completo". In generale, si riferisce a un approccio che considera l'intero sistema o l'intera entità, anziché solo le sue parti o gli elementi singoli. Nella filosofia olistica, ad esempio, si crede che tutto sia interconnesso e che ogni cosa debba essere considerata nel suo contesto più ampio. Nella medicina olistica, invece, si punta ad affrontare il benessere generale di una persona, prendendo in considerazione non solo il corpo fisico ma anche l'aspetto emotivo, mentale e spirituale. In sintesi, il concetto di olistico implica una visione integrata e globale di un sistema o un individuo.

È sempre consigliabile consultare uno specialista esperto prima di iniziare qualsiasi tipo di trattamento naturopatico.

## 1.1 Medicina Allopatrica e Medicina Tradizionale: un lavoro sinergico<sup>2</sup>

La sinergia tra la medicina allopatrica o convenzionale (MC) e la medicina tradizionale, anche chiamata medicina complementare o alternativa (MCA), si riferisce all'utilizzo combinato di entrambe le pratiche per il trattamento e la cura della salute.

La medicina allopatrica, nota anche come medicina convenzionale o occidentale, si basa sulla scienza occidentale moderna e utilizza farmaci, interventi chirurgici e altre terapie basate su prove scientifiche per trattare le malattie ed è praticata da medici professionisti.

È ampiamente riconosciuta e utilizzata in tutto il mondo.

D'altra parte, la medicina tradizionale comprende una vasta gamma di pratiche, tra cui l'uso di erbe medicinali, l'agopuntura, la terapia manuale (come il massaggio), la meditazione, la yoga e molte altre. Queste pratiche hanno radici culturali e storiche che risalgono a molte tradizioni e culture diverse in tutto il mondo.

L'approccio sinergico alla salute combina il meglio di entrambi i mondi, cercando di integrare le metodologie basate sulla scienza con quelle derivanti dalla tradizione, cultura, usi e costumi.

Ad esempio, un medico potrebbe prescrivere farmaci per il trattamento di una malattia, ma potrebbe anche consigliare al paziente di esplorare terapie come la meditazione o l'agopuntura per il sollievo dallo stress o per migliorare il benessere generale.

---

<sup>2</sup> Fonti: Carbone R., *Fondamenti di Naturopatia*. Scopri i principi del tuo benessere naturale, DiBuono Edizioni, 2017; Mastronardo F., *Medicina Biointegrata. La medicina delle medicine*, Tecniche Nuove, 2005;

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/l/leucemia-linfoblastica-acuta-lla#link-di-approfondimento>; Tesi di laurea "Infermieristica e cure complementari: Studi sull'efficacia di farmaci vegetali nel trattamento della Leucemia Mieloide Acuta" - Laureanda: Mencarelli Martina-Relatore:Prof. Domenico Vittorio Delfino. Anno accademico 2015/2016 Corso di laurea in Infermieristica – Università degli Studi di Perugia-sede Foligno; La Collana del Girasole n.14, I trattamenti non convenzionali nel malato oncologico, Aimac;

<https://www.viaggiomadagascar.it/altri-articoli/informazioni-sul-territorio/la-rosa-pervinca-quando-la-natura-aiuta-l-uomo>;

<https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/vinca.html>;

<https://www.visionecurativa.it/prodotto/pervinca-del-madagascar-cataranthus-roseus/?age-verified=ec26b2ceb6>; A cura di A. Geraci, A.M. Marella, F.Mondello, A.Stringaro, *Sostanze Naturali e Terapie Integrate: spunti di riflessione dai seminari dei gruppi di studio " Terapie Integrate e Sostanze Naturali"*, Rapporti ISTISAN 22/2- ISSN 1123-3117-EISSN 2384-8936; J.Liang, P.Shi, X. Guo, J. Li, L. He, Y.Wang, Q. Wei, F. Huang, Z. Fan, B. Xu, *A retrospective comparison of Escherichia coli and polyethylene glycol-conjugated asparaginase for the treatment of adolescents and adults with newly diagnosed acute lymphoblastic leukemia*, *Oncol. Lett.* 2018 Jan;15(1):75-82. doi: 10.3892/ol.2017.7271. Epub 2017 Oct 26;

<https://www.farmacista33.it/fitoterapia/25877/cancro-ovarico-gli-effetti-antitumorali-dell-asparago.html>;\_Ho KT, Homma K, Takanari J, et al. "A standardized extract of *Asparagus officinalis* stem improves HSP70-mediated redox balance and cell functions in bovine cumulus-granulosa cells". *Sci Rep.* 2021;11(1):18175. Published 2021 Sep 13. Doi:10.1038/s41598-021-

Questa sinergia può offrire molteplici benefici per i pazienti.

Da un lato, la medicina allopatrica fornisce un approccio più immediato e scientificamente supportato per la cura delle malattie acute o gravi.

D'altra parte, la medicina tradizionale può contribuire a promuovere un benessere generale, prevenire malattie e migliorare la qualità della vita.

Tuttavia, è importante sottolineare che l'efficacia di molte terapie alternative non è stata ancora completamente dimostrata scientificamente.

Pertanto, è consigliabile consultare un medico o un professionista sanitario qualificato prima di intraprendere qualsiasi terapia alternativa, soprattutto in caso di malattie gravi o croniche.

*“I limiti di separazione tra la MCA e la medicina convenzionale non sono assoluti, tanto che con il tempo certe pratiche di MCA sono state accettate anche dalla medicina convenzionale. In sintesi, è possibile dunque affermare che la medicina complementare si riferisce all’uso congiunto della MCA e della medicina convenzionale, ad esempio l’agopuntura usata in forma addizionale nella terapia del dolore.*

*La medicina alternativa invece si riferisce all’uso della MCA in sostituzione della medicina convenzionale. L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha recentemente emanato il tanto atteso “World Health Organization Traditional Medicine Strategy 2014-2023”, un rapporto sulle strategie in tema di Medicine tradizionali e non convenzionali (T&CM)<sup>3</sup>”.*

Ma, che cos'è la leucemia<sup>4</sup>?

Ovviamente senza avere la presunzione di volere scendere nel dettaglio del linguaggio medico, in quanto si specifica nuovamente che non è questo il ramo di competenza e si sottolinea anzi l'importanza delle dovute visite e cure mediche, le quali non devono mai essere sostituite da rimedi di altra natura, si ritiene comunque doveroso dare un'indicazione di massima del tipo di patologia trattata nel seguente elaborato.

Semmai, si coglie l'occasione per rendere noto che affiancare alle terapie della medicina allopatrica dei trattamenti di medicina tradizionale potrebbe essere invece una scelta saggia al fine di ottenere

---

3 Tesi di laurea "Infermieristica e cure complementari: Studi sull'efficacia di farmaci vegetali nel trattamento della Leucemia Mieloide Acuta" - Laureanda: Mencarelli Martina-Relatore:Prof. Domenico Vittorio Delfino. Anno accademico 2015/2016  
Corso di laurea in Infermieristica – Università degli Studi di Perugia-sede Foligno

4 <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/l/leucemia-linfoblastica-acuta-lla#link-di-approfondimento>

risultati maggiormente efficaci in senso olistico, ossia a più livelli, come anche la letteratura scientifica evidenzia mediante studi e casistiche.

Chiarito questo aspetto, si può sommariamente affermare che la leucemia è un tipo di cancro che colpisce i tessuti del corpo responsabili della produzione delle cellule del sangue, come il midollo osseo e il sistema linfatico.

La malattia si sviluppa quando delle cellule anormali del sangue, chiamate cellule leucemiche, si moltiplicano incontrollatamente e interferiscono con la produzione di cellule sanguigne sane.

Le cellule leucemiche possono essere bianche (leucemia mieloide) o linfoide (leucemia linfatica), a seconda del tipo di cellule coinvolte, e ciascuna di esse si può suddividere in altri sottogruppi.

Questo tipo di cancro può svilupparsi in maniera acuta (progressione rapida caratterizzata da cellule immature) oppure cronica (progressione lenta e caratterizzate da cellule più mature).

La leucemia può causare sintomi come affaticamento, debolezza, febbre, sudorazione notturna, perdita di peso, sanguinamento delle gengive, pallore, continua e repentina formazione di ematomi sospetti in quanto spontanei o formati a seguito di lievi traumi, talvolta ingrossamento di fegato e milza o di altri linfonodi, aumento delle infezioni; le cause determinanti della patologia sono sconosciute sebbene ci siano dei fattori che potrebbero avere un ruolo nell'insorgere della malattia quali ad esempio predisposizione ereditaria, fumo di sigaretta, esposizione prolungata ad alcune sostanze chimiche nocive (come ad esempio il radon, gas radioattivo, benzene e formaldeide), esposizione a radiazioni,.

Il trattamento di cura della leucemia può includere chemioterapia, radioterapia, trapianto di midollo osseo e terapie mirate, in base alla tipologia di cui si è affetti e su specifica indicazione dei dottori specializzati a seguito delle opportune analisi mediche eseguite.

In senso naturopatico, la leucemia viene vista come una malattia che coinvolge il sistema ematopoietico, caratterizzata dalla produzione eccessiva e incontrollata di globuli bianchi immaturi.

Secondo alcuni principi naturopatici, la leucemia può essere causata da uno squilibrio interno nel corpo derivante da diversi fattori e si può trattare (con la supervisione degli specialisti) anche attraverso metodi naturali coadiuvanti, come l'alimentazione, gli integratori, l'erboristeria, la terapia del movimento e la gestione dello stress con l'obiettivo di rafforzare il sistema immunitario, favorire la disintossicazione del corpo e ripristinare l'equilibrio interno, al fine di sostenere la guarigione del paziente.

Nella medicina tradizionale cinese (MTC), la leucemia può essere considerata una condizione di squilibrio energetico e di *yin* e *yang* nel corpo, spesso correlata ad un disturbo del sistema dei reni e/o del fegato e del pancreas in quanto i reni hanno un ruolo importante nel filtrare e rimuovere le sostanze dannose dal sangue mentre il fegato e il pancreas sono considerati due organi importanti nel sistema digestivo e nella funzione immunitaria.

La MTC offre il proprio contributo nei trattamenti per questo tipo di cancro attraverso l'equilibrio energetico, l'armonizzazione dei meridiani, l'uso di erbe mediche specifiche e la pratica di tecniche come l'agopuntura e il *Qi Gong*.

Le pratiche di medicina non convenzionale provengono sia da parti del mondo molto distanti da noi sia culturalmente che geograficamente, da Paesi quali ad esempio l'India, il Giappone, la Cina sia dall'Europa stessa, come l'omeopatia e l'antroposofia.

In alcuni dei Paesi citati molti dei trattamenti che per noi vengono classificati non convenzionali rientrano nella pratica medica quotidiana, probabilmente per un retaggio storico-culturale; è fondamentale sempre tenere in considerazione il contesto e il concetto di globalità dove è bene confrontarsi con culture e approcci differenti ma tenendo sempre come punto focale il benessere dei pazienti, con la prospettiva di migliorarne la qualità della vita.

In quest'ottica di globalità e globalizzazione prende vita nella nostra società quella che è conosciuta come medicina integrata; essa deve essere valutata di volta in volta e caso per caso in quanto anche i prodotti naturali possono avere effetti collaterali e alcuni principi attivi possono interferire con le cure convenzionali.

Per opportuna conoscenza e mera chiarezza si specifica che tra i trattamenti non convenzionali c'è una suddivisione, effettivamente non sempre netta, tra complementari e alternativi.

I primi sono quelli che integrano e che appunto in un certo senso completano i trattamenti convenzionali mentre gli alternativi, invece, vanno a sostituirsi alle cure canoniche.

A scanso di equivoci, i trattamenti di Medicina Tradizionale Cinese, Ayurveda, e altri approcci olistici che vanno ad agire su un piano globale legato al benessere psico-fisico della persona, coinvolgendo i tre piani dell'individuo (corpo, mente e spirito), possono rientrare nella grande famiglia dei trattamenti complementari o integrati.

Questi sono disponibili in molte strutture del SSN (Sistema Sanitario Nazionale) dov'è possibile avvalersi di consulenze floriterapiche, omeopatiche, sessioni di Reiki, Riflessologia, ecc...al fine di offrire un ulteriore supporto al paziente interessato.

Alcuni dei trattamenti non convenzionali cui fanno maggiormente ricorso le persone affette dal cancro, sottoposte alle pesanti cure mediche, possono essere tripartiti in: metodologie basate

sull'approccio psicologico; metodologie basate su alcune tipologie di manipolazioni; metodologie basate sull'elemento biologico.

Lo scopo principale delle metodologie basate sull'approccio psicologico è fondamentalmente la gestione dello stress, la metabolizzazione, nonché l'accettazione della malattia ed è per questo motivo che oltre ai percorsi individuali sono previste, volendo, delle sessioni di gruppo volte ad un confronto e ad un supporto.

In tal senso i gruppi di auto-aiuto hanno questo nome in quanto le persone che lo compongono possono essere persone che stanno vivendo o che hanno vissuto, in prima persona o come familiare, quel tipo di trauma/dolore e hanno trasformato o stanno trasformando quell'esperienza in una forma di sostegno a favore di chi ne ha bisogno.

I gruppi di supporto sono condotti da psicoterapeuti e/o psicologi con lo scopo di aiutare, i pazienti e i loro familiari, all'elaborazione delle emozioni in modo da ridurre ansia e stress e aiutare con delle tecniche, come ad esempio la *mindfulness*<sup>5</sup>, la gestione degli effetti collaterali (come persistenti nausea e problemi gastrointestinali) derivanti dalle terapie farmacologiche.

Per metodologie basate sulla manipolazione s'intendono, invece, tutti quei trattamenti manipolatori applicati sul corpo che possono essere a tutti gli effetti considerati tecniche terapeutiche che coinvolgono la manipolazione fisica del corpo al fine di migliorare la salute e il benessere.

Questi trattamenti devono essere eseguiti da professionisti qualificati come chiropratici, osteopati, massaggiatori, fisioterapisti, operatori specializzati ecc...

I trattamenti in sé possono spaziare<sup>6</sup> da sedute di massaggio di vario genere (rilassante, energizzante, aromaterapico, ayurvedico, digitopressione); sedute di riflessologia plantare piuttosto che di *shiatsu* o moxibustione; sessioni di agopuntura; di osteopatia o chiropratiche<sup>7</sup>.

Infine, ci sono le metodologie basate su elementi biologici ovvero naturali ma, anche in questo caso, è fondamentale rivolgere le attenzioni a questa sfera di supporto solo previo consulto medico in quanto i rimedi omeopatici o fitoterapici non sono esenti da eventuali effetti collaterali: naturale non significa automaticamente innocuo.

---

<sup>5</sup> La *mindfulness* si riferisce alla pratica di essere consapevoli del momento presente in modo intenzionale e senza giudizio. Significa prestare attenzione all'esperienza presente, sia interna (come i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche) che esterna (come ciò che accade nell'ambiente circostante). La *mindfulness* implica un atteggiamento di apertura, curiosità e accettazione nei confronti dell'esperienza, che consente di sperimentare una maggiore consapevolezza e un'armoniosa relazione con sé stessi e con il mondo. Può essere praticata attraverso varie tecniche, come la meditazione, la respirazione consapevole o l'attenzione al momento presente durante le attività quotidiane. E' sostanzialmente l'arte dell'essere nel "qui e ora".

<sup>6</sup> Ovviamente, sempre previa consultazione del medico curante.

<sup>7</sup> La chiropratica è una tecnica che si concentra sulla manipolazione della colonna vertebrale per migliorare la funzione del sistema nervoso e alleviare il dolore.

In questo ramo di metodologie rientrano anche i rimedi, a livello vibrazionale, floriterapici e gli oligoelementi<sup>8</sup>.

*"Grazie ai risultati ottenuti da ricerche condotte con rigoroso metodo scientifico in numerose istituzioni italiane ed estere, si può affermare che non esiste più una netta linea di demarcazione tra "farmaci" e "sostanze naturali" in quanto diverse strategie terapeutiche validate prevedono l'impiego combinato di entrambi i prodotti, ottenendo una favorevole sinergia dell'effetto farmacologico e/o una marcata riduzione degli effetti indesiderati.*

*Del resto, era già noto che molti farmaci convenzionali di largo impiego e con elevata attività terapeutica contenevano principi attivi estratti o derivati da piante o funghi. Stiamo quindi assistendo a uno straordinario aumento incontrollato e incontrollabile dell'assunzione delle più disparate sostanze di origine naturale, generalmente definite "integratori alimentari", che spesso affiancano la terapia convenzionale."*<sup>9</sup>

Un esempio degno di come la natura possa offrire il suo contributo nella lotta contro la leucemia lo si può osservare con la ***Bursera Microphylla***, una specie americana di pianta, originaria del Messico del nord, della famiglia del genere "Bursera" conosciuta anche come "Albero Elefante" o "Palo Santo".

Questa pianta viene utilizzata, già dagli Indiani d'America, oltre che per pratiche spirituali anche come rimedio per curare diverse tipologie di malanni: per il mal di gola, il mal di testa, e le ferite vengono utilizzate la linfa e parte di corteccia mentre con i decotti ottenuti dalle foglie si hanno benefici per le affezioni delle vie respiratorie e urinarie; la gomma della pianta invece viene utilizzata nel trattamento di alcune malattie veneree e l'impiego della pianta stessa è anche coinvolto per la guarigione di problemi oro-dentali.

*"In un recente studio<sup>10</sup> è stata analizzata la frazione apolare di un estratto metanolico di B. microphylla: in essa sono stati identificati 15 composti differenti, la maggior parte dei quali*

---

<sup>8</sup> E' bene tenere presente che alcuni integratori alimentari e multi vitaminici non sono indicati durante I trattamenti di chemioterapia e radioterapia a causa di alcune interferenze che potrebbero sorgere tra I principi attivi. Pertanto è sempre necessario consultare il medico prima di intraprendere qualunque iniziativa.

<sup>9</sup> cit. da: a cura di A. Geraci, A.M. Marella, F.Mondello, A.Stringaro, Sostanze Naturali e Terapie Integrate: spunti di riflessione dai seminari dei gruppi di studio " Terapie Integrate e Sostanze Naturali", Rapporti ISTISAN 22/2- ISSN 1123-3117-EISSN 2384-8936 p.7

<sup>10</sup> Messina F., Curini M., Di Sano C., Zadra C., Gigliarelli G., Rascón-Valenzuela L.A., Robles Zepeda R.E., Marcotullio M.C. "Diterpenoids and Triterpenoids from the resin of *Bursera microphylla* and their cytotoxicactivity" *Journal of Natural Products* 78(5), 2015, 1184-1188

come si evince da Tesi di laurea "Infermeristica e cure complementari: Studi sull'efficacia di farmaci vegetali nel trattamento della Leucemia Mieloide Acuta" - Laureanda: Mencarelli Martina-Relatore:Prof. Domenico Vittorio Delfino. Anno accademico 2015/2016 Corso di laurea in Infermieristica – Università degli Studi di Perugia-sede Foligno p. 20

*appartenenti alla famiglia chimica dei di- e triterpenoidi; di questi, tre erano del tutto sconosciuti prima di questa ricerca (malabaricatrienone, malabaricatrienolo, microfillanina).*

*Tre composti (ariensina, burserano e diidroclusinadiacetato) hanno dimostrato di possedere una significativa attività antiproliferativa nei confronti di cellule neoplastiche murine.”*

Quanto appena riportato è stato il punto di partenza per la tesi sperimentale<sup>11</sup> della dott.ssa M.M. la quale con i suoi studi ha voluto dimostrare i possibili effetti di un composto isolato<sup>12</sup> dalla pianta *Bursera Microphylla* sulla linea cellulare di leucemia mieloide acuta<sup>13</sup>.

Altro esempio di aiuto derivante dalla natura, nella lotta contro la leucemia, è dato dalla ***Vinca Rosea*** meglio conosciuta come Rosa Pervinca, pianta endemica del Madagascar<sup>14</sup>.

Le proprietà di questa pianta sono già note nella medicina popolare in quanto decotti e infusi erano rimedi per le infiammazioni del cavo oro faringeo e i dolori mestruali, può essere usata come ipoglicemizzante e per contrastare la febbre malarica; in ambito omeopatico, i granuli, le gocce orali, la tintura madre vengono utilizzati le per infiammazioni ed eruzioni cutanee, mal di testa e altri disturbi come ad esempio il senso di vertigini. Si possono trovare in commercio incensi e oli essenziali, volti non al consumo umano ma a trattamenti aromaterapici.

La Pervinca del Madagascar (*Catharanthus Roseus*), pianta tossica da non confondere con la comune Pervinca, è una pianta ornamentale ampiamente utilizzata in Medicina Tradizionale Cinese e Ayurvedica.<sup>15</sup>

La Vinca non è una pianta utilizzata in fitoterapia in quanto tale ma ad essere fondamentali sono i suoi estratti; nella medicina allopatica ad essere usati, infatti, sono esclusivamente i principi attivi della Vinca, per la chemioterapia antitumorale.

Nel 1958, è stato possibile isolare dal fiore la **vinblastina** e, nel 1965, la **vincristina**: due sostanze antitumorali altamente tossiche per l'uomo ma che nelle opportune quantità diventano medicinali e sono utilizzati oggi soprattutto nelle cure chemioterapiche per la leucemia.

I principi attivi della pianta vengono inoltre utilizzati per la cura anche di altre patologie come il linfoma di Hodgkin, l'AIDS, sarcomi, altre tipologie di cancro come ad esempio al seno e ai

<sup>11</sup> Vedere nota precedente.

<sup>12</sup> Il composto in esame indicato dalla stessa è la “frazione esanica (BM-H)”.

<sup>13</sup> La linea cellulare di leucemia mieloide acuta indicata dalla stessa è la “OCI-AML3”.

<sup>14</sup> Fonti: <https://www.viaggiomadagascar.it/altri-articoli/informazioni-sul-territorio/la-rosa-pervinca-quando-la-natura-aiuta-l-uomo>; <https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/vinca.html>;

[https://www.visionecurativa.it/prodotto/pervinca-del-madagascar-catharanthus-roseus/?age-verified=ec26b2ceb6\\_](https://www.visionecurativa.it/prodotto/pervinca-del-madagascar-catharanthus-roseus/?age-verified=ec26b2ceb6_)

<sup>15</sup> “La pervinca del Madagascar non viene molto usata in fitoterapia diversamente dalla comune pervinca per la presenza di alcuni composti citotossici (vinblastina e vincristina) usati in chemioterapia per il trattamento dei tumori.

Si impiega soprattutto in Medicina Tradizionale Cinese per combattere leucemia, linfosarcoma, ipertensione, diabete mellito e porpora trombotopenica.”

cit. da: <https://www.visionecurativa.it/prodotto/pervinca-del-madagascar-catharanthus-roseus/?age-verified=ec26b2ceb6>

polmoni.

La vinblastina è un alcaloide della Pervinca e agisce impedendo la divisione delle cellule tumorali. Viene spesso utilizzata nel trattamento dell'adulto con leucemia linfoblastica acuta (LLA), una forma di leucemia caratterizzata da una rapida crescita delle cellule linfoide immature.

La vincristina è anch'essa un alcaloide della Pervinca e agisce interferendo con la formazione del fuso mitotico, il meccanismo cellulare che permette la corretta divisione delle cellule; viene comunemente utilizzata nel trattamento della leucemia linfoblastica acuta nell'infanzia e nell'adolescenza, ma viene anche impiegata per il trattamento di altre forme di leucemia, come la leucemia mieloblastica acuta (LMA).

Entrambi questi farmaci sono solitamente somministrati in combinazione con altri chemioterapici per ottenere migliori risultati nel trattamento della leucemia.

Tuttavia, la scelta del regime di chemioterapia dipende dal tipo di leucemia e dalle caratteristiche specifiche del paziente.

Un'ulteriore menzione di ausilio derivante dalla natura è l'*Asparagus Officinalis*, noto per le sue proprietà antitumorali.<sup>16</sup>

L'asparago è considerato benefico per la prevenzione del cancro per diverse ragioni.

Quest'ortaggio è ricco di antiossidanti come il glutatione, il quale aiuta a neutralizzare i radicali liberi che possono causare danni cellulari e l'insorgenza del cancro, inoltre contiene diversi fattori di crescita che sono essenziali per lo sviluppo e la riparazione delle cellule tumorali<sup>17</sup>.

Gli asparagi contengono importanti nutrienti come vitamina C, vitamina E, vitamina A, vitamina K, acido folico, potassio e fibre, i quali svolgono un ruolo importante nella riduzione del rischio di sviluppo di alcuni tipi di cancro. Infine, sono anche considerati diuretici naturali, in quanto favoriscono l'eliminazione di sostanze tossiche e scorie dall'organismo attraverso l'urina, riducendo così il rischio di accumulo di tossine che potrebbero promuovere lo sviluppo di cellule tumorali.

---

16 J.Liang, P.Shi, X. Guo, J. Li, L. He, Y.Wang, Q. Wei, F. Huang, Z. Fan, B. Xu, *A retrospective comparison of Escherichia coli and polyethylene glycol-conjugated asparaginase for the treatment of adolescents and adults with newly diagnosed acute lymphoblastic leukemia*, *Oncol. Lett.* 2018 Jan;15(1):75-82. doi: 10.3892/ol.2017.7271. Epub 2017 Oct 26; <https://www.farmacista33.it/fitoterapia/25877/cancro-ovarico-gli-effetti-antitumorali-dell-asparago.html>; Ho KT, Homma K, Takanari J, et al. "A standardized extract of *Asparagus officinalis* stem improves HSP70-mediated redox balance and cell functions in bovine cumulus-granulosa cells". *Sci Rep.* 2021;11(1):18175. Published 2021 Sep 13. Doi:10.1038/s41598-021-97632-6

17 Tuttavia, siccome questo meccanismo potrebbe anche rivelarsi una spada a doppio taglio in quanto potrebbe anche sostenere la crescita di cellule tumorali già presenti, sono in corso studi e approfondimenti medico- scientifici in materia.

Ciò che però è importante evidenziare, ai fini di questo studio è la correlazione tra l'asparago e l'asparaginasi.

Quest'ultimo è un enzima che deriva dall'asparagina, un amminoacido presente nell'asparago ed è in grado di catalizzare la reazione di idrolisi dell'asparagina in aspartato e ammoniaca.

Questo enzima è ampiamente utilizzato in terapia oncologica, poiché la crescita di alcune cellule tumorali dipende dalla presenza di asparagina.

L'asparaginasi agisce quindi degradando l'asparagina nel sangue e riducendo così la disponibilità di questo amminoacido per le cellule tumorali, aiutando a controllare la crescita e diffusione del tumore.

*"Un estratto vegetale prodotto dalla parte inferiore inutilizzata degli asparagi contiene ingredienti attivi come l'asparagina, la quale aumenta i livelli di mRNA della proteina HSP70 in una linea cellulare di leucemia promielocitica umana. Le proteine HSP70 aiutano la cellula a proteggersi da fattori di stress come lo stress ossidativo; tale estratto è un potenziale induttore della proteina che può regolare l'equilibrio tra GSH e ROS. Sono diversi i prodotti, come il paeoniflorin, il geranilgeranilacetone, il bimoclomol, che stimolano l'HSP70. Un recentissimo studio valuta gli effetti antitumorali e antimetastatici dell'estratto di *Asparagus officinalis* ."<sup>18</sup>*

Nello specifico, come già riportato, L-asparaginase è un enzima che degrada l'amminoacido asparagina; è principalmente utilizzato in campo medico come terapia per il trattamento della leucemia linfoblastica acuta (LLA).

Siccome le cellule tumorali spesso dipendono dalla presenza di asparagina per la loro sopravvivenza e crescita, L-asparaginase agisce riducendo i livelli di asparagina nel sangue, privando le cellule tumorali di questo nutriente essenziale e inducendo la loro morte.

Nei pazienti affetti da leucemia linfoblastica acuta, l'asparaginase agisce in sostanza eliminando l'asparagina dal sangue e privando le cellule tumorali della loro principale fonte di nutrimento.

Nonostante sia un trattamento efficace, L-asparaginase può anche causare effetti collaterali, tra cui problemi di coagulazione del sangue, disturbi gastrointestinali e reazioni allergiche.

Pertanto, il suo utilizzo viene attentamente valutato e monitorato dai professionisti medici.

L-asparaginase può essere derivata da diverse fonti, tra cui batteri, funghi (*E. Chrysanthemi*) e anche dai testicoli di animali come bovini e suini; la forma più comunemente utilizzata in terapia è l'asparaginase derivata dal batterio *Escherichia Coli* anche se negli ultimi anni è sempre più utilizzata la variante PEG-asparaginase.

<sup>18</sup><https://www.farmacista33.it/fitoterapia/25877/cancro-ovarico-gli-effetti-antitumorali-dell-asparago.html> nella sezione

"Nuove speranze dall'asparago".

Questa è una forma modificata di L-asparaginasi a cui è stato aggiunto un polietilene glicole (PEG) per prolungare la sua emivita nel sangue quindi ha sì un costo più elevato, per la sua complessa formulazione, ma consente al paziente una minore frequenza di somministrazioni oltre ad essere più tollerata con minori reazioni avverse rispetto alla asparaginase pura.

Come si può notare la natura ha potenzialmente molto da offrire; la medicina allopatrica e quella tradizionale possono effettivamente essere due mondi che insieme, sinergicamente, si completano e si arricchiscono reciprocamente, con un grande obiettivo comune: il miglioramento della nostra salute.

## 1.2 La Leucemia in MTC<sup>19</sup>

La leucemia è una malattia del sangue che colpisce i globuli bianchi, responsabili dell'immunità e della difesa dell'organismo.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), la leucemia può essere causata da una debolezza del sistema energetico del corpo e da una carenza di *Qi* (energia vitale) e di Sangue e può essere trattata attraverso un approccio olistico che mira a ristabilire l'equilibrio energetico dell'organismo.

Il trattamento può includere una combinazione di erbe medicinali cinesi, agopuntura, dieta, esercizio fisico e tecniche di rilassamento come il *Qi Gong*.

Le erbe medicinali cinesi, utilizzate per trattare la leucemia, sono selezionate in base ai sintomi specifici del paziente e alle loro caratteristiche individuali, secondo i principi della MTC. Alcune erbe comuni utilizzate includono l'astragalo (*Huang Qi*), il ginseng (*Ren Shen*), la radice di rehmannia (*Shu Di Huang*) e il cordyceps (*Dong Chong Xia Cao*).

L'agopuntura, un'antica pratica cinese che prevede l'inserimento di sottili aghi in punti specifici del corpo, viene utilizzata per stimolare i flussi energetici e ripristinare l'equilibrio del corpo; questa pratica può rivelarsi efficace anche per aiutare a ridurre i sintomi associati alla malattia, come la fatica, il dolore e i disturbi del sonno.

La dieta è considerata un aspetto importante nel trattamento della leucemia secondo la MTC.

Si consiglia di evitare cibi freddi e crudi, come insalate, e di prediligere cibi caldi e cotti, come zuppe, cereali integrali e verdure cotte. Inoltre, si suggerisce di evitare cibi troppo piccanti o speziati.

L'esercizio fisico moderato, come camminare o praticare yoga, può aiutare ad aumentare la circolazione del sangue e l'energia vitale, migliorando così il benessere generale del paziente

---

<sup>19</sup> Fonti: Maciocia G., Fondamenti della medicina cinese, Red Edizioni 2012; Tesi "Il Sangue nell'ottica della Medicina Tradizionale Cinese"-Angiolino Ferraro, Relatori: Antonella D'Alessio, Salvatore Visconti. Anno Accademico 2009/2010 Corso di formazione quadriennale in Naturopatia- IESO Academy; <https://www.asianews.it/notizie-it/Wang,-medico-cinese-cattolico-che-cura-la-leucemia-con-2-yuan-21027.html>; <http://www.oloselogs.it/articoli-agopuntura/diagnosi-e-principi-di-terapia-della-stanchezza-in-medicina-tradizionale-cinese-2/>; Wu L., L'orologio degli organi. Vivi al ritmo della medicina tradizionale cinese, Macro Edizioni, 2023;

Tesi di Laurea "MTC e MO a confronto nel trattamento del cancro: Proposta di traduzione e commento traduttologico di testi specialistici"-Maria Ilaria Albanese- Relatrice: Prof. Federica Passi-Correlatrice: Prof. Nicoletta Pesaro. Anno Accademico 2018/2019 Corso di Laurea magistrale in Interpretariato e Traduzione Editoriale, Settoriale- Università Ca' Foscari Venezia

unitamente alle tecniche di rilassamento come il *Qi Gong* aiutano ad alleviare lo stress e a migliorare la salute mentale ed emotiva del paziente affetto da leucemia.

*"Il Sangue è considerato la sostanza base dell'attività emotiva e nei Vuoti di Sangue si avranno danni sia psichici che fisici. In MTC, ma anche in tutte le Medicine esoteriche antiche si dice che l'IO profondo è nel Sangue"<sup>20</sup>.*

Il concetto di "vuoto di sangue" non è un termine medico ben definito o riconosciuto in medicina allopatrica; nella medicina tradizionale cinese è però una condizione in cui si ritiene che il corpo sia carente di sangue o che non abbia una quantità sufficiente di sangue sano e vitale. Secondo la MTC, il sangue è responsabile di nutrire tutte le parti del corpo e di mantenerle funzionanti in modo ottimale.

Il vuoto di sangue può essere causato da diverse condizioni, come l'emorragia eccessiva, la mancanza di cibo e nutrimento adeguati, il periodo post-partum delle donne o una dieta squilibrata.

Alcuni dei sintomi associati al vuoto di sangue includono stanchezza, pallore, vertigini, secchezza degli occhi e della pelle, insonnia e mestruazioni abbondanti o irregolari.

Il trattamento può prevedere l'utilizzo di erbe medicinali o diete appropriate per nutrire il sangue e promuovere la produzione di sangue sano nell'organismo. Inoltre, potrebbero essere suggerite anche pratiche come l'agopuntura o il massaggio per migliorare la circolazione e stimolare il flusso sanguigno, al fine di correggere il vuoto di sangue. Tuttavia, se con "vuoto di sangue" a livello fisico si intende una ridotta produzione di cellule del sangue o una diminuzione del numero di globuli bianchi nel sangue, può essere correlato alla leucemia a causa dell'eccessiva proliferazione delle cellule leucemiche nel midollo osseo. Questo può ridurre lo spazio disponibile per la produzione di cellule normali del sangue, portando a un vuoto relativo o a una diminuzione della loro produzione.

È importante sottolineare che la MTC, previa consultazione di un medico specializzato in MTC o un professionista sanitario qualificato prima di intraprendere qualsiasi tipo di trattamento, può essere integrata come terapia complementare per migliorare la qualità di vita del paziente e ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti convenzionali ma, ovviamente, non sostituisce le terapie convenzionali nel trattamento della leucemia, come la chemioterapia o il trapianto di midollo osseo.

---

<sup>20</sup> Tesi "Il Sangue nell'ottica della Medicina Tradizionale Cinese"-Angiolino Ferraro, Relatori: Antonella D'Alessio, Salvatore Visconti. Anno Accademico 2009/2010 Corso di formazione quadriennale in Naturopatia- IESO Academy p.37

Fatta questa premessa, essenziale e fondamentale, è sicuramente molto importante a livello scientifico, nell'ambito della ricerca, evidenziare l'esperienza di un medico ematologo cinese, il dott. Wang<sup>21</sup>.

Il dott. Wang nel 1985, in via sperimentale grazie ad un sincretismo tra medicina occidentale e medicina tradizionale cinese, riuscì a curare una bambina di 5 anni affetta da APL (Leucemia Promielocitica Acuta). Nel 1988 lo stesso ripeté la cura a 24 pazienti e con l'ottima riuscita su 23 di essi.

Il metodo venne applicato successivamente: "nel 1993 a 54 pazienti in Francia, con un recupero del 91%. Nel 1995 fu utilizzato per 79 pazienti negli Stati Uniti, con l'86% di guarigioni, e per 109 pazienti in Giappone con un successo dell'89%."<sup>22</sup>

Secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese lo stato di malattia deriva da un disequilibrio protratto per troppo tempo e le cause che concorrono all'insorgere della malattia possono essere di varia natura: interne, esterne, miste. Queste cause sono considerate disarmonie nel flusso energetico del corpo che possono essere corrette attraverso una serie di trattamenti.

Le cause interne sono spesso attribuite a squilibri nel flusso di energia tra organi e meridiani del corpo. Ad esempio, un eccesso di calore nel fegato o una carenza di energia nell'intestino possono favorire la formazione di tumori.

Questi squilibri possono essere causati da fattori come una dieta sbilanciata, uno stile di vita scorretto, stress o emotività: "gioia (*xi*), rabbia (*nu*), preoccupazione/ruminazione (*you*), rimuginio (*si*), tristezza (*bei*), paura (*kong*) e shock (*jing*) sono le sette cause emozionali-interne di malattia.

Le Sette Emozioni (*qi qing*) se non in equilibrio ostruiscono e bloccano la circolazione del *Qi*, causando un ristagno dello stesso *Qi* e una stasi del Sangue, influiscono sulle normali funzioni fisiologiche degli Organi Interni (*zang*) e dei Visceri (*fu*), dando luogo a una minore resistenza alle malattie e a un deficit di *Qi* corretto, che rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio dell'insorgenza di tumori."<sup>23</sup>

---

21 "Wang è nato a Shanghai nel 1924. Cattolico, nel 1942 si è iscritto a medicina all'Università Aurora, guidata dai padri gesuiti, che 10 anni dopo è diventata l'Università Fudan. Dopo la laurea ha iniziato a lavorare all'ospedale Ruijon (allora chiamato Guangci)" (...) "Wang è stato insegnante e mentore di personalità mediche e politiche, come l'attuale ministro della Sanità Chen Zhu e sua moglie Chen Saijuan, specializzati in ematologia. E' stato preside di facoltà mediche famose, insignito con riconoscimenti prestigiosi, è membro di consessi medici internazionali. Ma la sua vita è segnata dalla passione per i pazienti e dal lavoro." (...) ".Ha ricevuto dal presidente Hu Jintao uno dei 2 Premi annuali di Stato per la Scienza e la Tecnologia (nella foto), massima onorificenza scientifica cinese, alla televisione ha spiegato che ha realizzato il suo sogno, di medico e di uomo: "dare un contributo all'umanità", curando la leucemia." da <https://www.asianews.it/notizie-it/Wang,-medico-cinese-cattolico-che-cura-la-leucemia-con-2-yuan-21027.html>

22 <https://www.asianews.it/notizie-it/Wang,-medico-cinese-cattolico-che-cura-la-leucemia-con-2-yuan-21027.html>

23 Tesi di Laurea "MTC e MO a confronto nel trattamento del cancro: Proposta di traduzione e commento traduttologico di  
© 2023 17/88

Le cause esterne includono sei fattori climatici (Vento, Freddo, Calore Estivo, Umidità, Secchezza) o anche denominati "Sei Eccessi" se questi diventano causa di malattia.<sup>24</sup>

Infine, ci sono le cause miste quali ad esempio esposizione a sostanze chimiche tossiche, radiazioni, fumo di sigaretta, inquinamento ambientale e alimentazione inadeguata. La medicina tradizionale cinese crede che queste sostanze o condizioni possano danneggiare il corpo e provocare l'accumulo di energia stagnante o bocche di energia che possono portare alla formazione di tumori.

In MTC c'è un altro concetto da evidenziare: *XU LAO*.

Questo si riferisce alla carenza di energia vitale o Qi.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, si crede che *Xu lao* sia una causa comune di malattia e disagio.

Quando c'è un'insufficienza di Qi nel corpo, si possono verificare sintomi come stanchezza, debolezza, mancanza di appetito, pallore, mancanza di energia e compromissione del sistema immunitario. Inoltre, si ritiene che *Xu lao* possa essere causato da una varietà di fattori, tra cui cattiva alimentazione, stress, stili di vita malsani, eccessiva attività sessuale o uso eccessivo di energie fisiche ed emotive.

Il trattamento per *Xu lao* nella medicina tradizionale cinese può includere l'uso di erbe medicinali, agopuntura, dieta equilibrata, esercizi energetici come il *Qi Gong* e regolazione dello stile di vita.

Nella medicina allopatica moderna l'astenia, ossia il sentirsi privi di forze ed eccessivamente stanchi, può essere legato a molteplici fattori quali stress, stanchezza psicofisica, forme di anemia ma anche derivante da patologie particolarmente serie ed importanti tra cui il diabete, alterazioni ormonali, forme tumorali come ad esempio, appunto, la leucemia e altre neoplasie.

*"La modernità dell'approccio della MTC consiste nel fatto che la classificazione delle xu lao si fonda su una distinzione di base che enumera 5 sindromi da deficit (di qi, di yang, di sangue, di yin e di jing) ma anche 5 sindromi da eccesso (stasi di qi, stasi di sangue, umidità, tan, fattori patogeni latenti). Molti dei quadri sindromici delle xu lao si suddividono ulteriormente in sotto sindromi (ad esempio il deficit di qi presenta quattro sotto sindromi a seconda che colpisca il Polmone, il Cuore, la Milza-Pancreas o il Rene.)<sup>25</sup>"*

---

testi specialistici"-Maria Ilaria Albanese- Relatrice: Prof. Federica Passi-Correlatrice: Prof. Nicoletta Pesaro. Anno Accademico 2018/2019 Corso di Laurea magistrale in Interpretariato e Traduzione Editoriale, Settoriale- Università Ca' Foscari Venezia p. 42

24 E' bene tenere conto che anche climatizzatori artificiali o troppo riscaldamento da calorifero non è sano

25 <http://www.oloselogos.it/articoli-agopuntura/diagnosi-e-principi-di-terapia-della-stanchezza-in-medicina-tradizionale-cinese-2/>

Per trattare il cancro con la medicina tradizionale cinese, vengono utilizzati una combinazione di metodi diagnostici come la palpazione del polso, l'osservazione del colore del viso e della lingua e l'analisi del quadro clinico complessivo del paziente in quanto i criteri fondamentali per una diagnosi di MTC sono: osservazione, auscultazione, olfatto, interrogatorio e palpazione.

I trattamenti possono includere l'uso di erbe, come la radice di *Salvia Miltiorrhiza* o l'*Artemisia Annuua*, che sono considerate antitumorali. Vengono anche utilizzate tecniche come l'agopuntura, la moxibustione (bruciare erbe sul corpo per stimolare i punti di pressione) e la terapia del *qi gong* (pratiche di respirazione, movimento e meditazione) per ripristinare l'equilibrio energetico del corpo.

*"I pazienti affetti da leucemia manifestano sanguinamenti ed eruzioni cutanee, ecc. Questi sintomi sono spesso accompagnati da febbre, sudorazione nelle mani e nelle piante dei piedi (Calore ai cinque centri), sete eccessiva, coprostasi, lingua rossa con patina giallastra, polso rapido. La sintomatologia presentata traduce un accumulo di Calore e tossine e il trattamento più appropriato consiste, appunto, nel purificare il calore ed eliminare le tossine. Questo metodo è ampiamente utilizzato in oncologia.*

*Il Calore di cui si è parlato fa riferimento alla sindrome da Calore Interno che, a causa delle diverse fasi di progressione e di cambiamento della malattia e delle diverse prestazioni fisiche dei pazienti, può manifestare sintomi clinici differenti e di conseguenza, può andare incontro a prescrizioni farmacologiche differenti. Ad esempio, se il paziente presenta una carenza di Qi e un eccesso di Calore, è consigliabile utilizzare rimedi che purificano il Fuoco; se il paziente presenta una carenza di Sangue con eccesso di Calore, è consigliabile utilizzare rimedi che rimuovono il Calore dal Sangue; infine, per i pazienti che presentano Flegma-Calore, è consigliabile utilizzare rimedi che promuovono la circolazione sanguigna e dissolvono la stasi di Sangue.*

*Questa tipologia di rimedi possiede una vasta gamma di effetti farmacologici.*

*I rimedi che purificano ed eliminano il calore e le tossine, che vengono citati in questo studio, presentano interessanti effetti antineoplastici diretti o indiretti sia in vivo sia in vitro. Ad esempio, alcaloidi come la vinblastina, la harringtonina e composti chimici come la camptotecina, l'indirubina e la tetrandrina, estratti da erbe medicinali come *Catharanthus roseus*, *Cephalotaxus fortunei*, *Camptotheca acuminata*, *Indigo Naturalis* e *Stephania tetrandra*, sono tutti oggetto di ricerche farmacologiche approfondite in quanto rimedi dal potente effetto antineoplastico.*

*Alcune erbe medicinali, come la *Hedyotis diffusa*, la radice di *Sophora tonkinensis*, la *Stephania**

*tetrandra e la Andrographis paniculata, possono ottimizzare la funzione immunitaria dell'organismo, migliorando la funzione dei monociti e dei macrofagi o dei leucociti, o quella dei linfociti.*

*I composti di Hedyotis diffusa, Scutellaria barbata e radice di Sophora tonkinensis possono migliorare l'efficacia dei farmaci chemioterapici.*

*Non solo, combinando la radioterapia con la radice di Stephania tetrandra e Indigo Naturalis si può raggiungere un effetto sinergico. "26*

---

26 Tesi di Laurea "MTC e MO a confronto nel trattamento del cancro: Proposta di traduzione e commento traduttologico di testi specialistici"-Maria Ilaria Albanese- Relatrice: Prof. Federica Passi-Correlatrice: Prof. Nicoletta Pesaro. Anno Accademico 2018/2019 Corso di Laurea magistrale in Interpretariato e Traduzione Editoriale, Settoriale- Università Ca' Foscari Venezia pp.47-49

### 1.3 Riflessologia, Bioenergetica e Medicina Ayurvedica<sup>27</sup>

La medicina olistica cerca di considerare il macrocosmo e il microcosmo come un tutto integrato, con l'intento di comprendere i molteplici fattori che possono influenzare la salute e il benessere, compresi quelli ambientali, emotivi, sociali e spirituali. Vengono utilizzati approcci terapeutici che tengono conto di tutti questi aspetti, come la fitoterapia, l'alimentazione, la meditazione, la terapia energetica e molte altre pratiche non convenzionali di cura. L'obiettivo è quello di ristabilire l'equilibrio e l'armonia a livello globale, migliorando così la salute e il benessere dell'individuo nel suo insieme.

La Riflessologia viene spesso utilizzata come complemento ad altre terapie o come forma autonoma di trattamento per alleviare tensioni, migliorare la circolazione, ridurre lo stress e promuovere il benessere generale; è una pratica olistica che si basa sull'idea che i diversi punti dei piedi, delle mani e delle orecchie siano collegati ad organi e apparati specifici nel corpo. Stimolando questi punti tramite la pressione, è possibile promuovere il benessere generale e favorire la guarigione.

La riflessologia plantare, tendenzialmente la tecnica maggiormente conosciuta ed utilizzata, si concentra sul massaggio e sulla stimolazione di punti riflessi nei piedi, che sono collegati alle diverse parti del corpo attraverso il sistema nervoso. Questa pratica è spesso utilizzata per alleviare il dolore, ridurre lo stress, migliorare la circolazione e promuovere il rilassamento, si può stimolare il corpo a guarire e raggiungere uno stato di equilibrio.

In uno studio, la cui pubblicazione è avvenuta nel 2012, condotto dall'Associazione Italiana per la Ricerca e l'Aggiornamento Scientifico (AIRAS)<sup>28</sup> è stato valutato in 208 pazienti affetti da gravi patologie di malattie ematologiche, tra cui la leucemia, il grado di sensibilità sul dorso del piede. In questa parte del corpo sono presenti molteplici punti di agopuntura<sup>29</sup> che, secondo la

27 Artioli, G., Manuale di riflessologia plantare, Xenia, 2008; Lowen A., Bioenergetica, Feltrinelli, 2013; Lowen A., Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, 2022; A.Lowen, Onorare il corpo. La nascita della Bioenergetica nell'autobiografia del suo fondatore, traduzione di Alessandra Callegari, Milano, Xenia, 2011; Ghiandelli G., Il manuale di Ayurveda. La scienza della vita a tua disposizione, EIFIS Editore, 2021; <https://www.airas.it/malattie-ematologiche-e-punti-del-dorso/>

28 <https://www.airas.it/malattie-ematologiche-e-punti-del-dorso/>;

29 "Li ricordiamo brevemente. Sulla linea mediana, a livello delle spinose "corre" il vaso governatore con punti posti appena sotto le spinose. A mezza distanza (pollice o cun) dalla linea mediana si trovano i punti Hua Tuo. A 1,5 distanze (2 dita trasverse) si trova la linea interna del meridiano di vescica dove sono posti gli "shu" (punti) del dorso. A 3 distanze (4 dita trasverse) si trovano i punti "ben shen" che hanno, secondo la tradizione, un importante impatto sullo psichismo. In questo nostro studio abbiamo trovato punti "sensibili" in 90 pazienti (su 208). Raramente i punti sensibili erano rappresentati da Hua Tuo (3 su 208) e molto più frequentemente erano Shu del dorso (49 pazienti) e ben Shen (41 pazienti). Ovviamente in alcuni casi si erano più punti sensibili e dolenti nello stesso paziente. Non vi erano molte differenze nella sensibilità fra le

Medicina Tradizionale Cinese, sono correlati ai midolli osseo e spinale; inoltre secondo la MTC il midollo osseo deriva dalla crasi energetica delle energie di "Cuore" e "Rene" tanto che appunto per questo studio ci si è concentrati proprio sui punti di cuore, rene e sangue<sup>30</sup>.

Le riflessoterapie rientrano nelle pratiche adottate nella medicina olistica nell'ottica della costante correlazione tra microcosmo e macrocosmo e che si basa sull'idea di connessione e interdipendenza tra l'individuo e l'universo circostante.

Secondo questa prospettiva, l'essere umano è considerato come un microcosmo che rispecchia l'intero ordine cosmico o macrocosmo. Esistono similitudini e corrispondenze tra le diverse dimensioni dell'universo e l'individuo, come le varie parti del corpo e i diversi elementi naturali.

In altre parole, ciò che accade nell'ambiente esterno può avere un impatto sulla salute e sul benessere dell'individuo, così come ciò che accade nel corpo può influenzare l'equilibrio e l'armonia dell'intero sistema.

Questo concetto è spesso associato alla teoria dei cinque elementi (terra, acqua, fuoco, aria e etere) e alla teoria dell'equilibrio dei *dosha* (Vata, Pitta e Kapha) nella Medicina Ayurvedica.

I *dosha* sono, appunto, dei concetti della Medicina Ayurvedica, un antico sistema di guarigione tradizionale originario dell'India.

Secondo l'Ayurveda, ogni individuo possiede tre *dosha*, che rappresentano le tre energie fondamentali che governano il corpo e la mente. I tre *dosha* sono chiamati Vata, Pitta e Kapha.

Vata rappresenta l'energia del movimento e del cambiamento. È associato a caratteristiche come leggerezza, asciutto e freddo.

Pitta rappresenta l'energia del metabolismo e della trasformazione. È associato a caratteristiche come calore, intelligenza e intenzione.

Kapha rappresenta l'energia della struttura e della stabilità. È associato a caratteristiche come calma, freddezza e solidità.

L'equilibrio tra i tre *dosha* è considerato fondamentale per mantenere la salute e prevenire le malattie. Secondo l'Ayurveda, ogni individuo ha una combinazione unica di *dosha*, che può essere influenzata da fattori come la dieta, lo stile di vita e l'ambiente. In sintesi, i *dosha* fanno parte della Medicina Ayurvedica e rappresentano le tre energie fondamentali che governano il corpo e la

---

diverse patologie considerate. I 3 punti risultati più frequentemente positivi erano BL 43 (Gao Huang) (BL 38 della nomenclatura francese), BL 44 (Shen tang) (BL 39 della nomenclatura francese) e BL 23 (Shen Shu). Il 4° punto risultato più sensibile risultava essere BL 18 (Gan Shu). " cit. da <https://www.airas.it/malattie-ematologiche-e-punti-del-dorso/>;

30"Quello che possiamo sottolineare che tutti i punti sensibili di questo nostro studio appartenevano o al Cuore (BL 43, BL 44) o al rene (BL 23), oppure come BL 18 ha comunque strette relazioni con il sangue. Ricordiamo infine che un medico del 7° secolo (Sun Si Miao) attribuiva una importante funzione sul sangue a BL 43 che era il punto più sensibile e comune in tutte le patologie considerate." cit. da <https://www.airas.it/malattie-ematologiche-e-punti-del-dorso/>;

mente, mentre la Bioenergetica è un sistema di guarigione olistico che si concentra sulla connessione tra mente, corpo ed energia.

La Bioenergetica, d'altra parte, è un sistema di guarigione olistico che si concentra sulla connessione tra mente, corpo, ed energia basandosi sull'idea che l'energia vitale, chiamata anche "bioenergia", fluisce attraverso il nostro corpo e influisce sulla nostra salute e sul nostro benessere.

L'analisi bioenergetica<sup>31</sup> è una forma di terapia psico-corporea che combina l'approccio della terapia del corpo con la psicoterapia; è basata sull'idea che il corpo e la mente sono intimamente collegati e che i traumi e le tensioni emotive si manifestano anche a livello fisico.

Attraverso la respirazione, il movimento e l'esplorazione sensoriale, l'analisi bioenergetica aiuta a rilasciare le tensioni accumulate nel corpo e a liberare emozioni represses.

Questa terapia può aiutare le persone a esplorare e comprendere i modelli di comportamento inconsapevoli, ad affrontare traumi passati e ad aumentare il benessere generale.

L'analisi bioenergetica può essere utilizzata come terapia individuale o di gruppo ed è spesso integrata con altre forme di terapia, come la psicoterapia verbale, in quanto è considerata efficace per trattare problemi come lo stress, la depressione, l'ansia, la bassa autostima, i disturbi del sonno e i disturbi alimentari.

Per sintetizzare, lo psicanalista e psichiatra Lowen<sup>32</sup>, padre della Bioenergetica, credeva che le emozioni e le tensioni psicologiche si manifestassero nel corpo attraverso blocchi di energia e tensioni muscolari e individuò quelli che sono definiti i cinque biotipi umani, o tipi caratteriali: schizoide, orale, psicopatico, masochista, rigido<sup>33</sup>.

31 Lowen A., Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, 2022

32 A.Lowen, Onorare il corpo. La nascita della Bioenergetica nell'autobiografia del suo fondatore, traduzione di Alessandra Callegari, Milano, Xenia, 2011: Alexander Lowen è stato uno psicanalista e psicoterapeuta statunitense, noto soprattutto per il suo lavoro nell'ambito della terapia bioenergetica. È stato uno dei principali esponenti della terapia somatica, che si concentra sull'importanza della connessione tra mente e corpo nel processo di guarigione psicologica. Lowen ha scritto diversi libri sul tema e ha fondato l'International Institute for Bioenergetic Analysis. È nato nel 1910 a New York e è deceduto nel 2008.

33 Il biotipo schizoide è tendenzialmente caratterizzato da una posizione rigida e dissociata dal corpo, con scarsa vitalità e contatto emotivo. Le persone con questo biotipo tendono ad essere introversi e preferiscono l'isolamento sociale.

Il biotipo orale risulta avere una compulsiva esigenza di amore e approvazione, con un'attenzione predominante alla bocca e alle labbra. Le persone con questo biotipo possono mostrare dipendenza, problemi legati all'alimentazione e bisogno costante di attenzioni.

Il biotipo psicopatico denota una marcata espressività e una postura arrotondata, con una maggiore sensibilità emotiva. Le persone con questo biotipo possono essere inclini all'eccessiva drammatizzazione e a cercare l'attenzione attraverso il loro corpo e la verbalizzazione delle loro emozioni.

Nel biotipo masochistico si nota una tensione cronica nei muscoli facciali e del collo, con una predisposizione al sacrificio di sé per gli altri. Le persone con questo biotipo tendono a sopprimere i propri desideri e a cercare la protezione o il controllo degli altri.

Questi caratteri risultano essere collegati rispettivamente a cinque diritti negati: di esistere, di essere amato, di essere sostenuto, di essere autonomo, di amare sessualmente.

L'obiettivo dell'analisi bioenergetica è quello di liberare queste tensioni, permettendo al paziente di esprimere le emozioni bloccate e di raggiungere un maggiore benessere psicofisico.

Secondo Lowen, le persone possono sviluppare difese psicologiche, come la repressione delle emozioni, che portano a tensioni muscolari e ad un blocco dell'energia vitale. Questi blocchi energetici, a loro volta, possono causare sintomi fisici, problemi di salute mentale e relazionali.

L'analisi bioenergetica utilizza diverse tecniche, come la respirazione profonda, il movimento fisico, il rilassamento muscolare e la consapevolezza del proprio corpo. Attraverso queste tecniche, il terapeuta mira a liberare le tensioni accumulate nel corpo e a stimolare l'energia vitale mirando a promuovere una maggiore consapevolezza di sé, a migliorare l'integrazione corporea e a favorire una migliore qualità di vita complessiva e la guarigione.

L'Ayurveda, una forma di medicina tradizionale indiana, può essere anch'essa utilizzata come approccio complementare nel trattamento della leucemia sebbene, prima di intraprendere qualsiasi trattamento ayurvedico, è di fondamentale importanza consultare in prima istanza un ematologo specializzato ed inseguito un professionista ayurvedico.

La Medicina Ayurvedica si concentra sull'equilibrio dell'energia vitale all'interno del corpo, *dosha*. Secondo l'Ayurveda, la leucemia può essere causata da uno squilibrio nella *dosha* Kapha<sup>34</sup>, che è responsabile del sistema immunitario.

---

Il biotipo rigido è caratterizzato da una postura rigida e scarsa flessibilità nel corpo, con una tendenza a controllare e reprimere le emozioni. Le persone con questo biotipo possono essere molto razionali e dominanti, ma possono anche soffrire di tensione e rigidità fisica.

Per approfondimenti: Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, 2013; Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, 2022

34 Per riequilibrare la costituzione kapha, è possibile seguire alcune semplici indicazioni ad esempio privilegiare cibi caldi, speziati e leggeri come verdure, cereali integrali, legumi e carne bianca ed evitare cibi pesanti, grassi e latticini; aggiungere spezie come zenzero, pepe nero, cannella e curcuma alle pietanze per favorire la digestione. L'attività fisica svolge poi un ruolo importante: dedicarsi a una pratica regolare di esercizio fisico come il camminare, la corsa, lo yoga o il nuoto in quanto il movimento stimola il metabolismo e aiuta ad eliminare l'eccesso di umidità associato a kapha; mantenersi attivi, evitare di trascorrere troppe ore seduti o sdraiati. Assicurarsi di avere una routine giornaliera ben strutturata con orari regolari per il sonno, i pasti e l'attività fisica e praticare tecniche di gestione dello stress come la meditazione, il massaggio o la respirazione profonda. Lo stress può aumentare le qualità kapha, quindi è importante trovare modi per rilassarsi e ridurre l'ansia. Prendersi cura del corpo attraverso una buona igiene personale, come il lavaggio regolare dei capelli e della pelle, può aiutare a ridurre l'accumulo di oli e impurità tipiche di kapha. Ruolo importante è anche l'ambiente in cui stiamo infatti creare un ambiente che sia fresco, luminoso e ben ventilato serve a contrastare la tendenza kapha all'inerzia e alla stagnazione. Infine, non per importanza, utilizzare oli essenziali come menta, eucalipto o limone può contribuire a stimolare e riequilibrare la costituzione kapha. Ovviamente, prima di apportare qualsiasi cambiamento alla dieta o alla routine di stile di vita, è consigliabile consultare sempre un professionista qualificato per valutare le proprie specifiche esigenze individuali.

L'obiettivo principale del trattamento ayurvedico per i pazienti leucemici è volto a ripristinare l'equilibrio nel corpo e rafforzare il sistema immunitario. Ciò può essere raggiunto attraverso diverse pratiche: una dieta ayurvedica personalizzata (può essere consigliata per sostenere il sistema immunitario e potrebbe includere alimenti naturali, ricchi di vitamine e minerali, come frutta fresca, verdura, spezie e erbe specifiche.); erbe e supplementi (mediante l'utilizzo di specifiche erbe ayurvediche che possono avere proprietà immunostimolanti e antitumorali. Tuttavia, è fondamentale consultare un esperto in Ayurveda o un medico prima di utilizzare qualsiasi erba o supplemento.); terapie di rilassamento (in quanto l'Ayurveda pone un'importanza significativa sulla riduzione dello stress e dell'ansia. Pertanto, terapie come il massaggio ayurvedico, la meditazione e lo yoga possono essere raccomandate come supporto nel trattamento della leucemia.)

## 2. Rimedi naturopatici per la Leucemia

I pazienti affetti da forme tumorali possono avvalersi del supporto dei rimedi naturopatici utilizzandoli come integrazione alle terapie convenzionali, o come parte di un approccio olistico, per migliorare la salute generale del paziente.

I rimedi comunemente utilizzati includono la dieta, gli integratori alimentari, l'erboristeria, l'omeopatia, l'agopuntura, l'aromaterapia, la terapia del movimento (come lo yoga o il *tai chi*) e soprattutto la gestione dello stress.

La dieta naturopatica si concentra su una dieta ricca di frutta e verdura, cereali integrali, proteine magre e riduzione degli zuccheri e delle carni lavorate. Alcuni integratori alimentari, come gli antiossidanti, sono spesso considerati per il loro potenziale effetto protettivo contro i danni cellulari causati dai radicali liberi.

L'erboristeria utilizza piante medicinali per alleviare i sintomi del cancro e ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti convenzionali come la chemioterapia o la radioterapia. Alcune erbe possono anche avere proprietà antitumorali, ma è importante sottolineare che i risultati degli studi scientifici sono limitati e non sono ancora disponibili conclusioni definitive.

L'omeopatia considera che i sintomi del cancro siano una manifestazione di un disturbo energetico, e utilizza piccole dosi di sostanze naturali per stimolare il processo di guarigione del corpo; l'efficacia dell'omeopatia nel trattamento dei tumori è però ancora oggetto di dibattito e di studi scientifici in evoluzione.

La gestione dello stress, attraverso tecniche come la meditazione, la respirazione consapevole, lo yoga o la terapia del movimento, può aiutare a migliorare la qualità della vita dei pazienti e dei loro familiari, riducendo l'ansia, il dolore e la fatica.

In conclusione, i rimedi naturopatici possono essere utilizzati come un complemento alle terapie convenzionali ma è fondamentale consultare un medico specialista per valutare quali siano gli approcci appropriati e monitorare attentamente la risposta del paziente al trattamento.

## 2.1 Floriterapia e Aromaterapia: il beneficio delle essenze<sup>35</sup>

*"Una signora di circa quarant'anni soffriva da circa tre settimane di generici dolori all'addome; inoltre le ghiandole dell'inguine, delle ascelle e del collo si erano rapidamente ingrossate.*

*All'esame furono scoperte grandi masse di ghiandole rigonfie all'addome, mentre l'esame del sangue era quello di un'acuta leucemia linfatica.*

*Il quadro generale era chiaramente molto serio; la paziente comprese di avere un morbo maligno. Era terrorizzata e pensava segretamente al modo più facile di suicidarsi.*

*Rock Rose venne somministrato per qualche giorno, provocando un'attenuazione del dolore addominale e diminuzione del dolore delle ghiandole.*

*Poi l'atteggiamento della paziente cambiò, ella trasse coraggio dal miglioramento e l'angoscia cupa e il terrore della morte sparirono per lasciare posto a una leggera paura che tutto ciò fosse troppo bello per essere vero: quindi si diede Mimulus per quasi due settimane.*

*Al termine di questo periodo la condizione della paziente era normale e da allora – sono passati sei mesi – è rimasta perfettamente in buona salute."*

(cit. da Weeks N., traduzione a cura di Rabuffi F., *La vita e le scoperte di Edward Bach*, Guna Edizioni, 1996)<sup>36</sup>

35 Fonti: Carbone R., *Planta Medicamentum Naturae: Aromaterapia, Gemmoterapia e Farmacognosia delle Piante Medicinali*, Boookness, 2021; E.Bach, *Le opere complete e la biografia dell'inventore dei Fiori di Bach*, Macro Edizioni, 2021; Weeks N., traduzione a cura di Rabuffi F., *La vita e le scoperte di Edward Bach*, Guna Edizioni, 1996; Sheffer M., *Metodo originale della floriterapia di Bach*, Tecniche Nuove, 1995; White I., *Il potere terapeutico dei fiori australiani*, Tecniche Nuove, 2006; Paoletti E., *Manuale di floriterapia clinica*, Tecniche Nuove, 2021; Valussi M., *Il grande manuale dell'aromaterapia. Fondamenti di scienza degli oli essenziali*, Tecniche Nuove, 2013; Canteri F., Bosson L., *Guida completa agli oli essenziali*, Lakshmi, 2015; Worwood V.A., *Il grande libro degli oli essenziali e dell'aromaterapia*. Macro Edizioni, 2023 (Nuova ed. ampliata); <http://www.equilibrioemozionale.it/site/casi-trattati-con-i-fiori-di-bach-dal-dr-edward-bach-101.asp>;

<https://www.ilpuntobio.com/prodotto/evmirraoe5ml/>; <https://www.aromaterapia.it/blog/benefici-oli-essenziali/come-usare-lolio-essenziale-di-mirra/>;

<https://www.migliorolioessenziale.com/rosmarino/>;

<https://www.curenaturali.it/enciclopedianaturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-di-petitgrain.html#proprietari>;

Tesi di Dottorato: "Estratto e molecole da foglie di *Aloe arborescens* saggiati su cellule di mieloma murino (P3X) e cellule umane di leucemia promielocitica (HL60). Indagini chimiche e citologiche"- Donatella Ceccarelli- Coordinatore: Prof. Giorgio Prantera- Tutor: Prof. Antonio Tiezzi. Dottorato di Ricerca in Genetica e Biologia Cellulare XXIII Ciclo- Università degli Studi della Tuscia di Viterbo; <https://ichgcp.net/it/clinical-trials-registry/NCT02445378>; <https://www.dbnstore.it/eventi/relazione-tra-conflitti-e-floriterapia-n38>

36 <http://www.equilibrioemozionale.it/site/casi-trattati-con-i-fiori-di-bach-dal-dr-edward-bach-101.asp>

La Floriterapia, o terapia dei fiori<sup>37</sup>, è un tipo di trattamento che utilizza i fiori e i loro estratti per promuovere il benessere emotivo e fisico delle persone.

Questo approccio si basa sulla teoria che i fiori abbiano proprietà curative e che possano agire sulle emozioni e sugli stati d'animo a livello "energetico-vibrazionale".

Durante una sessione di Floriterapia, un terapeuta valuterà lo stato emozionale della persona e consiglierà i rimedi floreali più appropriati per affrontare il problema specifico.

I rimedi floreali sono generalmente somministrati principalmente sotto forma di gocce che è il metodo più comune: gli estratti floreali vengono diluiti in acqua o in una soluzione alcolica e assunti per via orale.

Solitamente, viene consigliato l'uso di alcune gocce direttamente sotto la lingua o diluite in un bicchiere d'acqua, da bere nel corso della giornata.

Ci sono però anche altre modalità per assumere le essenze dei rimedi floreali come gli spray, le compresse, creme ed unguenti.

Alcuni preparati floreali vengono anche essere somministrati sotto forma di spray che possono essere vaporizzati sulla pelle, inalati o spruzzati intorno all'ambiente per trarne benefici; in alcuni casi, gli estratti floreali possono essere utilizzati nella preparazione di compresse da applicare sulla pelle o utilizzate inalando il loro aroma; infine, alcuni fiori possono essere utilizzati nella preparazione di creme o unguenti che vengono applicati sulla pelle permettendo un contatto diretto dei principi attivi con l'organismo.

L'Aromaterapia è una pratica terapeutica che si basa sull'utilizzo di oli essenziali<sup>38</sup> estratti da piante aromatiche per il trattamento di diverse condizioni fisiche e mentali e viene utilizzata

---

<sup>37</sup> La Floriterapia maggiormente conosciuta è quella del dott. Bach ma non è l'unica tipologia. Quella dei Fiori di Bach è basata sui rimedi floreali sviluppati dal medico inglese Edward Bach. I rimedi si concentrano su emozioni e stati d'animo specifici, come la paura, la tristezza o l'ansia; oltre a questa ce ne sono molte altre tra cui: la floriterapia californiana (FES): questo sistema è stato sviluppato negli Stati Uniti e utilizza i fiori nativi della California per trattare gli squilibri emotivi. È spesso usato per promuovere il benessere mentale e emotivo. La floriterapia australiana dei *Bush Flowers*, dall'area Bush ossia dell'entroterra australiano dove il naturopata Ian White scoprì i fiori, nota anche come "rimedi dell'outback", queste cure si basano sui fiori nativi dell'Australia. Sono utilizzati per trattare disturbi emotivi e psicologici. La floriterapia di Saint Germain, sviluppata in Brasile, utilizza i fiori della foresta amazzonica per trattare disturbi mentali ed emotivi. La floriterapia dell'Alaska si basa sui fiori nativi dell'Alaska ed è usata per affrontare sia problemi emotivi che fisici. La floriterapia con i fiori himalayani è di scoperta più recente rispetto ai fiori di Bach e gli estratti vengono utilizzati puri inoltre lavorano su un piano più spiritualmente profondo e insieme ai fiori indiani (Aum) aiutano a vivere più intensamente le emozioni, oltre ad avere proprietà riequilibranti dei chakra. I fiori Indiani non possono essere assunti insieme ai fiori di Bach in quanto hanno modalità di assunzione e dosaggi differenti.

<sup>38</sup> La procedura di creazione degli oli essenziali può variare leggermente a seconda del metodo utilizzato, ma di seguito sono elencati i passaggi generali per la creazione di oli essenziali mediante il processo di distillazione:

per promuovere il benessere generale, alleviare lo stress, migliorare l'umore, alleviare i sintomi fisici e favorire la guarigione.

Gli oli essenziali sono estratti da fiori, foglie, radici, corteccia e altre parti delle piante e poi utilizzati in diversi modi, come l'inalazione, il massaggio o l'applicazione cutanea.

La sinergia tra la Floriterapia e l'Aromaterapia si basa sulla combinazione e l'integrazione dei benefici terapeutici delle piante e dei fiori.

---

1. Raccolta delle piante: le piante da cui si intende ricavare gli oli essenziali vengono colte durante la loro fase di massima concentrazione di principi attivi. Generalmente, le foglie, i fiori, i semi, la corteccia o le radici delle piante vengono raccolti manualmente o meccanicamente.

2. Triturazione: dopo la raccolta, le piante vengono sottoposte a triturazione per rompere le loro cellule e facilitare il rilascio dei principi attivi.

3. Estrazione: l'estrazione degli oli essenziali avviene solitamente tramite distillazione, che può essere di due tipi: distillazione per corrente di vapore o distillazione per pressione. Nei due casi, le sostanze volatili contenute nella pianta vengono separate dalle parti non volatili.

4. Distillazione per corrente di vapore: i materiali vegetali tritati vengono posti all'interno di un alambicco o di un'apposita macchina di distillazione. Durante il processo, il vapore acqueo viene fatto passare attraverso il materiale vegetale, facendo evaporare i composti volatili. Il vapore (contenente i principi attivi) viene quindi condensato e separato dall'acqua, ottenendo così l'olio essenziale.

5. Distillazione per pressione: questa tecnica viene utilizzata principalmente per gli agrumi. Le bucce degli agrumi vengono pressate meccanicamente, facendo fuoriuscire l'olio essenziale che viene poi raccolto.

6. Separazione: l'olio essenziale ottenuto tramite distillazione può contenere ancora piccole quantità di acqua o altre impurità. Per separare queste impurità, l'olio essenziale viene sottoposto a un processo di separazione o purificazione tramite metodi come la centrifugazione o la filtrazione.

7. Conservazione: l'olio essenziale viene quindi conservato in bottiglie di vetro scuro per proteggerlo dalla luce e dall'ossidazione. È anche importante conservare gli oli essenziali in un luogo fresco e asciutto per mantenere la loro freschezza e qualità.

Oltre alla distillazione, ci sono diversi metodi per creare oli essenziali. Alcuni di questi includono:

1. Estrazione con solventi: in questo metodo, i solventi organici come l'etanolo o l'etere vengono utilizzati per estrarre gli oli essenziali dalle piante. Il solvente viene fatto evaporare, lasciando dietro di sé l'olio essenziale.

2. Pressatura a freddo: questo metodo viene principalmente utilizzato per estrarre oli essenziali da agrumi come limoni, arance e pompelmi. La buccia delle frutta viene schiacciata e pressata meccanicamente, consentendo all'olio essenziale presente nelle ghiandole delle bucce di essere rilasciato.

3. Estrazione con CO<sub>2</sub> supercritica: in questo metodo, viene utilizzato anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) in uno stato supercritico per estrarre gli oli essenziali dalla pianta. Questo metodo è spesso considerato più sicuro rispetto all'estrazione con solventi, poiché l'anidride carbonica è un gas naturale e non lascia residui indesiderati nell'olio essenziale.

4. Enfleurage: questa tecnica tradizionale viene utilizzata per estrarre oli essenziali dalle piante che non possono essere distillate, come i fiori delicati. I petali o i fiori vengono posti in uno strato di grasso, come olio di cocco o burro di karité, che assorbe gli oli essenziali. Successivamente, il grasso viene estratto con alcool per ottenere l'olio essenziale.

Entrambe le pratiche utilizzano estratti naturali provenienti da piante e fiori per promuovere il benessere fisico, emotivo e mentale delle persone.

La Floriterapia si concentra sull'utilizzo dei fiori, come ad esempio i fiori di Bach, per affrontare specifiche condizioni emotive o mentali e si basa sul principio che i fiori hanno una vibrazione energetica unica in grado di armonizzare gli squilibri emotivi o mentali. Questi fiori vengono trasformati in rimedi floreali che vengono assunti per via orale o applicati topicamente.

L'Aromaterapia utilizza gli oli essenziali estratti da piante per stimolare una risposta fisica o mentale. Gli oli essenziali possono essere utilizzati attraverso l'inalazione o l'applicazione topica e sono noti per le loro proprietà terapeutiche, come ad esempio il rilassamento, la riduzione dello stress o il miglioramento dell'umore.

La sinergia tra la Floriterapia e l'Aromaterapia può avvenire attraverso l'uso combinato di fiori e oli essenziali.

Ad esempio, un olio essenziale specifico può essere utilizzato in combinazione con un rimedio floreale per aumentare i benefici terapeutici.

In alcuni casi, vengono utilizzati anche oli essenziali estratti da fiori, come ad esempio la lavanda o la rosa, che hanno proprietà calmanti e armonizzanti.

Entrambe le pratiche si concentrano sul ripristino dell'equilibrio e dell'armonia nel corpo e nella mente e possono essere utilizzate insieme per potenziare i loro effetti benefici.

Tuttavia, è importante consultare un professionista esperto in entrambe le pratiche per garantire un uso corretto e sicuro dei rimedi floreali e degli oli essenziali.

**Larch**, uno dei fiori di Bach, viene spesso associato al conflitto emotivo di auto-svalutazione. Questo fiore può aiutare a stimolare l'autostima e la fiducia in se stessi.

Si ritiene che l'assunzione di Larch possa contribuire ad affrontare il conflitto emotivo di auto-svalutazione e promuovere una maggiore fiducia in se stessi e nella propria capacità di superare le sfide. Il conflitto emotivo di auto-svalutazione è un'emozione profonda di sentirsi inferiore agli altri o di non essere all'altezza delle aspettative; può essere causato da diverse esperienze traumatiche o dalla pressione sociale e può influire negativamente sulla salute mentale e fisica delle persone.

Nella medicina tradizionale cinese, la leucemia viene considerata in relazione ad uno squilibrio nell'energia vitale, chiamata "Qi", e agli organi correlati come il polmone e la milza.

---

5.Macerazione: simile all'enfleurage, questo metodo coinvolge l'immersione di piante o parti di piante in olio di base per un periodo di tempo determinato per estrarre gli oli essenziali. Dopo il periodo di macerazione, l'olio viene filtrato per rimuovere le parti solide, ottenendo così l'olio essenziale.

Secondo questa prospettiva, l'emozione di auto-svalutazione può influenzare il flusso di energia vitale negli organi correlati, contribuendo a questo squilibrio.

In un'ottica di beneficio terapeutico di supporto, *Larch* potrebbe lavorare sinergicamente bene ad esempio con *Impatiens*, *Olive*, *Oak* e/ o con *Ceratus*, *Vine*, *Wild Oat*<sup>39</sup>.

L'olio essenziale di **Mirra** (*Commiphora molmol*)<sup>40</sup>: contiene numerosi composti benefici come gli acidi grassi, i flavonoidi e i terpenoidi che hanno proprietà antibatteriche, antimicotiche, anti-infiammatorie e analgesiche. E' un potente antisettico naturale che può essere usato per trattare infezioni e ferite. Ha anche proprietà anti-infiammatorie e analgesiche nonché antispasmodico, rendendolo utile per il sollievo dal dolore. E' inoltre, per le sue proprietà, "un cicatrizzante naturale, stimolante, antivirale, antiparassitario, espettorante, astringente, immunomodulante, immunostimolante, drenante, detossificanti, antiedema, *hormon-like*, antiulcera, cicatrizzante, antitumorale."<sup>41</sup> tanto che nelle applicazioni descritte in letteratura e negli

---

<sup>39</sup> Per sintetizzarne alcune proprietà, il *Larch* è un rimedio per le persone che hanno una bassa autostima e una mancanza di fiducia in se stesse. È utile per coloro che si sentono inferiori agli altri, temono il fallimento e non credono di poter raggiungere il successo. Questo fiore aiuta a sviluppare una maggiore fiducia nelle proprie capacità e a superare l'insicurezza.

*Impatiens* è un fiore di Bach utilizzato per le persone che sono impazienti, irrequiete e hanno un atteggiamento di fretta verso tutto. È indicato per coloro che desiderano che gli altri si muovano rapidamente e si sentono frustrati quando gli altri non sono all'altezza delle loro aspettative; aiuta a calmare la mente e promuove la pazienza e la comprensione.

*Olive* è un fiore di Bach utilizzato per affrontare l'esaurimento fisico e mentale. È indicato per coloro che si sentono completamente esausti e senza energie, sia fisicamente che mentalmente. L'olivo aiuta a ristabilire l'energia vitale, a rigenerare il corpo e a promuovere la vitalità e la resistenza.

*Oak* è un fiore di Bach utilizzato per le persone forti e incorruttibili che continuano a lottare nonostante la stanchezza e le difficoltà. È indicato per coloro che si sentono sopraffatti dalle proprie responsabilità, ma sono determinati a non cedere o chiedere aiuto. La quercia aiuta a trovare un equilibrio tra sforzo e riposo, permettendo di riconoscere i propri limiti e chiedere supporto quando necessario.

La proprietà comune di questi tre fiori di Bach è quella di favorire un equilibrio emotivo e mentale. Sono indicati per coloro che desiderano ristabilire la calma e la pace interiore, superare l'impazienza e l'esaurimento, e trovare la forza per affrontare le sfide quotidiane.

*Ceratus* è un fiore per chi crede di non poter fidarsi del proprio giudizio e decisione. Viene utilizzato per aumentare la fiducia in se stessi e nella propria intuizione, aiutando a prendere decisioni migliori e a seguire la propria bussola interna.

*Vine* è indicato per le persone che sono dominanti, autoritarie e tendono a controllare gli altri. Questo fiore aiuta ad alleviare l'egocentrismo, a sviluppare empatia e a comprendere e rispettare i desideri e le volontà degli altri.

*Wild Oat* è un rimedio per le persone che si sentono perse nella vita, senza una direzione o uno scopo specifico. È utile per coloro che si trovano in una fase di transizione e non sanno cosa fare o quale strada intraprendere. Questo fiore aiuta a scoprire la propria vocazione e a trovare un senso di direzione nella vita.

<sup>40</sup> <https://www.ilpuntobio.com/prodotto/evmirraoe5ml/>; <https://www.aromaterapia.it/blog/benefici-oli-essenziali/come-usare-lolio-essenziale-di-mirra/>;

<sup>41</sup> <https://www.aromaterapia.it/blog/benefici-oli-essenziali/come-usare-lolio-essenziale-di-mirra/>

usi tradizionali si annoverano anche per: "tumore al polmone, fegato, prostata, utero, leucemia (sostegno), nel tumore al seno aumenta l'attività dei farmaci prescritti (tamoxifene)".<sup>42</sup>

Inoltre l'o.e. di Mirra è noto per le proprietà calmanti in quanto può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, promuovendo una sensazione di calma e rilassamento e quindi può essere usato per favorire la meditazione e ridurre la tensione emotiva. In tal senso collega il soggetto alla parte profonda del Sè, collegando il piano fisico con quello spirituale e aiutando ad affrontare i pensieri fissi, la depressione e gli ostacoli sul proprio cammino evolutivo.

L'olio essenziale di Rosmarino (*Rosmarinus Officinalis*)<sup>43</sup> è un "eccellente antiossidante, nonchè buona fonte di ferro, calcio e vitamina B-6, ha lo stesso incredibile potere di combattere i radicali liberi delle bacche di goji. Questo sempreverde originario del Mediterraneo è stato usato nella medicina tradizionale per migliaia di anni per migliorare la memoria, curare i problemi digestivi, potenziare il sistema immunitario e alleviare i dolori di varia natura. Solitamente viene lavorato per ricavarne un'erba aromatica essiccata o un estratto secco in polvere, mentre i tè e gli estratti liquidi sono ricavati da foglie fresche o essiccate. [...] I benefici e gli usi dell'olio essenziale di rosmarino sembrano continuare ad aumentare con gli studi scientifici: infatti alcuni dei più recenti puntano addirittura sulla capacità del rosmarino di avere sorprendenti effetti antitumorali su diversi tipi di cancro"<sup>44</sup> può inoltre essere efficace contro l'*Enterococcus faecalis* e *Staphylococcus epidermidis*, la *Candida albicans*, l'*Escherichia Coli*, *Bacillus subtilis*, *Proteus vulgaris*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus* e *Streptococcus*.

L'o.e. di rosmarino, inoltre, è indicato per i disturbi digestivi in quanto coadiuva l'eliminazione di gonfiore addominale oltre ad avere note proprietà distensive nelle situazioni di forte stress. Se utilizzato durante il massaggio può apportare benefici ai pazienti in convalescenza, grazie alle sue proprietà toniche.

L'olio essenziale di *Petit Grain*<sup>45</sup> (ricavato dal *Citrus Aurantium*)<sup>45</sup> noto per le sue proprietà addolcenti e riequilibranti in quanto aiuta in caso di depressione, stress, pensieri negativi, oltre ad avere un effetto distensivo in caso di attacchi di panico e/o rabbia. Su un piano prettamente fisico, invece, è noto per le proprietà antisettiche, antibatteriche, antinfiammatorie, astringenti e antispasmodiche. In aromaterapia può essere utilizzato, oltre per l'ambiente mediante l'ausilio di diffusori e umidificatori, anche per un bagno rilassante di anche soli dieci minuti versandone circa 15 gocce in acqua tiepida.

<sup>42</sup> <https://www.aromaterapia.it/blog/benefici-oli-essenziali/come-usare-lolio-essenziale-di-mirra/>;

<sup>43</sup> <https://www.migliorolioessenziale.com/rosmarino/>

<sup>44</sup> cit. da <https://www.migliorolioessenziale.com/rosmarino/>

<sup>45</sup> <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-di-petitgrain.html#proprieta>

*Aloe Arborescens*, dalle molteplici proprietà curative (antinfiammatorie, antiossidanti, cicatrizzanti, immunostimolanti, depurative promuovendo la disintossicazione del fegato e dei reni, digestive alleviando disturbi come il bruciore di stomaco e la stitichezza, antifungine e antibatteriche, antitumorali, antidiabetiche, idratanti) per le quali è oggetto di studi scientifici come ad esempio la ricerca della Dott.ssa Ceccarelli che per la sua tesi di Dottorato in Ricerca in Genetica e Biologia Cellulare XXIII Ciclo- Università degli Studi della Tuscia di Viterbo- ha voluto concentrare il suo elaborato, dal titolo "Estratto e molecole da foglie di *Aloe arborescens* saggiati su cellule di mieloma murino (P3X) e cellule umane di leucemia promielocitica (HL60). Indagini chimiche e citologiche", sulle potenzialità benefiche dell'Aloe in determinate patologie, tra cui la leucemia:

*"Dopo un preliminare studio bibliografico, l'attività di ricerca si è basata su saggi biologici effettuati in vitro e si è avvalsa della collaborazione con gruppi di ricerca in grado di investigare la struttura molecolare di composti dotati di attività biologica. La valutazione dell'effetto dell'estratto di Aloe arborescens è avvenuta su modelli cellulari costituiti da cellule di mieloma murino della linea P3X e cellule di leucemia promielocitica umana della linea HL60<sup>46</sup>. [...] La ripetizione degli esperimenti e le osservazioni delle percentuali di cellule morte a seguito del trattamento con gli estratti e/o con le soluzioni delle molecole individuate come potenzialmente costituenti un fitocomplesso biologicamente attivo ha fatto sì che l'attenzione si volgesse non solo alle cellule di mieloma che subivano gli effetti dell'estratto o del fitocomplesso, ma anche a quelle che ne rimanevano apparentemente immuni [...] Inoltre sono stati poi effettuati studi per valutare se le cellule "resistenti" potevano rilasciare qualche molecola-segnaletto nel medium di coltura capace di indurre il fenotipo di resistenza anche in cellule mai sottoposte al trattamento con l'estratto epidermico fogliare di Aloe. La nuova tipologia di cellule che questi studi hanno portato ad identificare è stata denominata "cellule indotte" e potrebbe contribuire ad aprire nuove ricerche per studi riguardo le modalità molecolari di acquisizione di resistenza a farmaci da parte di cellule tumorali.<sup>47</sup> [...] Un campo di applicazione particolarmente interessante è rappresentato dall'utilizzo dell'Aloe come chemiopreventivo e come antitumorale. E' stato*

---

46 cit. da: Tesi di Dottorato: "Estratto e molecole da foglie di *Aloe arborescens* saggiati su cellule di mieloma murino (P3X) e cellule umane di leucemia promielocitica (HL60). Indagini chimiche e citologiche"- Donatella Ceccarelli- Coordinatore: Prof. Giorgio Prantera- Tutor: Prof. Antonio Tiezzi. Dottorato di Ricerca in Genetica e Biologia Cellulare XXIII Ciclo- Università degli Studi della Tuscia di Viterbo. p.7

47 cit. da: Tesi di Dottorato: "Estratto e molecole da foglie di *Aloe arborescens* saggiati su cellule di mieloma murino (P3X) e cellule umane di leucemia promielocitica (HL60). Indagini chimiche e citologiche"- Donatella Ceccarelli- Coordinatore: Prof. Giorgio Prantera- Tutor: Prof. Antonio Tiezzi. Dottorato di Ricerca in Genetica e Biologia Cellulare XXIII Ciclo- Università degli Studi della Tuscia di Viterbo. p.8

*riscontrato che una dieta a base di questa pianta possa prevenire la carcinogenesi nell'uomo e negli animali (Sakai, 1989; Tsuda et al., 1993). Antrachinoni dell'Aloe sono stati ampiamente studiati con l'obiettivo di sviluppare nuovi farmaci antitumorali caratterizzati da un'elevata selettività del target e bassa tossicità per il trattamento di molti tumori. <sup>48</sup>[...] Aloina, aloemodina e aloesina purificati da Aloe barbadensis sono stati testati contro la leucemia mieloide acuta (AML) e la leucemia linfocitica acuta (ALL). I metaboliti secondari dell'Aloe hanno mostrato una significativa citotossicità dose-dipendente. È stato anche osservato che il trattamento di cellule leucemiche AML con tali composti ha portato a una diversa frammentazione del DNA internucleosomale, caratteristica di cellule in fase di apoptosi. L'Aloemodina è risultato essere il composto più attivo, seguito da aloesina e aloina. (El-Shemy et al., 2010)<sup>49</sup>.*"

Restando nell'ambito delle ricerche scientifiche, si evidenzia in quest'elaborato anche un altro studio, effettuato in ambito aromaterapico ("Registro degli studi clinici negli Stati Uniti- Sperimentazione clinica NCT02445378-Lisa Blackburn,MS,RN,AOCNS-Stati Uniti, 43210- Ohio State University Comprehensive Cancer Center") iniziato il 28.12.2014 e terminato il 01.09.2016 con lo scopo di migliorare il riposo dei pazienti affetti da leucemia acuta che soffrono di insonnia, oltre ad altri disturbi legati alla malattia e ad alcuni effetti collaterali dei farmaci somministrati nel corso della terapia, come ad esempio nausea, inappetenza, depressione, ansia.<sup>50</sup>

I pazienti ammessi, divisi in due gruppi<sup>51</sup> per il caso studio, erano soggetti senzienti a seguito della diagnosi di leucemia acuta e ricoverati in ospedale per le prime 4 settimane di trattamento chemioterapico e, al termine dello studio sperimentale, si è evinto che l'aromaterapia mediante l'utilizzo di tre oli essenziali profumati: **menta piperita, lavanda, camomilla**, oltre all'**acqua di rose**, ha effettivamente apportato benefici.

<sup>48</sup> cit. da: Tesi di Dottorato: "Estratto e molecole da foglie di *Aloe arborescens* saggiati su cellule di mieloma murino (P3X) e cellule umane di leucemia promielocitica (HL60). Indagini chimiche e citologiche"- Donatella Ceccarelli- Coordinatore: Prof. Giorgio Prantera- Tutor: Prof. Antonio Tiezzi. Dottorato di Ricerca in Genetica e Biologia Cellulare XXIII Ciclo- Università degli Studi della Tuscia di Viterbo. p.15

<sup>49</sup>cit. da: Tesi di Dottorato: "Estratto e molecole da foglie di *Aloe arborescens* saggiati su cellule di mieloma murino (P3X) e cellule umane di leucemia promielocitica (HL60). Indagini chimiche e citologiche"- Donatella Ceccarelli- Coordinatore: Prof. Giorgio Prantera- Tutor: Prof. Antonio Tiezzi. Dottorato di Ricerca in Genetica e Biologia Cellulare XXIII Ciclo- Università degli Studi della Tuscia di Viterbo. p.16

<sup>50</sup><https://ichgcp.net/it/clinical-trials-registry/NCT02445378>

<sup>51</sup> cit. da <https://ichgcp.net/it/clinical-trials-registry/NCT02445378>: "Gruppo I (aromaterapia e oli essenziali settimana 1): I pazienti scelgono tra 3 oli essenziali profumati: menta piperita, lavanda o camomilla che viene diffuso nella stanza d'ospedale dalle 21:00 circa fino al mattino durante la settimana 1 e l'intervento placebo con acqua di rose durante la settimana 2.

Gruppo II (aromaterapia e oli essenziali settimana 3): I pazienti vengono sottoposti a intervento con placebo utilizzando acqua di rose durante la settimana 1 e aromaterapia e oli essenziali come nel gruppo I durante la settimana 2."

## 2.2 Cromoterapia, Musicoterapia e Biblioterapia: colori, suoni e parole che scaldano l'anima<sup>52</sup>.

Tra gli approcci terapeutici si annoverano anche la Cromoterapia, la Musicoterapia e la Biblioterapia che utilizzano rispettivamente i colori, i suoni e le parole come strumenti per promuovere il benessere emotivo, mentale e spirituale.

La Cromoterapia è una pratica che utilizza i colori per influenzare equilibrio e benessere del corpo, della mente e dello spirito. Ogni colore ha una frequenza vibrante specifica che può agire sulla nostra energia e stato emotivo. Ad esempio, il blu può favorire il rilassamento e la calma, mentre il giallo può stimolare la creatività e l'energia; l'arancione è deputato ad essere il colore d'elezione a rappresentare la gioia; il viola colore anche della guarigione.

I colori veicolano proprietà benefiche che stimolano il ristabilimento delle zone corporee e auriche interessate.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup> Fonti: Mandel P., Manuale pratico di Cromopuntura, Tecniche Nuove, 2001; Primitivo V., Cromopuntura. Le frequenze dell'anima. Riflessioni sulla terapia con il colore secondo Peter Mandel, Tecniche Nuove, 2015; Wall V., Guarire con i colori. Aura-soma: terapia completa di equilibrio energetico, Edizioni Mediterranee, 1996; <https://www.aura-soma.com/it>; <https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/medicina-alternativa/cromoterapia-i-colori-guariscono.html>; Manarolo G., Manuale di musicoterapia. Teoria, metodi e strumenti per la formazione, Carocci, 2020; Dalla Valle M., Biblioterapia. Strumenti applicativi per le diverse professioni, QuiEdit, 2018; Corneghiani T., La Farmacia dei libri. Rimedi per l'anima, Amazon Editore, 2015; Rossi B. (a cura di ), Biblioterapia. La lettura come benessere, La Meridiana, 2009; Nguyen T.N., Tesi di Laurea, L'effetto del suono nel trattamento chemioterapico: caso studio-controllo oncologia Valdera, Laureanda: Benvenuti Chiara, Relatrice: Prof.ssa Gualtieri Manila, Corso di Studi in Infermieristica- Università di Pisa, a.a. 2014-2015; Nilsson S., Hellström A.L., Bengtson A., Music therapy to reduce pain and anxiety in children with cancer undergoing lumbar puncture: a randomized clinical trial, Journal of Pediatric Oncology Nursing, Sage Journal, Doi 10.1177/1043454209355983, 2010; <https://ichgcp.net/it/clinical-trials-registry/NCT03969082>

<sup>53</sup> In questa prospettiva risulta molto importante assorbire il potere dei colori non solo mediante sessioni di cromopuntura e cromoterapia ma anche durante la quotidianità ad esempio con la scelta di cibi, dell'abbigliamento, dell'arredamento preferendo i colori che trasmettono vibrazioni positive e consone al proprio stato psicosomatico del momento.

Tra le tecniche cromoterapiche<sup>54</sup>, come la cromopuntura, rientra anche l' Aura-Soma ossia un sistema di guarigione olistica che coinvolge l'uso di bottigliette colorate (chiamate *Equilibrium*) contenenti oli essenziali, cristalli e acqua. È stato sviluppato negli anni '80 del Novecento dall' inglese Vicky Wall, ed è basato sulla teoria che i colori possano influenzare lo stato di equilibrio del corpo, della mente e dello spirito. L'Aura-Soma, avvalendosi della cromia, delle proprietà delle piante, gli aromi e le vibrazioni energetiche dei cristalli, viene utilizzata per promuovere il benessere e la guarigione, migliorare l'autocoscienza e la connessione con se stessi e con gli altri; il suo obiettivo è di riportare la giusta frequenza vibratoria del corpo avvalendosi dell'ausilio dei colori appropriati.

Secondo i principi della cromopuntura, esistono diversi colori che possono aiutare a migliorare la circolazione sanguigna. I colori consigliati per migliorare la circolazione sanguigna sono il rosso e l'arancione. Questi colori sono associati all'energia e al calore e si dice che possano aumentare il flusso sanguigno e la vasodilatazione.

La Musicoterapia consiste nell'utilizzo della musica come strumento terapeutico per promuovere la guarigione e il benessere e può essere utilizzata per trattare una vasta gamma di disturbi, come l'ansia, la depressione, l'autismo e il dolore cronico. La musica, attraverso il suo ritmo, melodia e armonia, può influenzare l'umore, ridurre lo stress e favorire un miglioramento delle funzioni cognitive e fisiche.

La Biblioterapia è una forma di terapia che utilizza i libri e la lettura come mezzi per promuovere la guarigione e il benessere mentale. Leggere determinati tipi di libri o storie può aiutare le persone a connettersi con le proprie emozioni, a comprendere meglio le proprie esperienze e a guadagnare una prospettiva diversa sulla vita. Questa tipologia di trattamento può essere proposto da professionisti per aiutare l'individuo ad affrontare diverse problematiche, come ad esempio l'ansia, la depressione o un trauma, in quanto può essere efficace nell'aiutare a trovare equilibrio, guarire e riscaldare l'anima.

---

<sup>54</sup> Le tecniche cromoterapiche utilizzano i colori per favorire il benessere psicofisico della persona. Alcune delle tecniche più comuni sono: la Cromoterapia che utilizza la luce colorata per trattare disturbi fisici e psicologici e si basa sulla teoria che ogni colore ha un'energia specifica che può influenzare il corpo e la mente; l'Elettroterapia colorata che combina l'uso della luce colorata con la terapia a base di elettrodi. La luce viene trasferita ai punti energetici del corpo attraverso gli elettrodi, al fine di stimolare il benessere; la Biofototerapia: si basa sull'idea che le cellule dell'organismo emettano e assorbano luce. Attraverso l'uso di apparecchiature speciali, come i LED, si fornisce al corpo una specifica lunghezza d'onda di luce per promuovere il recupero e l'equilibrio; il Massaggio Cromoterapico: durante un massaggio, vengono utilizzati oli essenziali o creme colorate per fornire i benefici specifici dei colori; il Bagno Cromoterapico che consiste nel fare immersioni in vasche d'acqua colorata, al fine di ottenere un effetto di rilassamento e benessere fisico e mentale; la *Machine Vision Color Therapy* che utilizza l'immersione in stimoli visivi colorati per favorire il recupero e il benessere psicofisico; la *Mandala Therapy* la quale coinvolge la creazione e l'osservazione di mandala colorati al fine di promuovere un senso di pace, concentrazione e calma.

Uno studio sperimentale condotto tra novembre 2007 e luglio 2008 presso il reparto di oncologia dell'NHP, Hanoi (Vietnam),<sup>55</sup> ha voluto dimostrare come la musica possa essere uno strumento importante per alleviare il dolore e la paura in pazienti oncologici durante il trattamento con le punture lombari.

I pazienti in questione erano 40 bambini affetti da leucemia, senza problemi uditivi-visivi-cognitivi, con un'età compresa tra i 7 e i 12 anni.

Al termine del programma n'è emerso che *"i risultati hanno mostrato punteggi di dolore più bassi e frequenze cardiache e respiratorie più basse nel gruppo musicale durante e dopo la puntura lombare.*

*I punteggi di ansia erano più bassi nel gruppo musicale sia prima che dopo la procedura. I risultati delle interviste hanno confermato i risultati quantitativi attraverso descrizioni di un'esperienza positiva da parte dei bambini, inclusi minor dolore e paura."*<sup>56</sup>

Secondo quanto riportato nell'articolo, uno studio sulla gestione del dolore condotto in Cina ha rilevato che la musica era un metodo non farmacologico comunemente utilizzato (He, Vehvilainen-Julkunen, Polkki e Pietila, 2007). Ascoltare musica è uno dei diversi metodi non farmacologici per alleviare il dolore e l'ansia sia negli adulti che nei bambini (Klassen, Liang, Tjosvold, Klassen e Hartling, 2008; U. Nilsson, 2008). Ci sono teorie che spiegano il suo modo di agire. Sembra che la musica riduca il cortisolo (U. Nilsson, 2009a) e causi anche un aumento dei livelli di ossitocina.

Gli strumenti utilizzati nella musicoterapia possono variare a seconda delle esigenze individuali del paziente e delle preferenze del terapeuta; i più comuni rientrano tra gli strumenti a percussione, a corda, a fiato, a tastiera, a corde pizzicate, a tasti e tastiera ma anche *software* digitali per creare melodie e strumenti vocali.

Oltre a questi strumenti tradizionali, in una sessione di musicoterapia, possono essere utilizzati anche alcuni considerati alternativi come ad esempio il gong, il *didgeridoo*, l' *hang drum*, le campane tibetane.

Il potere evocativo del suono consiste nella capacità del suono di suscitare una vasta gamma di sensazioni ed emozioni negli esseri umani: può creare un'atmosfera, trasmettere un messaggio e influenzare lo stato emotivo, evocare immagini mentali, ricordi e emozioni al pari di

---

<sup>55</sup> Nguyen T.N., Nilsson S., Hellström A.L., Bengtson A., Music therapy to reduce pain and anxiety in children with cancer undergoing lumbar puncture: a randomized clinical trial, Journal of Pediatric Oncology Nursing, Sage Journal, Doi10.1177/1043454209355983, 2010

<sup>56</sup> cit. tradotta da: Nguyen T.N., Nilsson S., Hellström A.L., Bengtson A., Music therapy to reduce pain and anxiety in children with cancer undergoing lumbar puncture: a randomized clinical trial, Journal of Pediatric Oncology Nursing, Sage Journal, Doi: 10.1177/1043454209355983, 2010

un aroma o un colore: entrambi lavorano sui piani più sottili raggiungendo parti profonde dell'inconscio e subconscio.

Nella fattispecie, il suono di una pioggia leggera potrebbe evocare sensazioni di tranquillità e rilassamento, mentre un suono forte e velocità potrebbe causare ansia o paura ma, al contempo, possono anche essere associati a particolari ricordi suscitando emozioni differenti rispetto a quelli appena citati.

Un profumo che arriva da un momento felice della propria esistenza, come ad esempio i biscotti alla cannella sfornati con la mamma o l'essenza utilizzata dalla nonna, può scaldare il cuore riportando in auge le vibrazioni positive di quel momento del passato e conferire benefici nel presente.

La musica, in particolare, è un potente mezzo per evocare emozioni ed è molto utilizzata anche in sessioni di meditazione; può anche suscitare associazioni con particolari momenti o esperienze della nostra vita, amplificando le emozioni ad essi legati. Diversi accordi, melodie e ritmi possono provocare gioia, tristezza, nostalgia, euforia o persino paura.

In conclusione, il potere evocativo del suono è un elemento fondamentale nella nostra esperienza sensoriale e emotiva e, se usato in modo appropriato, il suono può trasmettere messaggi, creare un'atmosfera e suscitare emozioni profonde.

Anche le parole sono dotate di potere ed energia: il loro potere energetico si riferisce alla capacità delle parole di influenzare l'energia e l'ambiente circostante.

Le parole creano o distruggono, ispirano o demoralizzano, guariscono o feriscono.

Le parole positive, gentili e incoraggianti possono sollevare l'energia delle persone e dell'ambiente circostante; possono portare gioia, ispirazione e motivazione. Le parole di amore, gratitudine e compassione possono creare una connessione profonda e positiva tra le persone.

D'altra parte, le parole negative, violente o offensive possono abbassare l'energia e creare un ambiente ostile; possono causare sofferenza, rabbia e distacco.

Le parole di critica, giudizio e odio possono influenzare negativamente l'umore delle persone e danneggiare le relazioni.

È dunque importante utilizzare consapevolmente le parole in quanto queste possono avere un impatto duraturo sulle persone e sull'ambiente circostante; così come è importante scegliere con cura le proprie letture.

La Biblioterapia è una forma di terapia volta alla gestione dello stress, al miglioramento della salute mentale, alla promozione della resilienza e dello sviluppo personale e che utilizza la lettura

di libri come strumento di guarigione e benessere emotivo, grazie al potere delle parole e del messaggio da loro trasmesso.

Attraverso la lettura o l'ascolto di specifici testi è possibile ottenere una migliore comprensione di sé stessi, delle proprie emozioni e delle sfide che si stanno affrontando, riequilibrando anche le energie stagnanti.

Un programma di studio sperimentale (ICH GCP-Registro degli studi clinici negli Stati Uniti-Sperimentazione clinica NCT03969082) promosso dal Ghent University Hospital (Belgio), iniziato il 24 aprile 2019 con conclusione prevista per il 1 marzo 2024 di cui l'ultima verifica aggiornata risale al 1 dicembre 2022, ha come obiettivo il dimostrare l'efficacia benefica della Biblioterapia su pazienti oncologici.

*"20 studenti della Facoltà di Medicina e Scienze della Salute sono stati selezionati per essere formati come lettori da "The Readers Collective", un'organizzazione fiamminga ispirata a The Reader" per leggere testi a pazienti affetti da leucemia acuta o a pazienti con tumori in fase avanzata, di età superiore ai 18 anni e con padronanza della lingua olandese, secondo un rapporto 1:1 tra studente-paziente e con sessioni di mezz'ora ciascuna, per 8-10 volte nell'arco di sei mesi. Durante l'intero periodo i pazienti e gli studenti custodiscono un diario, per appuntare emozioni e sensazioni, oltre al dover rispondere a questionari e ad interviste di periodo, aventi la finalità di comprendere l'impatto sulla vita qualitativa del paziente ma anche sulla formazione professionale dello studente<sup>57</sup>.*

Il valore olistico di colori, suoni e parole risiede nella loro capacità di influenzare la nostra esperienza in modo completo: quando vengono combinati in modo appropriato, possono creare un effetto sinergico che amplifica il loro impatto. Ad esempio, la combinazione di colori rilassanti con suoni armoniosi e parole positive può creare un'esperienza di benessere o di tranquillità. Inoltre, colori, suoni e parole possono anche essere interpretati in modo soggettivo e personale da ogni individuo, in base alle esperienze e percezioni individuali; ciò rende il loro valore olistico ancora più unico e significativo, in quanto possono essere interpretati in modi diversi da persone diverse.

---

<sup>57</sup> <https://ichgcp.net/it/clinical-trials-registry/NCT03969082>

## 2.3 Alimentazione naturopatica<sup>58</sup>

*"La **curcuma** fa bene alla leucemia.*

*Sappiamo che le malattie mieloproliferative sono un gruppo di condizioni che possono portare le cellule del sangue a crescere in modo anomalo all'interno dei vasi sanguigni. La leucemia mieloide è una di queste condizioni. È un tipo di leucemia in cui il midollo osseo sintetizza globuli bianchi anormali nel midollo osseo. Ci sono alcune erbe che vengono utilizzate per questi disturbi al fine di aiutare a rafforzare il sistema di difesa del corpo. La curcuma può essere utilizzata come rimedio casalingo per questo scopo. Ci sono alcuni studi in cui si dice che una dose di 300 mg, tre volte al giorno può aiutare a ridurre il dolore e l'infiammazione associati ai sintomi della leucemia. [...]*

### **Ginseng rosso coreano**

*è un rimedio a base di erbe che può essere utile nel trattamento e nella gestione della leucemia. C'è stato uno studio condotto nel 2008 in cui è stato esaminato il modo in cui questa erba può inibire l'attività della telomerasi e causare l'apoptosi nelle cellule della leucemia umana.*

<sup>58</sup> Fonti: Pennisi L., La nutrizione in naturopatia, Tecniche Nuove, 2008; Vignali S., Manuale moderno di alimentazione naturopatica, Red!, 2011; Murray M. T., Pizzorno J., Pizzorno L., Enciclopedia della nutrizione. Dalla A alla Z tutti i cibi che guariscono, Tecniche Nuove, 2009; Montse B., Alimentazione naturale e energetica. Verso un'alimentazione naturale, sostenibile, energetica e consapevole, Eifis Editore, 2021; Faccio M., Oligoelementi e naturopatia. Manuale pratico di terapia biocatalitica, Enea Edizioni, 2012; Torti A., Guida agli oligoelementi, Riza, 2006; Mantelli F., Temporelli G., Conosci le Acque Minerali? Le fonti, i parametri, l'etichetta e i controlli, Erga Edizioni, 2015; <https://www.rimedinaturalicellulite.it/le-migliori-20-cure-naturali-per-la-leucemia/>; [www.airc.it](http://www.airc.it); <https://nutrabioshop.com/blogs/notizie/leucemia-linfatica-cronica-e-integratore-di-curcumina>; Everett P.C et al., Preclinical assessment of curcumin as a potential therapy for B-CLL, Preclinical assessment of curcumin as a potential therapy for B-CLL, doi: 10.1002/ajh.20757, PMID: 16947318, Wiley, 2007; Golombick T., et al, Addition of Rice Bran Arabinoxylan to Curcumin Therapy May Be of Benefit to Patients With Early-Stage B-Cell Lymphoid Malignancies (Monoclonal Gammopathy of Undetermined Significance, Smoldering Multiple Myeloma, or Stage 0/1 Chronic Lymphocytic Leukemia): A Preliminary Clinical Study; PMID: 27154182, doi: 10.1177/1534735416635742; Sage Journals, 2016; Gosh K.A. et al., Curcumin Inhibits Pro-survival Pathways in CLL B-cells and has the Potential to Overcome Stromal Protection of CLL B-cells in Combination with EGCG, PMID:19228728, PMC: 3893060, doi:10.1158/1078-0432.CCR-08-1511, NIH Public Access, 2009; Golombick T. et al., B-Cell Disorders and Curcumin, PMID: 26674787, doi: 10.1177/1534735415622013, Sage Journals, 2017;

dal sito *frontiers in oncology* al link <https://www.frontiersin.org/journals/oncology/articles/10.3389/fonc.2019.00484/full>: Kuttikrishnan S., et al., Curcumin Induces Apoptotic Cell Death via Inhibition of PI3-Kinase/AKT Pathway in B-Precursor Acute Lymphoblastic Leukemia, doi: 10.3389/fonc.2019.00484, Frontiers Oncology, 2019;

[https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo\\_id=6771](https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=6771) art. Berardi L. (a cura di), Leucemia mieloide cronica. La cura grazie all'olio di pesce, 2011; <https://it.oliveoiltimes.com/health-news/high-phenolic-evoo-might-improve-prognosis-of-some-leukemia-patients-research/106345>;

*È stato notato che queste due azioni possono favorire la gestione e la progressione rallentata delle cellule cancerose.*

*Questa erba può essere utile se soffri di leucemia, ma devi parlare con il tuo medico per il dosaggio corretto. [...]*

### ***Foglia di ulivo***

*1. è un'altra erba che può essere usata come rimedio casalingo per la leucemia.*

*C'è uno studio in cui si dice che un estratto standardizzato di 250 – 500 mg, per 1 – 3 volte al giorno può darti effetti anti-cancro e un maggiore supporto immunitario. Quando aumenti la tua forza immunitaria, hai maggiori possibilità di combattere infezioni, malattie o altri sintomi di leucemia. [...] È stato dimostrato che lo zinco può aiutare a prevenire i cambiamenti del gusto che sono un lato di radiazioni, chemioterapia e alcuni farmaci antidolorifici. [...]*

### ***Guaranà***

*è uno stimolante naturale che si trova come pianta autoctona nel bacino amazzonico. È stato usato come rimedio casalingo per l'affaticamento correlato alla chemioterapia. [...]*

### ***Semi d'uva***

*prodotti da semi d'uva interi ricchi di acido linoleico, OPC fenolici, flavonoidi e vitamina E. Ci sono alcuni studi in cui viene dimostrato che le persone che hanno consumato l'estratto di semi d'uva e che soffrono di leucemia hanno notato che le cellule tumorali sono morte, mentre le cellule normali non sono state colpite. [...]*

### ***Astragalo:***

*questa cura naturale può alleviare gli effetti collaterali della chemioterapia, come nausea e vomito, ma consulta il tuo medico se dovresti usarla come rimedio casalingo per la leucemia.<sup>59</sup>*

L'approccio alla nutrizione basato su principi naturali e sostenuti dalla naturopatia si concentra principalmente sull'utilizzo di alimenti integrali, non processati e biologici per fornire al corpo sostanze nutrienti adeguati per la salute e il benessere.

L'alimentazione naturopatica promuove l'equilibrio e l'armonia nel corpo, favorendo un'alimentazione varia e colorata, ricca di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi. Inoltre, incoraggia a ridurre l'assunzione di cibi raffinati, zuccherati, trattati chimicamente o

<sup>59</sup> cit. da: <https://www.rimednaturalicellulite.it/le-migliori-20-cure-naturali-per-la-leucemia/>

contenenti additivi artificiali, considerando anche l'importanza della corretta digestione e assimilazione degli alimenti, sostenendo pratiche come la masticazione adeguata e il consumo di cibi in modo calmo e consapevole.

Questa concezione di nutrimento può prevedere anche l'uso di integratori naturali, come erbe medicinali, vitamine, minerali e altri nutrienti, per favorire il riequilibrio e la guarigione del corpo.

Tuttavia, è importante notare che l'alimentazione naturopatica non è universalmente accettata o riconosciuta dalla medicina convenzionale, e i suoi benefici possono variare da persona a persona. Prima di apportare importanti cambiamenti alla propria alimentazione, è sempre consigliabile consultare uno specialista qualificato.

Chi è affetto da gravi patologie come la leucemia, oltre a dover prestare particolare attenzione all'igiene e alla conservazione dei cibi, onde evitare infezioni batteriche, dovrebbe seguire un'alimentazione sana ed equilibrata; alcuni pazienti possono avere specifiche esigenze nutrizionali a causa della malattia stessa o dei trattamenti in corso, quindi è sempre consigliabile consultare un medico, un dietista o un nutrizionista.

In linea di massima sarebbe consigliabile mantenere un equilibrio tra proteine, carboidrati e grassi preferendo fonti di proteine magre, carboidrati integrali e grassi sani (come quelli presenti nell'olio di oliva, nelle noci e negli avocado); consumare una varietà di frutta e verdura fresca ogni giorno, per ottenere vitamine, minerali e antiossidanti che aiutano a sostenere il sistema immunitario; assicurarsi di bere a sufficienza per favorire l'idratazione, soprattutto se si sperimentano effetti collaterali come la diarrea o leucopenia; evitare cibi ricchi di grassi saturi, zuccheri aggiunti e cibi processati, che possono avere un impatto negativo sulla salute generale. Prima dell'eventuale assunzione di integratori alimentari, come vitamine o integratori proteici, è importante consultare il medico specialista.

Effettuare pasti leggeri e bilanciati, eventualmente piccoli spuntini ogni 3 ore; evitare di forzarsi al consumo di cibi quando si è affetti da forte avversione al cibo; bere a piccoli sorsi bevande fresche e chiare preferibilmente diluite nel tempo piuttosto che durante il pasto: possono essere metodi utili per nutrirsi e idratarsi contrastando alcuni effetti collaterali come in primis la nausea;

**Curcuma, ginseng rosso coreano, foglie di olivo, zinco, guaranà, semi d'uva, astragalo** sono solo alcuni esempi di come la natura possa donare un supporto, anche a tavola, per chi combatte contro la leucemia. A quest'elenco si possono aggiungere anche, ad esempio, lo **zenzero** come digestivo; l'**aglio** che ha proprietà citotossiche sulle cellule tumorali; il **cardo mariano** per i benefici depurativi sul fegato.<sup>60</sup>

<sup>60</sup><https://www.rimedinatURALicellulite.it/le-migliori-20-cure-naturali-per-la-leucemia/>

La **curcumina** è il componente principale della radice di curcuma, una spezia comunemente utilizzata sia in cucina sia in campo medicale. È importante notare che la curcumina può essere scarsamente assorbita dal corpo, quindi può essere utile consumarla con pepe nero o in combinazione con un olio sano per aumentarne la biodisponibilità. Inoltre, l'assunzione di integratori di curcumina può essere più efficace rispetto all'uso di curcuma nelle preparazioni culinarie. Come sempre, è consigliabile consultare un medico prima di assumere integratori o fare cambiamenti significativi nella propria alimentazione.

Tra le sue molteplici proprietà benefiche si menzionano quelle: antinfiammatorie, in quanto può aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo e alleviare i sintomi di condizioni come l'artrite; antiossidanti, nel contrastare i radicali liberi e ridurre lo stress ossidativo nel corpo; antimicrobiche, antivirali e antifungine; digestive, favorendo la produzione di bile e aiutando a ridurre l'infiammazione nell'intestino; effetti benefici sul sistema cardiovascolare, infatti la curcumina può aiutare a migliorare la salute del cuore e dei vasi sanguigni, riducendo il colesterolo cattivo (LDL) e migliorando la funzione endoteliale; effetti benefici sull'umore, sul cervello e la memoria, aiutando a migliorare le funzioni cognitive e riducendo il rischio di malattie neurodegenerative come l'alzheimer; anticancerogeni, numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la curcumina può aiutare a prevenire o trattare il cancro. È stato dimostrato che la curcumina ha effetti antitumorali, inibendo la crescita delle cellule tumorali e riducendo la diffusione del cancro.

Nell'ambito delle ultime due proprietà benefiche menzionate (in merito ad alzheimer e forme tumorali), si riporta uno stralcio dell'articolo, a cura di Benedetta Morbelli, pubblicato il 05 settembre 2013 sul sito dell'OMAR (Osservatorio Malattie Rare):

*"I ricercatori della Virginia Commonwealth University - Massey Cancer Center hanno portato a termine uno studio innovativo, pubblicato su Organic & Biomolecular Chemistry.*

*Combinando la talidomide con una pianta dallo scopo alimentare e officinale, gli scienziati hanno creato molecole ibride che sembrano essere efficaci nel trattamento del mieloma multiplo<sup>61</sup>.*

*Si tratta della curcumina, un colorante alimentare derivato dalla curcuma, usato per impartire alle preparazioni un colore giallo simile a quello dello zafferano.*

*“La talidomide – ha spiegato Zhang Shijun, autore senior dello studio - disturba il microambiente del tumore nel midollo osseo, ma si disintegra nel corpo, mentre la curcumina, attiva anche contro diversi tipi di cancro, è limitata dalla sua scarsa solubilità in acqua. La*

---

<sup>61</sup> Il mieloma multiplo è un tipo di cancro che colpisce le cellule plasmatiche del midollo osseo. Per approfondimenti

*combinazione di talidomide e curcumina nelle molecole ibride migliora sia la citotossicità che la solubilità. La curcumina, principalmente utilizzata per uso alimentare ed erboristico, è sempre più rinomata anche in ambito scientifico e la sua componente principale, la curcumina, è stata recentemente utilizzata in studi per la ricerca e lo sviluppo di terapie e cure per malattie come l'Alzheimer o il cancro.*"<sup>62</sup>

Nello specifico della leucemia altri studi ne dimostrano l'efficacia come ad esempio nell'articolo pubblicato *online* da Nutraceutica Biolife il 28 aprile 2021 :

*"E' promosso uno studio specifico su 35 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica ai primi stadi con età media di 60 anni a cui sono stati somministrati 8g di curcumina al giorno per 7 giorni seguita da alte dosi di vitamina D3 per un totale di 6 cicli di 4 settimane. Dopo un follow-up di 9 mesi, il 72% dei pazienti aveva mantenuto stabile la malattia durante il trattamento.*

*Anche se ad oggi non esiste una terapia curante della leucemia linfatica cronica, l'assunzione della curcumina, una sostanza naturale con **spiccate proprietà antinfiammatorie e antitumorali** Può aiutare a rallentare il progredire della malattia, inibendo la proliferazione incontrollata delle cellule leucemiche B.*"<sup>63</sup>

Si precisa che le fonti<sup>64</sup> utilizzate dall'autore per la redazione dell'articolo, di cui n'è stata riportata poc'anzi la citazione, sono state verificate e risultano essere di ampia valenza scientifica in quanto trattasi di articoli pubblicati su PubMed. Questo è un *database online* ad accesso pubblico, sviluppato dal National Center for Biotechnology Information (NCBI), che contiene informazioni scientifiche nel campo della medicina e delle scienze biologiche. Pubmed raccoglie *abstracts*

---

62 <https://www.osservatoriomalattierare.it/i-tumori-rari/mieloma-multiplo/4559-mieloma-multiplo-la-curcumina-potrebbe-rendere-efficace-la-talidomide->

63 <https://nutrabiishop.com/blogs/notizie/leucemia-linfatica-cronica-e-integratore-di-curcumina>

64 Everett P.C et al., Preclinical assessment of curcumin as a potential therapy for B-CLL, Preclinical assessment of curcumin as a potential therapy for B-CLL, doi: 10.1002/ajh.20757, PMID: 16947318, Wiley, 2007; Golombick T., et al, Addition of Rice Bran Arabinoxylan to Curcumin Therapy May Be of Benefit to Patients With Early-Stage B-Cell Lymphoid Malignancies (Monoclonal Gammopathy of Undetermined Significance, Smoldering Multiple Myeloma, or Stage 0/1 Chronic Lymphocytic Leukemia): A Preliminary Clinical Study; PMID: 27154182, doi: 10.1177/1534735416635742; Sage Journals, 2016; Gosh K.A. et al., Curcumin Inhibits Pro-survival Pathways in CLL B-cells and has the Potential to Overcome Stromal Protection of CLL B-cells in Combination with EGCG, PMID:19228728, PMC: 3893060, doi:10.1158/1078-0432.CCR-08-1511, NIH Public Access, 2009; Golombick T. et al., B-Cell Disorders and Curcumin, PMID: 26674787, doi: 10.1177/1534735415622013, Sage Journals, 2017;

dal sito frontiers in oncology al link <https://www.frontiersin.org/journals/oncology/articles/10.3389/fonc.2019.00484/full>: Kuttikrishnan S., et al., Curcumin Induces Apoptotic Cell Death via Inhibition of PI3-Kinase/AKT Pathway in B-Precursor Acute Lymphoblastic Leukemia, doi: 10.3389/fonc.2019.00484 , Frontiers Oncology, 2019; <https://it.oliveoiltimes.com/health-news/high-phenolic-evoo-might-improve-prognosis-of-some-leukemia-patients-research/106345>;

(riassunti) e citazioni di articoli scientifici provenienti da diverse riviste mediche, nonché da altre fonti di letteratura medica e biologica. Questo *database* è uno strumento di ricerca molto utilizzato per estrarre informazioni scientifiche e per effettuare revisioni bibliografiche nel campo della medicina.

Benefici psicofisici possono derivare anche da **tè, tisane e infusi** sia perché aiutano l'idratazione dei pazienti che, a causa alcuni effetti collaterali quali disturbi epigastrici, intestinali e mucositi, rischiano la disidratazione e/o la stipsi e sia per le proprietà terapeutiche delle piante scelte.

**Valeriana, melissa, camomilla, malva**, ad esempio, servono a rilassare e quest'ultima è anche emolliente e lenitiva; la **lavanda** e il **tarassaco** sono indicati per la diuresi; **carciofo, finocchio, zenzero, menta piperita e salvia** sono ottimi per la digestione.

Il **tè verde** è ricco di antiossidanti, aiutare a rafforzare il sistema immunitario e può avere effetti antitumorali; il **tè alla menta piperita** può aiutare a lenire il tratto gastrointestinale e ridurre la nausea, uno degli effetti collaterali comuni della chemioterapia; una bevanda a base di **ginseng** può essere utile per stimolare il sistema immunitario e incrementare l'energia. Tuttavia, il ginseng può interagire con alcuni farmaci, quindi è importante consultare un medico prima di utilizzarlo; la **tisana alla curcuma** ha proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti, che possono essere utili nel supporto generale del sistema immunitario; un **infuso di camomilla** può aiutare a calmare il sistema nervoso e favorire il sonno, in modo d'allentare l'ansia e lo stress.

*"Che gli Omega3 facciano bene al nostro organismo è risaputo. Ma che possano addirittura curare la leucemia è una notizia del tutto inaspettata: la scoperta è stata fatta da un gruppo di ricerca della Penn State University e pubblicata sulla rivista Blood. La molecola delta-12-prostaglandin J3 (D12-PGJ3), uno degli acidi grassi che possono essere prodotti a partire dall'olio di pesce.[...]Gli scienziati statunitensi sperano di poter trattare con la molecola D12-PGJ3 anche i casi terminali di leucemia mieloide cronica, ovvero quelli che si trovano nella cosiddetta crisi blastica, stadio in cui la malattia evolve in una condizione refrattaria a pressoché ogni terapia. "Abbiamo anche iniziato la procedura per depositare un brevetto"”<sup>65</sup>*

Tra i componenti essenziali dell'alimentazione umana ci sono anche gli **acidi grassi** che svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute. Essi forniscono energia al corpo e

<sup>65</sup>cit. da [https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo\\_id=6771](https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=6771) art. Berardi L. (a cura di), Leucemia mieloide cronica. La cura grazie all'olio di pesce, 2011

sono uno dei principali costituenti delle membrane cellulari; inoltre, sono importanti per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale e per la produzione di ormoni.

Gli acidi grassi possono essere suddivisi in due categorie principali: acidi grassi saturi e acidi grassi insaturi. Gli acidi grassi saturi, presenti principalmente nei grassi animali, possono aumentare il livello di colesterolo nel sangue e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.

Al contrario, gli acidi grassi insaturi, presenti ad esempio negli oli vegetali, sono considerati più salutari perché possono abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

La quantità di acidi grassi che si consuma e la proporzione tra acidi grassi saturi e insaturi può influenzare il rischio di sviluppare varie malattie, tra cui malattie cardiache, diabete e obesità.

È quindi importante seguire una dieta bilanciata ed equilibrata che includa una varietà di fonti di acidi grassi, evitando un consumo eccessivo di acidi grassi saturi; l'aggiunta di acidi grassi omega-3, presenti ad esempio nei pesci grassi come salmone e tonno, può offrire ulteriori benefici per la salute.

Gli **omega-3** sono noti per avere effetti positivi sulla salute cardiaca, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari, abbassando i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue e riducendo l'infiammazione nel corpo. Sono anche fondamentali per lo sviluppo del cervello e per il funzionamento del sistema nervoso.

Gli acidi grassi **omega-6** sono presenti in alimenti come oli vegetali (olio di girasole, olio di mais, olio di soia), semi di girasole, semi di sesamo e carne di pollame. Svolgono un ruolo importante nella risposta infiammatoria del corpo e sono coinvolti nella crescita e nello sviluppo cellulare.

Tuttavia, un consumo eccessivo di omega-6 rispetto agli omega-3 può causare un disequilibrio nella risposta infiammatoria, che può essere dannoso per la salute.

È importante mantenere un equilibrio adeguato tra gli acidi grassi omega-3 e omega-6 nella dieta per promuovere una buona salute.

In sintesi, gli acidi grassi sono fondamentali per la salute e il benessere umano, ma è importante consumarli con moderazione e fare scelte alimentari consapevoli per garantire un apporto adeguato ed equilibrato.

L'**olio extra vergine di oliva (EVO)** è un prodotto ricco di antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi benefici per la salute.

Secondo un recente studio su un gruppo di 20 pazienti condotto dal Centro Olivicolo Mondiale per la Salute, con sede ad Atene, è stato scoperto che "*consumare olio d'oliva con alte concentrazioni di oleocanthal e l'oleaceina ha migliorato la prognosi di un campione di pazienti*

*con leucemia linfocitica cronica allo stadio iniziale, che costituisce circa il 25% dei casi di leucemia globale."*<sup>66</sup> Secondo quanto dichiarato dal Profssor Prokopios Magatis (professore associato all'Università di Atene) *"Era un numero molto piccolo di pazienti, ma anche in quel piccolo numero c'era una differenza statisticamente significativa dopo tre mesi di intervento."*<sup>67</sup>

Alcuni oligoelementi che potrebbero, poi, essere considerati utili per il sistema immunitario e il benessere generale includono **zinco, rame, ferro, selenio, potassio, magnesio**.

Lo zinco in quanto è coinvolto in molti processi del sistema immunitario ed è importante per la divisione cellulare e la crescita. Può anche aiutare a ridurre l'infiammazione e il rischio di infezioni.

Il rame per il ruolo nella sintesi dei globuli rossi e nel metabolismo del ferro. Può essere utile per mantenere una normale produzione di emoglobina.

Il ferro, minerale essenziale per la produzione di globuli rossi e l'ossigenazione dei tessuti. La leucemia può causare anemia, per cui può essere necessario un'integrazione di ferro.

Il selenio essendo un potente antiossidante e può aiutare a proteggere le cellule dalla dannosa azione dei radicali liberi oltre a supportare la funzione immunitaria e contribuire a ridurre l'infiammazione.

Il potassio risulta un minerale essenziale per il corretto funzionamento del cuore, dei muscoli e del sistema nervoso. Inoltre, il potassio contribuisce alla regolazione dell'equilibrio dei fluidi corporei, alla corretta pressione sanguigna e alla trasmissione degli impulsi nervosi. **Alcuni degli alimenti più ricchi di potassio sono le banane, le patate, gli agrumi, i broccoli, le carote, i pomodori e i latticini.**

Invece, il magnesio svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute del sistema nervoso, contribuendo alla regolazione delle sostanze chimiche nel cervello che influenzano l'umore, come la serotonina. **Cibi ricchi di magnesio possono essere banane, semi di girasole, semi di zucca, quinoa, mandorle, spinaci, fagioli, salmone, cioccolato fondente.**

E' sempre bene consultare il medico/nutrizionista prima di apportare modifiche al piano alimentare, però per i pazienti oncologici è fondamentale consultarsi con gli specialisti di riferimento in quanto durante i trattamenti farmacologici il sistema immunitario potrebbe essere compromesso a tal punto da rendere il paziente più vulnerabile a reazioni allergiche e, in campo

<sup>66</sup><https://it.oliveoiltimes.com/health-news/high-phenolic-evoo-might-improve-prognosis-of-some-leukemia-patients-research/106345> art. Dowson D. (a cura di), L'EVOO ad alto contenuto fenolico può migliorare la prognosi di alcuni pazienti affetti da leucemia, suggerisce la ricerca, 2022.

<sup>67</sup><https://it.oliveoiltimes.com/health-news/high-phenolic-evoo-might-improve-prognosis-of-some-leukemia-patients-research/106345> art. Dowson D. (a cura di), L'EVOO ad alto contenuto fenolico può migliorare la prognosi di alcuni pazienti affetti da leucemia, suggerisce la ricerca, 2022

alimentare, gli allergeni più comuni tendenzialmente sono i latticini e prodotti caseari, le uova, crostacei, frutta secca, soia, sesamo, senape.

Infine, non per importanza, un elemento spesso sottovalutato o trascurato è la tipologia di **acqua** che scegliamo di ingerire.

Ci si ritrova a bere acqua senza porsi troppe domande e, talvolta, la si sceglie volgendo l'attenzione più ad aspetti economici piuttosto che alle sue proprietà intrinseche.

L'acqua non è tutta uguale.

L'importo di acqua che una persona dovrebbe bere dipende da diversi fattori, tra cui l'età, il sesso, il livello di attività fisica e il clima e, ovviamente, sarebbe sempre meglio consultare un medico o un professionista sanitario per determinare le esigenze idriche personali, in quanto queste possono variare e possono essere influenzate da diverse condizioni di salute.

La quantità consigliata di acqua al giorno varia a seconda dell'età, dell'attività fisica e delle condizioni individuali, ma in generale si consiglia di bere almeno un paio di litri di acqua al giorno per gli adulti.

Nel corpo umano, l'acqua costituisce circa il 60% del peso corporeo negli adulti e circa il 75% nei neonati.

La sopravvivenza senza acqua o cibo dipende da diversi fattori come l'età, il peso corporeo, le condizioni di salute e l'ambiente circostante ma generalmente un individuo può sopravvivere senza acqua per solo pochi giorni, solitamente tra i 3 e i 5 giorni, mentre è possibile sopravvivere senza cibo per diverse settimane, anche se la salute può deteriorarsi rapidamente senza un adeguato apporto nutrizionale.

La scelta dell'acqua da bere in base agli oligoelementi dipende, come già evidenziato, dalle esigenze personali e dalla presenza di eventuali carenze nutrizionali. Alcune acque minerali sono ricche di specifici oligoelementi quali ad esempio: calcio<sup>68</sup>, utile per la salute delle ossa e dei denti; magnesio, importante per il rilassamento muscolare, il sistema nervoso e la formazione delle ossa<sup>69</sup>; potassio, che aiuta a regolare la pressione sanguigna e il funzionamento dei muscoli<sup>70</sup>; zinco, importante per sostenere il sistema immunitario e la salute della pelle<sup>71</sup>; ferro, utile per prevenire l'anemia e favorire l'ossigenazione dei tessuti.<sup>72</sup>

Per conoscere le specificità dell'acqua bisogna consultare l'etichetta apposta sulla bottiglia e prestare attenzione al **residuo fisso**, ovvero al valore indicativo della quantità di sostanze solide

---

68 Alcune acque minerali con elevato contenuto di calcio sono ad esempio la San Pellegrino e la Valser.

69 Alcune acque minerali con elevato contenuto di magnesio sono la Evian, la San Pellegrino e la Gerolsteiner.

70 Alcune acque minerali con elevato contenuto di potassio sono la San Benedetto e la Vichy Celestins.

71 Alcune acque minerali con elevato contenuto di zinco sono la Vichy Catalán e la Pluto.

72 Alcune acque minerali con elevato contenuto di ferro sono la Acqua Lete e la Lauretana.

rimaste una volta che l'acqua è stata completamente evaporata; queste sostanze solide possono essere minerali, sali, metalli o altre impurità che sono presenti nell'acqua.

Il residuo fisso viene solitamente espresso in milligrammi per litro (mg/L) e può essere un indicatore della qualità dell'acqua, poiché un alto residuo fisso può indicare una maggiore presenza di impurità.

L'acqua, in questi termini, può essere classificata come leggera, minerale, oligominerale e fortemente mineralizzata in base alla quantità di oligoelementi e sali minerali presenti in essa.

L'acqua minerale leggera è caratterizzata da un basso contenuto di minerali, generalmente inferiore a 500 mg/l. Questo tipo di acqua è adatta per chiunque, compresi i bambini, e può essere consumata regolarmente senza rischi per la salute.

L'acqua minerale ha un contenuto di minerali superiore a 1500 mg/l. Questo tipo di acqua può avere proprietà benefiche per la salute, come ad esempio un alto contenuto di calcio, magnesio o altre sostanze minerali. Tuttavia, l'acqua minerale dovrebbe essere consumata con moderazione, in quanto un'eccessiva assunzione di minerali può comportare effetti indesiderati.

L'acqua oligominerale, invece, contiene una quantità moderata di minerali, solitamente compresa tra 500 e 1500 mg/l. Questa tipologia di acqua è spesso consigliata per favorire l'idratazione e l'equilibrio elettrolitico del corpo, ideale per il consumo quotidiano.

L'acqua fortemente mineralizzata, infine, è caratterizzata da un contenuto di minerali molto elevato, solitamente superiore a 1500 mg/l. Questo tipo di acqua può essere consigliata per scopi terapeutici o in determinate condizioni di salute, come la carenza di minerali. Tuttavia, l'acqua fortemente mineralizzata deve essere consumata solo in base alle indicazioni del medico, in quanto un eccessivo consumo di minerali può essere dannoso per la salute.

### 3. Meditazione e alcuni esercizi per il “BenEssere”<sup>73</sup>

In senso olistico, come già rappresentato nell'introduzione al presente elaborato, il "BenEssere" si riferisce alla salute e al benessere complessivi di un individuo, considerando tutti gli aspetti della sua vita ovvero quelli fisici, emotivi, mentali e spirituali.

L'approccio olistico mira a prendersi cura della persona nella sua interezza, considerando l'equilibrio tra mente, corpo e anima. Questo significa considerare non solo i sintomi o le malattie fisiche, ma anche la salute emotiva, la qualità delle relazioni interpersonali, le abitudini alimentari, lo stile di vita, l'ambiente in cui si vive e altre influenze che possono avere un impatto sul benessere complessivo.

La meditazione svolge un ruolo fondamentale nel benessere delle persone in quanto è una pratica che consente di rilassare la mente e il corpo, focalizzando l'attenzione sul presente e riducendo lo stress e l'ansia. Ha origini antichissime, risalenti a oltre 5.000 anni fa; le prime testimonianze risalgono all'India della tradizione vedica, intorno al 1500 a. C., poi altre testimonianze sono state rinvenute tra il VI e V secolo a. C. nell'India buddhista e nella Cina taoista.

Si ritiene, appunto, che sia nata in India, nel contesto della tradizione vedica, dove veniva praticata come forma di concentrazione mentale e ricerca interiore; nel corso dei secoli si è diffusa in diverse culture e tradizioni spirituali, assumendo varie forme e scopi. Ad esempio, nel buddhismo, la meditazione è un elemento centrale per raggiungere lo stato di illuminazione; nell'antica Cina era praticata da taoisti e confuciani come mezzo per raggiungere l'armonia interiore e la connessione con l'Universo.

Nel corso del tempo, è diventata sempre più popolare anche in Occidente, accompagnando la diffusione delle filosofie orientali e delle pratiche spirituali: a partire dal XX secolo, sono emerse

---

73 Fonti: Bianchi Bandinelli R., *Introduzione all'archeologia*, Editori Laterza, 2005; Remotti F., *Prima lezione di antropologia*, Editore Laterza, 2000; Bearzot C., Barzanò A., *Istituzioni di storia antica. Dalla preistoria all'espansione araba*, Studium Edizioni, 2018; <https://www.meditazionezen.it/la-storia-della-meditazione/>; Krishna G., Hillman J. (a cura di), *Kundalini. L'energia evolutiva dell'uomo*, Ubaldini Editore, 1978; Sharamon S., Baginski B., *Manuale dei chakra. Teoria e pratica*, trad. Pignataro P. (a cura di), Edizioni Mediterranee, 1995; <https://premeditazione.com/libri-sui-chakra/>; Paramahansa S., *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Ediz. Illustrata, Satyananda Ashram Italia; 3° edizione (26 settembre 2016); Sivananda S.S., *La scienza del Pranayama*, Stargatebook, 2019;

<http://associazionejaya.it/il-cammino-delluomo-tra-terra-e-cielo-ritiro-residenziale-di-yoga-meditazione-e-antropologia/>;

Delaney C., *The Spirituality Scale: development and psychometric testing of a holistic instrument to assess the human spiritual dimension*, in *Journal of holistic nursing*, official journal of the American Holistic Nurses' Association 2005, Volume 23, Fascicolo 2, Pagine 145-67, PMID: 15883463, doi:10.1177/0898010105276180, Sage Journals

diverse scuole e tecniche di meditazione occidentali, spesso derivate dallo studio delle pratiche orientali.

Oggi è considerata una pratica di benessere e crescita personale, utilizzata per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione, promuovere il rilassamento e sviluppare la consapevolezza di sé e del proprio ambiente.

La meditazione coinvolge l'attenzione concentrata su un oggetto specifico, come la respirazione, una frase, una sensazione fisica o un'immagine mentale, di cui l'obiettivo è di sviluppare la consapevolezza, la calma mentale e l'equilibrio emotivo e può essere un'abitudine quotidiana o una pratica occasionale, che si può realizzare in diverse sfumature e posizioni.

La parola "prana" proviene dal sanscrito ed è termine utilizzato nella filosofia yogica per descrivere l'energia vitale presente nell'universo e all'interno di ogni essere vivente. Si ritiene che il prana sia responsabile per il mantenimento della vita e per il funzionamento del corpo, della mente e dello spirito.

La meditazione, d'altra parte, è una pratica che coinvolge il focalizzare l'attenzione e calmare la mente al fine di promuovere la consapevolezza, la pace interiore, la riduzione dello stress e il raggiungimento di uno stato di equilibrio e armonia.

Nella pratica yoga, la meditazione è spesso utilizzata per connettersi con il prana e sperimentare una guida interiore: attraverso tecniche di respirazione, concentrazione e contemplazione, si può imparare a percepire e utilizzare l'energia vitale per il benessere e l'evoluzione personale.

Nella meditazione, si cerca di armonizzare la mente rendendola calma e silenziosa, che permetta di osservare i pensieri senza giudicarli o identificarsi con essi; in questo stato di consapevolezza, è possibile connettersi con il proprio prana interiore e sperimentare uno stato di profonda pace e armonia. La pratica regolare della meditazione può avere numerosi benefici per la salute e il benessere, come la riduzione dello stress, l'aumento della concentrazione e la promozione di una maggiore felicità e serenità.

I *chakra* e le nadi sono concetti fondamentali nella filosofia della meditazione, dello yoga e dell'Ayurveda, antiche tradizioni indiane che si concentrano sul benessere mentale, fisico e spirituale.

I *chakra* sono centri di energia presenti nel corpo umano. Secondo la tradizione yoga, ci sono sette principali *chakra*, che si trovano lungo la colonna vertebrale, dal basso verso l'alto. Ogni *chakra* è associato a una determinata zona del corpo e ha un colore, un suono e una caratteristica unica. Si ritiene che i *chakra* siano punti di connessione tra il corpo e la mente, e che siano in grado di influenzare la salute e il benessere di una persona.

Le nadi, d'altra parte, rappresentano i canali attraverso i quali fluisce l'energia nel corpo. Si ritiene che ci siano migliaia di nadi nel corpo, ma i tre principali sono chiamati *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. L'*Ida* è collegato alla luna, rappresenta l'energia femminile ed è associato alla parte sinistra del corpo. Il *Pingala* è legato al sole, rappresenta l'energia maschile ed è associato alla parte destra del corpo. Il *Sushumna* si trova al centro della colonna vertebrale ed è il principale canale energetico nel corpo. Si dice che attraverso la pratica dello yoga e della meditazione, si possa bilanciare e purificare i nadi per favorire il flusso armonioso dell'energia nel corpo.

In sintesi, i *chakra* sono centri energetici nel corpo umano, mentre le nadi sono i canali attraverso i quali l'energia fluisce; entrambi sono importanti nella pratica dello yoga e nell'Ayurveda per il conseguimento di un equilibrio e benessere olistico.

La meditazione ha dimostrato di avere numerosi benefici per la salute mentale e fisica, tra cui la riduzione dell'ansia e della depressione, l'aumento della capacità di concentrazione, la promozione del sonno e della gestione dello stress, oltre ad una più profonda connessione con il proprio io interiore.

La sua storia testimonia l'importanza e la rilevanza in molte culture e tradizioni spirituali diventando una pratica diffusa a livello globale per il benessere e lo sviluppo personale.

Attraverso la meditazione, si impara a comprendere i propri pensieri e emozioni in modo obiettivo, senza essere sopraffatti da essi permettendo, così, di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e di accettare le situazioni senza giudizio.

Inoltre, la meditazione, favorisce il rilascio di endorfine, che sono sostanze chimiche prodotte dal cervello che migliorano l'umore e riducono il dolore; ciò può aiutare a combattere la depressione e a ridurre il rischio di malattie correlate allo stress.

La pratica regolare, può anche migliorare la qualità del sonno, aumentare la concentrazione e la memoria, nonché aumentare la resilienza e la capacità di affrontare le difficoltà della vita.

In conclusione, la meditazione svolge un ruolo essenziale nel benessere, promuovendo il rilassamento, riducendo lo stress e migliorando la salute mentale e fisica complessiva delle persone.

Il concetto di spiritualità dell'uomo, interconnesso a quello della meditazione, si ritiene sia nato molto prima della comparsa della scrittura, pertanto è difficile determinare una data precisa. Le prime evidenze dell'espressione di una sorta di spiritualità possono essere rintracciate nelle pratiche religiose preistoriche, come i rituali di sepoltura che risalgono a circa 100.000 anni fa. Le prime manifestazioni più organizzate di spiritualità si svilupparono nelle antiche civiltà della

Mesopotamia, dell'Antico Egitto e della valle dell'Indo, intorno al 3.000 a.C., con l'emergere di complessi sistemi religiosi, mitologie e templi dedicati agli dei.

La scala della spiritualità è un concetto che si riferisce a una graduale evoluzione o crescita spirituale. È un modello teorico che descrive il percorso che un individuo può intraprendere per raggiungere uno stato di maggior consapevolezza, connessione interiore o realizzazione spirituale. La scala della spiritualità può variare a seconda delle diverse tradizioni e concezioni spirituali. Tuttavia, in generale, può includere diversi livelli o stadi, ognuno rappresentante una fase di sviluppo spirituale. Un esempio di struttura dei vari livelli potrebbe partire da uno stadio iniziale, proseguire con uno stadio di ricerca, di consapevolezza, infine di trasformazione.

Lo stadio iniziale è il punto di partenza e può essere caratterizzato da una mancanza di interesse o consapevolezza spirituale. L'individuo può essere focalizzato principalmente sui bisogni materiali e sulle preoccupazioni quotidiane.

Lo stadio di ricerca corrisponde ad una fase in cui l'individuo può iniziare a sentire un richiamo interiore o un desiderio di cercare un significato più profondo nella vita. Ciò può portare a esplorare diverse tradizioni spirituali, pratiche meditative o filosofie.

Lo stadio di consapevolezza: in questo livello, l'individuo può sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del proprio collegamento con gli altri e con l'Universo; potrebbe iniziare a sperimentare momenti di profonda pace, gratitudine o compassione.

Nello stadio di trasformazione l'individuo potrebbe sperimentare una trasformazione significativa nella propria visione del mondo e della realtà. Potrebbe accedere a uno stato di consapevolezza superiore, che può includere l'illuminazione, l'autotrascendenza o la connessione con una forza spirituale più grande.

È importante sottolineare che la scala della spiritualità non è necessariamente lineare o fissa.

Ogni individuo può avere un percorso unico e personale verso la propria crescita spirituale. Inoltre, la scala della spiritualità non implica che un livello sia superiore o migliore di un altro, ma rappresenta semplicemente una panoramica generale delle possibili tappe di sviluppo spirituale.

Anche in quest'ambito sono stati condotti studi scientifici accademici tra cui, a titolo di esempio, si evidenzia l'articolo di Colleen Delaney, Ph.D., R.N., A.H.N.-B.C., Western Connecticut State University dal titolo: *The Spirituality Scale Development and Psychometric Testing of a Holistic Instrument to Assess the Human Spiritual Dimension*, di cui se ne riporta di seguito uno stralcio tradotto:

*“Lo scopo di questo studio era sviluppare, perfezionare ed valutare le caratteristiche psicometriche della Scala di Spiritualità (SS).*

*La SS è uno strumento olistico che cerca di misurare le convinzioni, le intuizioni, le scelte di stile di vita, le pratiche e i rituali rappresentativi della dimensione spirituale umana ed è progettata per guidare le interventi spirituali.*

*Metodo: È stato creato uno strumento sviluppato dai ricercatori per valutare la spiritualità da una prospettiva olistica. Sono state generate delle domande per misurare quattro domini concettualizzati della spiritualità.*

*La SS è stata completata da 240 adulti con malattie croniche.*

*Risultati: L'analisi psicometrica della SS ha fornito forti evidenze della validità e attendibilità dello strumento. Sono stati identificati tre fattori della spiritualità che supportano il quadro teorico: autoscoperta, relazioni e consapevolezza ecologica.*

*Implicazioni: Questi risultati possono aiutare a facilitare l'inclusione della spiritualità nell'assistenza sanitaria e hanno il potenziale per offrire una visione trasformativa dell'assistenza infermieristica e un mezzo per ottenere risultati ottimali per i pazienti. ”<sup>74</sup>*

---

<sup>74</sup> Cit. tradotta del preambolo art. Delaney C., The Spirituality Scale: development and psychometric testing of a holistic instrument to assess the human spiritual dimension, in Journal of holistic nursing, official journal of the American Holistic Nurses' Association 2005, Volume 23, Fascicolo 2, Pagine 145-67, PMID 15883463, doi:10.1177/0898010105276180, Sage Journals

### 3.1 Bagni di *Qi-Gong*<sup>75</sup>

I bagni di *Qi Gong* curativi sono un metodo di guarigione utilizzato nella medicina tradizionale cinese. Questa pratica combina la visualizzazione, la respirazione e il movimento per migliorare la circolazione dell'energia vitale nel corpo, nota come *Qi*.

Durante un bagno di *Qi Gong* curativo, la persona entra in una vasca di acqua calda, con una temperatura compresa tra i 37 e i 42 gradi Celsius. Mentre si trova nella vasca, il praticante esegue movimenti specifici, respirando profondamente e visualizzando l'energia *Qi* che circola attraverso il corpo.

Si ritiene che i bagni di *Qi Gong* curativi favoriscano la circolazione del sangue e dell'energia nel corpo, aiutando a rilassare i muscoli, ridurre lo stress e migliorare la funzione degli organi interni. Inoltre, si ritiene che la pratica di *Qi Gong* curativo possa stimolare il sistema immunitario, aumentare l'energia e favorire la guarigione di disturbi fisici e mentali.

Questa pratica è solitamente utilizzata come terapia complementare per una serie di disturbi, tra cui il dolore cronico, l'artrite, l'insonnia, l'ansia, la depressione e le malattie croniche.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, il *Qi Gong* è una pratica che mira a riequilibrare il flusso di energia (*Qi*) nel corpo, migliorando la salute e il benessere generale. Molti esperti di MTC ritengono che il *Qi Gong* possa avere dei benefici per le persone affette da leucemia, anche se non esistono prove scientifiche definitive in merito.

I benefici del *Qi Gong* sulla leucemia potrebbero includere il rafforzamento del sistema immunitario, la riduzione dello stress e dell'ansia, il miglioramento della circolazione, la stimolazione dell'energia vitale.

Il *Qi Gong* può aiutare a rafforzare il sistema immunitario, che è spesso indebolito nelle persone con leucemia in quanto un sistema immunitario forte può aiutare il corpo a combattere le infezioni e le cellule cancerose; questa disciplina è nota per i suoi effetti rilassanti e calmanti sulla mente e sul corpo pertanto può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia associati alla malattia e al trattamento della leucemia.

La pratica regolare del *Qi Gong* può migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, contribuendo a migliorare l'approvvigionamento di nutrienti e ossigeno alle cellule del corpo, comprese quelle coinvolte nella leucemia; può stimolare l'energia vitale in quanto secondo la MTC aiuta a bilanciare l'energia vitale del corpo e quindi potrebbe aiutare a supportare la salute ed equilibrare l'energia nel corpo affetto da leucemia.

Tuttavia, è importante sottolineare che i bagni di *Qi Gong* curativi non sono una cura sostitutiva per le malattie gravi e non dovrebbero sostituire la consulenza medica professionale.

---

<sup>75</sup> Fonti: Bottalo F., *Qi gong. Basi teoriche per una pratica consapevole*, Xenia, 2019; <https://zenonco.io/it/cancro/1%27effetto-della-pratica-regolare-del-qigong-sul-cancro/>; <https://www.scuolatao.com/approfondimenti/qigong-nella-gestione-dei-sintomi-correlati-al-cancro/>

Prima di intraprendere qualsiasi forma di trattamento alternativo, è sempre consigliabile consultare un medico o un professionista qualificato.

Ci sono varie tipologie di *Qi Gong*, ognuna con un focus diverso e un approccio specifico. Alcune delle tipologie più comuni includono il **Qi Gong terapeutico** che può includere movimenti lenti, stretching, posture specifiche e tecniche di respirazione e si concentra sulla guarigione del corpo e sulla promozione del benessere fisico; **Qi Gong meditativo** che si focalizza sulla calma mentale e sull'equilibrio delle emozioni coinvolgendo tecniche di respirazione profonda, visualizzazioni e concentrazione sulla consapevolezza del corpo e della mente; il **Qi Gong marziale** che si concentra sull'uso del Qi (energia vitale) come fonte di potere e forza per le arti marziali. questa forma di *qi gong* include movimenti dinamici, esercizi di forza e allenamenti per l'agilità e la reattività; il **Qi Gong taoista** che si basa sulla filosofia taoista e mira ad armonizzare il corpo, la mente e lo spirito mediante esercizi di respirazione, meditazioni, visualizzazioni e tecniche energetiche; il **Qi Gong buddhista** volto a sviluppare la compassione, la consapevolezza e la saggezza; in questa forma di *Qi Gong* utilizza tecniche di meditazione, respirazione e movimento lento per coltivare una mente e un corpo equilibrati.

Questi sono solo alcuni esempi delle molte tipologie di *Qi Gong* disponibili.

Ogni stile ha le sue caratteristiche uniche e può essere praticato per raggiungere diversi obiettivi di salute e benessere.

*“Il Qigong può influenzare il progresso del cancro e migliorare l'efficacia del trattamento se associato alla terapia convenzionale accelerando l'apoptosi e riducendo l'infiammazione nelle cellule tumorali [...] Sono stati segnalati alcuni casi di guarigione dal cancro con l'aiuto del qigong e la Cina ha pubblicamente sfidato il cancro con due forme di qigong: il Taiji cinese a cinque elementi qigong e il nuovo Qigong Guo-Lin. In un incontro tenuto dal governo cinese nel 1996, gli esperti e gli studiosi medici cinesi hanno valutato il legame tra i malati di cancro e il qigong dei cinque elementi di Taiji. Studiando i vari rapporti scientifici e le scoperte sugli effetti del Taiji Qigong a cinque elementi sul cancro, il team è giunto alla conclusione che questo particolare qigong ha un elemento antitumorale positivo che può fermare il cancro, e quindi lo ha definito un efficace terapia.”<sup>76</sup>*

Inoltre, come riportato nella *home page* del sito Scuola Tao, per quanto non ci siano sufficienti dimostrazioni sull'efficacia scientifica della disciplina in oggetto sui pazienti oncologici i dati, a seguito di un'analisi sistematica di articoli presenti su database quali “Cochrane Library, Pub

<sup>76</sup> <https://zenonco.io/it/cancro/1%27effetto-della-pratica-regolare-del-qigong-sul-cancro/>

Med/MEDLINE,CINAHL, PsycINFO, PEDRO”, effettuata nel 2016, sono promettenti da invitare ad approfondire gli studi sperimentali.<sup>77</sup>

### 3.2 Armonizzazione energetica con le Campane Tibetane<sup>78</sup>

*“PESARO Nasce un nuovo progetto realizzato dall’associazione Noi come Prima in collaborazione con gli operatori di “Io ci sono per te”: un percorso per donare gratuitamente sensazioni di benessere sui malati oncologici durante la somministrazione dei farmaci nel day hospital dell’Oncologia di Pesaro. L’associazione Noi come Prima, attiva ormai da oltre trent’anni nel Pesarese, ha potuto sperimentare, direttamente sulle proprie associate, i molteplici benefici delle campane tibetane.”<sup>79</sup>*

Questi strumenti musicali tradizionali, realizzati in leghe di diversi metalli, producono un suono vibrante e armonico quando vengono colpite o sfregate con un battente in legno o pelle e sono utilizzati nella pratica buddista per aiutare a raggiungere uno stato di rilassamento profondo, facilitare la meditazione e sono spesso considerate curative per la mente, il corpo e lo spirito. Esistono diverse tipologie di campane tibetane ma quelle deputate a scopi terapeutici devono produrre un suono armonico.

Le campane tibetane, comunemente chiamate campane di meditazione, sono strumenti sacri utilizzati nella pratica spirituale e nel buddhismo tibetano. Queste campane sono associate al culto e alla meditazione e vengono utilizzate per creare un suono rilassante e armonico che favorisce la concentrazione e la tranquillità della mente.

La storia delle campane tibetane risale a molto tempo fa, quando furono introdotte per la prima volta in Tibet dall'India; la loro origine si può far risalire all'antica tradizione indiana delle campane sacre, ma è in Tibet che hanno acquisito un significato spirituale profondo.

Si dice che siano state portate in Tibet da Padmasambhava, un maestro spirituale indiano che ha svolto un ruolo fondamentale nella diffusione del buddhismo tantrico in Tibet nel IX secolo. Secondo la leggenda, Padmasambhava ha portato con sé otto oggetti sacri, tra cui le campane tibetane, per proteggere e diffondere la sua insegnamento nel paese.

---

<sup>78</sup> Fonti: Shrestha S., Guarire con le campane tibetane; Edizioni Il Punto d'Incontro, 2015;

Marsiglia S., Campane Tibetane: Benefici, storia e come usarle per meditare in <https://www.meditazionezen.it/campane-tibetane/>; [https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro\\_campane\\_tibetane\\_ospedale\\_chemioterapia\\_sanita\\_ultime\\_notizie\\_marche-7125189.html](https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro_campane_tibetane_ospedale_chemioterapia_sanita_ultime_notizie_marche-7125189.html); Tesi di Laurea, L'effetto del suono nel trattamento chemioterapico: caso studio-controllo oncologia Valdera, Laureanda: Benvenuti Chiara, Relatrice: Prof.ssa Gualtieri Manila, Corso di Studi in Infermieristica- Università di Pisa, a.a. 2014-2015

<sup>79</sup> cit. da Marsigli E., Pesaro le campane tibetane vibrano in ospedale. Massaggi sonori durante la chemioterapia, 2022 in [https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro\\_campane\\_tibetane\\_ospedale\\_chemioterapia\\_sanita\\_ultime\\_notizie\\_marche-7125189.html?refresh\\_ce](https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro_campane_tibetane_ospedale_chemioterapia_sanita_ultime_notizie_marche-7125189.html?refresh_ce)

Le campane tibetane dovrebbero essere realizzate utilizzando una miscela di sette metalli sacri, ciascuno dei quali corrisponde a un pianeta del sistema solare, che sono tradizionalmente ritenuti portatori di forze spirituali positive. Questi sette metalli includono oro, argento, rame, ferro, stagno, piombo e zinco, ognuno dei quali rappresenta un aspetto specifico dell'esistenza. La combinazione di questi metalli produce un suono puro e armonico quando la campana viene colpita o sfregata con un bastoncino.

Nella pratica spirituale, le campane tibetane vengono utilizzate per accompagnare la meditazione, la recitazione di mantra e le cerimonie religiose. Il suono delle campane è considerato un'offerta sonora ai buddha e ai *bodhisattva*, oltre a creare un'atmosfera spirituale propizia alla meditazione e alla preghiera.

Le campane tibetane sono quindi considerate non solo uno strumento musicale, ma anche un simbolo di pace interiore, illuminazione e connessione spirituale. La loro storia antica e il loro significato profondo le rendono uno degli elementi più caratteristici e apprezzati del buddhismo tibetano.

Quando una campana tibetana viene suonata, produce una serie di onde sonore che possono avere effetti benefici sul nostro sistema nervoso; le vibrazioni generate dalla campana possono aiutare a ridurre lo stress, l'ansia, rimuovere le tossine rafforzando il sistema immunitario, promuovere una sensazione di calma interiore e chiarezza mentale oltre l'aiuto che offre nel ristabilire l'equilibrio energetico nel corpo favorendo la guarigione.

Le campane tibetane sono inoltre utilizzate nella terapia del suono, una pratica che utilizza i suoni e le vibrazioni per promuovere il benessere fisico e mentale.

Nonostante la loro lunga tradizione di utilizzo a scopo curativo, è importante notare che non esistono prove scientifiche definitive che supportino le loro proprietà curative nonostante ciò, però, molte persone che le utilizzano riferiscono di benefici come riduzione dello stress, miglioramento del sonno, maggiore concentrazione, calma, chiarezza mentale e benessere generale.

L'armonizzazione energetica con le campane tibetane è una pratica antica che si basa sia sull'utilizzo di questi strumenti per creare un effetto di rilassamento e di equilibrio energetico nel corpo e nella mente e sia sulla teoria che ogni essere vivente abbia una propria energia vitale e che, quando questa energia è squilibrata o bloccata, possono insorgere disagi fisici, mentali o emotivi. Durante una sessione di armonizzazione energetica con le campane tibetane, il praticante tiene la campana sopra il corpo del ricevente e la fa vibrare in modo che il suono possa penetrare

nel corpo e nell'aura. E' possibile svolgerlo anche in autonomia. Questo suono vibrante aiuta a eliminare le energie negative e bloccate, riportando un flusso armonioso di energia vitale.

Per eseguire un'armonizzazione energetica con le campane tibetane un esempio di iter consigliato potrebbe prevedere, ad esempio, 8 fasi quali preparazione, respirazione, consapevolezza, suono, rilassamento, esplorazione energetica, durata, fine.

1.Preparazione: trovare un luogo tranquillo e privo di distrazioni assicurandosi di essere comodi, seduti o sdraiati, in modo da potersi rilassare completamente.

2.Respirazione: iniziare ad osservare il proprio respiro e cercare di rallentarlo, effettuando alcune respirazioni profonde e lente per rilassarsi.

3.Consapevolezza: portare la consapevolezza al proprio corpo e alla propria energia interna, cercando di riconoscere eventuali zone di tensione o di blocco nel corpo.

4.Suono delle campane: iniziare a suonare le campane tibetane tenendo presente l'intenzione di creare un effetto di rilassamento e di equilibrio energetico nel proprio corpo e mente. Si può colpire dolcemente la campana o sfregarla con un bastoncino sottile in modo da produrre un suono continuo.

5.Rilassamento: cercare di rilassarsi completamente, lasciando andare eventuali tensioni o preoccupazioni Concentrandosi solo sul suono delle campane e sull'effetto che producono sul corpo e mente.

6.Esplorazione energetica: mentre si continua a suonare le campane, portare la propria attenzione alle diverse parti del corpo e alle diverse sensazioni che emergono osservando se ci siano zone di tensione che si rilassano o se si avverte una sensazione di leggerezza e di apertura energetica.

7.Durata: si può continuare a suonare le campane per il tempo che si desidera, ma è consigliabile fare almeno 10-15 minuti di sessione per ottenere un effetto profondo.

8.Fine della sessione: gradualmente riduci l'intensità del suono delle campane fino a farlo spegnere completamente. Riconosci gli effetti che l'armonizzazione energetica ha avuto su di te e riconnettiti con la tua respirazione.

È importante tenere presente che l'armonizzazione energetica con le campane tibetane può avere effetti diversi su ogni individuo e che può richiedere pratica e tempo per percepire appieno i benefici.

Durante la meditazione con le campane tibetane, è possibile sperimentare un senso di profonda rilassatezza e calma interiore. Le vibrazioni prodotte dalle campane possono aiutare a rilasciare lo stress accumulato, a ridurre l'ansia e a favorire un equilibrio energetico nel corpo.

La meditazione con le campane tibetane può essere svolta singolarmente o in gruppo e può essere integrata in altre pratiche di meditazione o di lavoro energetico.; può essere svolta in diverse posizioni, come seduti o sdraiati, a seconda della preferenza personale.

9. Si inizia prendendo qualche respiro profondo, per poi concentrarsi sulla propria respirazione e lasciare che i suoni delle campane tibetane riempiano la mente.

I suoni delle campane possono penetrare profondamente nel corpo e nella mente, aiutando a ristabilire l'armonia e la salute a tutti i livelli e possono agire come un massaggio sonoro, rilasciando tensioni e blocchi energetici e favorendo la circolazione dell'energia vitale.

È possibile concentrarsi su un particolare aspetto della salute o del benessere durante la meditazione, come la guarigione di un particolare organo o la promozione di un equilibrio emotivo.

Può essere utile visualizzare l'energia che viene indotta dalle campane tibetane che fluisce attraverso il corpo, riportando armonia e guarigione.

Le campane tibetane possono agire come strumenti di trasformazione e possono aiutare a raggiungere uno stato di pace e armonia interiore. L'armonizzazione energetica con le campane tibetane è una pratica che viene eseguita per riallineare ed equilibrare i *chakra* e l'energia nel corpo essendo un'esperienza personale si consiglia di ascoltare sempre le proprie sensazioni e necessità durante la pratica.

*«Venire in reparto in punta di piedi, accanto agli operatori sanitari, durante l'infusione della chemioterapia è un dono prezioso che si traduce in un momento di sollievo e spesso anche in un sorriso del paziente. - afferma la dottoressa Rita Chiari primario dell'oncologia degli Ospedali riuniti di Marche Nord - Noi operatori sanitari con altrettanta semplicità offriamo il meglio di quanto disponibile grazie ai risultati della ricerca scientifica. Queste due cose insieme sono la personalizzazione delle cure, il "prendersi cura" e vi assicuro che funziona». Il grande successo di queste sessioni, con cadenza settimanale ogni martedì mattina, ha fatto sì che l'associazione Noi come Prima in accordo con l'azienda ospedaliera di Marche Nord, intenda ripetere, ogni lunedì (dal 19 dicembre) gli stessi massaggi sonori anche nel reparto di oncologia di Fano. Alla terapia del lunedì si aggiungerà, da metà gennaio, un nuovo progetto ("Si-curo:riparto da me!) a cura dell'estetista Pamela Battistelli, volontaria di Noi come Prima, che offrirà un massaggio mani e piedi a coloro che lo desiderano.»<sup>80</sup>*

---

80 cit. da Marsigli E., Pesaro le campane tibetane vibrano in ospedale. Massaggi sonori durante la chemioterapia, 2022 in [https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro\\_campane\\_tibetane\\_ospedale\\_chemioterapia\\_sanita\\_ultime\\_notizie\\_marche-7125189.html?refresh\\_ce](https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro_campane_tibetane_ospedale_chemioterapia_sanita_ultime_notizie_marche-7125189.html?refresh_ce)

### 3.3 La melodia dell'Hand-Pan<sup>81</sup>

Lo strumento, anche noto come *hang drum*, è un idiofono a percussione sviluppato nel 2000 dalla compagnia svizzera PANArt. Il suono dello *hand pan* è caratterizzato da un timbro dolce e armonico, simile a quello di una campana o di un carillon. È suonato con le mani, tramite colpi diretti o sfiorati sulle diverse parti dello strumento.

L'*hand pan* è composto da una calotta superiore e inferiore concava, realizzate in acciaio inossidabile o acciaio nitrato PANArt, unite tra loro da una spina centrale detta ponticello.

La superficie superiore è costellata di depressioni tonali di varie dimensioni, chiamate note, che producono un suono soprattutto quando vengono colpite con le dita.

Lo strumento è stato progettato per permettere a chiunque, anche a persone senza alcuna conoscenza musicale, di esprimersi attraverso la musica.

La sua melodia viene creata dal suonatore, che può combinare colpi su note diverse per ottenere gli accordi desiderati e questa caratteristica l'ha reso molto popolare tra gli amanti della musica e dei percussionisti di tutto il mondo.

L'*hand pan* è stato ispirato dal tamburo *hang*, un predecessore sviluppato negli anni '90 e che non è più in produzione, poiché PANArt ha deciso di cessare la sua produzione nel 2013. Ciò ha portato a una crescita delle imitazioni e degli strumenti simili prodotti da altri costruttori in tutto il mondo.

Oggi, l'*hand pan* è ampiamente utilizzato in diverse forme musicali, dalla musica *folk e world al jazz e all'ambient*. La sua capacità di creare atmosfere evocative e coinvolgenti lo rende uno strumento versatile e amato sia per la performance solista che per l'accompagnamento di altri strumenti.

L'*hand pan* è uno strumento musicale a percussione simile al tamburo a mano.

Il suo suono curativo, armonioso e rilassante con note dolci e sospese, è ottenuto grazie alla particolare forma e al materiale con cui è costruito lo strumento.

L'ascolto del suono dell'*hand pan* può avere effetti positivi sul benessere mentale e fisico in quanto la melodia ipnotica e melodica prodotta ha un effetto calmante sul sistema nervoso, aiutando a ridurre lo stress e l'ansia e può favorire uno stato di rilassamento profondo e meditativo, facilitando il rilascio delle tensioni accumulate nel corpo.

<sup>81</sup> Tesi di Laurea, L'effetto del suono nel trattamento chemioterapico: caso studio-controllo oncologia Valdera, Laureanda:

Benvenuti Chiara, Relatrice: Prof.ssa Gualtieri Manila, Corso di Studi in Infermieristica- Università di Pisa, a.a. 2014-2015;

<https://www.sebadrum.it/serie-handpan-professionali-1.900.00.html>;

<https://zenadrum.it/blogs/handpan-e-tongue-drum/qual-e-lorigine-dellhandpan>

Molti praticanti di discipline come lo yoga e la meditazione utilizzano l'*hand pan* come strumento per la concentrazione e l'apertura dei *chakra*, grazie al suono vibrante dell'*hand pan* che aiuta a ritrovare l'equilibrio interiore, a stimolare la creatività e a promuovere uno stato di pace e serenità.

L'*hand pan* è spesso utilizzato anche in pratiche di terapia del suono<sup>82</sup>, dove viene suonato per migliorare la qualità del sonno, alleviare il dolore cronico e favorire il recupero emotivo. La sua melodia avvolgente può infatti creare un ambiente di ascolto sicuro e accogliente, permettendo al nostro corpo di rilassarsi e rigenerarsi.

Un esempio di meditazione consigliata con l'*hand pan* potrebbe prevedere i seguenti passaggi:

1. Trovare un posto tranquillo dove potersi sedere comodamente, preferibilmente in un ambiente silenzioso.
2. Chiudere gli occhi e iniziare a concentrarsi sulla propria respirazione; Inspirando ed espirando lentamente, permettendo al corpo di rilassarsi.
3. Lasciare passare i pensieri, osservarli ma senza giudizio e senza agganciarsi ad essi.
4. Immaginare di essere circondato da una luce calda e confortevole, sentendo la protezione da questa luce avvolgente
5. Portare l'attenzione all'*hand pan* che si hai di fronte sé: osservane le forme e i colori, seguendone delicatamente le curve e le ondulazioni.
6. Focalizzarsi sul suono dell'*hand pan*, ascoltare le sue note che risuonano nel proprio corpo, immergendosi completamente nella melodia che si forma.
7. Concedersi il tempo di esplorare le diverse tonalità dello strumento, percependo le vibrazioni positive.
8. Mentre si continua ad ascoltare il suono, restare nell'ascolto delle proprie emozioni e sensazioni, comprese quelle fisiche che emergono nel tuo corpo.
9. Concedersi ancora alcuni minuti per sintonizzarsi completamente con il suono e il ritmo dell'*hand pan*, rilasciando le tensioni o i pensieri negativi concentrandosi sulla musica e facendosi trasportare in uno stato di profonda tranquillità.
10. Quando ci si sente pronti, aprire lentamente gli occhi e respirare profondamente.

---

82 Come ad esempio il caso riportato nella Tesi di Laurea, L'effetto del suono nel trattamento chemioterapico: caso studio-controllo oncologia Valdera, Laureanda: Benvenuti Chiara, Relatrice: Prof.ssa Gualtieri Manila, Corso di Studi in Infermieristica- Università di Pisa, a.a. 2014-2015

### 3.4 Il ritmo del Tamburo Sciamanico<sup>83</sup>

Strumento antico utilizzato dalle tradizioni sciamaniche di tutto il mondo come mezzo per raggiungere una connessione profonda con se stessi, con la natura e con il divino, il suono ritmico del tamburo crea un ritmo e una vibrazione che aiutano ad entrare in uno stato di *trance* e meditazione profonda.

La meditazione curativa con il tamburo sciamanico è una pratica che coinvolge l'uso del tamburo per indurre uno stato di rilassamento profondo e favorire la guarigione del corpo, della mente e dell'anima; si può essere guidati da un maestro o praticare individualmente.

Durante la meditazione con questo strumento, ci si può sedere o sdraiarsi in una posizione comoda e si può iniziare con qualche respiro profondo, per rilassarsi e concentrarsi sull'esperienza del momento presente, e poi cominciare a suonare il tamburo in modo ritmico, accompagnando il suono con la respirazione.

Il suono del tamburo ha un effetto calmante sul sistema nervoso e può aiutare a ridurre lo stress, l'ansia e la tensione accumulati nel corpo e nella mente aiutando a stimolare la produzione di endorfine, sostanze chimiche del cervello associate al benessere e al rilassamento.

Un esempio di meditazione con il tamburo sciamanico:

1. Trovare un luogo tranquillo dove sedersi comodamente, in tranquillità
2. Chiudere gli occhi e inspirare ed espirare profondamente, concentrandosi sul respiro
3. Iniziare a suonare il tamburo ad un ritmo costante, cercando di creare un suono rilassante e meditativo; continuare a suonare per alcuni minuti, lasciandosi immergere dal ritmo del tamburo.
4. Visualizzarsi in un luogo naturale, ad esempio una foresta e centrarsi sui dettagli di questo luogo (i colori, i suoni, gli odori).
5. Continuare a suonare il tamburo iniziando a camminare nell'ambiente visualizzato e carpirne la bellezza e l'energia.
6. Durante il cammino, prestare attenzione ai pensieri ed emozioni, osservarli e lasciarli andare senza giudizio, concentrandosi solo sul suono del tamburo e del suono.
7. Qualora se ne sentisse la necessità ci si può fermare in un punto specifico del percorso visualizzato per meditare più intensamente.

<sup>83</sup> Fonti: <https://www.cure-naturali.it/articoli/vita-naturale/spiritualita/tamburo-sciamanico-significati-uso.html>; Chiarelli M.,

Arte dei suoni sciamanici di guarigione. Conoscere strutture energetiche con cui possiamo ritrovare il benessere e scoprire il potere della guarigione del suono, Cerchio della luna, 2017; Lattuada P.L., Vigo S., Meditazioni sciamaniche. Conosci te stesso grazie al viaggio sciamanico, Macro Edizioni, 2020;

8. Raggiunto l'apice percussorio sul tamburo, rallentare gradualmente il ritmo del tamburo fino a smettere di suonare; sedersi in silenzio, respirando profondamente
9. Quando ci si sente pronti, aprire gli occhi e tornare consapevolmente al proprio luogo concreto.

### 3.5 L'energia delle Mudra<sup>84</sup>

Le mudra sono gesti o posizioni delle mani e delle dita utilizzate nelle pratiche di meditazione, yoga, ayurveda e nella più ampia tradizione induista e buddhista; sono considerate un modo per dirigere e canalizzare l'energia nelle diverse parti del corpo e per connettersi con il divino o l'universo.

Ogni mudra ha un significato simbolico e può avere benefici specifici per il corpo e la mente. Possono essere eseguite sia seduti che in piedi, con le mani e le dita che assumono forme specifiche, come unire il pollice e l'indice o estendere il pollice verso l'esterno.

La meditazione curativa con mudra è una pratica utilizzata nella medicina ayurvedica e nell'antica tradizione indiana per promuovere il benessere e la guarigione del corpo e della mente; può essere utile per alleviare lo stress, migliorare il sonno, aumentare l'energia vitale.

Le mudra sono posizioni delle mani che creano uno stato energetico specifico nel corpo, ogni dito delle mani è associato a un elemento e a una qualità energetica.

Utilizzando le mudra durante la meditazione, si può influenzare in modo positivo l'equilibrio e il flusso energetico nel corpo, favorendo così la guarigione.

Alcuni esempi di mudra che possono essere utilizzati nella meditazione curativa, tenendo generalmente la posizione per almeno 15-30 minuti:

**Gyan Mudra**, per stimolare la conoscenza e la saggezza interiore, promuovere la concentrazione e la tranquillità mentale, si forma unendo il pollice e l'indice, lasciando le altre tre dita estese;

**Prana Mudra**, per favorire l'equilibrio energetico nel corpo, aumentando la vitalità e la forza interna, si compone unendo il pollice, l'anulare e il mignolo, lasciando le altre due dita estese;

**Apana Mudra**, per aiutare l'eliminazione delle tossine dal corpo, migliorare la digestione e la circolazione sanguigna e il rilassamento mentale: unire il pollice, l'indice e il medio, lasciando gli altri due dita estese.

Durante la meditazione, ci si può sedere in una posizione comoda e mantenere le mudra scelte per alcuni minuti o per tutto il periodo della meditazione, respirando lentamente e profondamente, concentrandosi su di esse e percependo l'energia che si sviluppa dalle mani.

La mudra per rafforzare il sistema immunitario è chiamata **Abhaya Mudra**: per trarne massimo beneficio si consiglia di sedersi in posizione comoda con la schiena dritta e mani appoggiate sulle ginocchia; sollevare poi entrambe le braccia al livello delle spalle, con i gomiti leggermente piegati e i palmi delle mani rivolti verso l'esterno; estendere i pollici in avanti, allineati con

<sup>84</sup> Christiansen A., La meditazione con i Mudra. I gesti dell'energia vitale, Bis, 2009; Paramahansa S., Asana Pranayama Mudra Bandha. Ediz. Illustrata, Satyananda Ashram Italia; 3° edizione (26 settembre 2016);

l'indice e separati dalle altre tre dita. A questo punto concentrarsi prima sulla mano sinistra, visualizzando tutte le paure e l'ansia del proprio corpo raccolte nel palmo della mano, poi portare l'attenzione alla mano destra e visualizzare l'energia curativa e purificante che si sta inviando al sistema immunitario attraverso il palmo della mano.

### 3.6 Il potere dei Mantra<sup>85</sup>

Parole o frasi che vengono ripetute in modo ritmico e continuo durante la pratica spirituale o meditativa, queste parole sono spesso tratte da antiche tradizioni religiose o filosofiche come l'Hinduismo o il Buddhismo e il loro scopo è quello di aiutare a concentrare la mente, a raggiungere uno stato di tranquillità interiore e a entrare in contatto con la dimensione spirituale: i mantra.

I mantra possono essere recitati mentalmente o vocalmente e si creda che la loro ripetizione costante possa portare ad una variazione dello stato di coscienza e favorire la connessione con l'energia universale o la divinità.

Per trarne il massimo beneficio si consiglia di rilassarsi in un luogo e momento tranquillo, concentrarsi sul suono della voce mentre si ripete il mantra per sintonizzarsi sulle vibrazioni positive e curative. In questa fase può essere efficace la visualizzazione di una luce bianca o dorata che avvolge il proprio corpo intensificandosi. Ripetere con un ritmo vocale costante per alcuni minuti fino a quando ci si sente pronti a tornare consapevolmente e lentamente al proprio ambiente, aprendo gli occhi

Non esiste un numero preciso di mantra, in quanto la tradizione dei mantra è molto ricca e diversificata ma se ne riportano di seguito alcuni tra i più conosciuti:

**Om** è considerato un suono sacro e universale ripetendo scandendo.

La meditazione con il mantra ***Nam Myoho Renge Kyo*** è, invece, una pratica tradizionale del buddhismo *Nichiren*. questo mantra viene ripetuto costantemente durante la meditazione per concentrare la mente e aprire il cuore al potenziale illimitato della vita.

"Nam" significa dedicarsi o rivolgersi, "Myoho" rappresenta l'essenza mistica della vita, "Renge" significa fiore di loto e simboleggia l'illuminazione, mentre "Kyo" rappresenta il sutra del Loto o la legge misteriosa dell'universo. La pratica della meditazione con il mantra ***Nam Myoho Renge Kyo*** può essere un modo efficace per calmare la mente, alleviare lo stress e coltivare una maggiore consapevolezza interiore.

***Om Mani Padme Hum*** è una pratica tradizionale nel buddhismo tibetano. Questo mantra è considerato potente e viene utilizzato per coltivare la compassione e la saggezza e può aiutare a coltivare la compassione verso se stessi e gli altri, a rafforzare la propria saggezza interiore e a portare equilibrio e calma nella propria vita.

<sup>85</sup> Hirschi G., La pratica dei mantra. Le parole della forza per la salute, la pace interiore e la crescita spirituale, trad. Signorini Kleinlogel V. (a cura di), Armenia, 2016; Paramahansa S., Il mantra, Satayananda Ashram Italia, 2020

***Om Tare Tutare Ture Svaha*** è un mantra della tradizione buddista tibetana; è associato alla dea Tara, rappresentante della compassione e della saggezza. La sua recitazione e meditazione regolare può aiutare a coltivare la compassione, a sviluppare la saggezza e a superare gli ostacoli lungo il cammino spirituale.

Sicuramente la meditazione può essere un valido supporto nella propria quotidianità ma, per trarne i massimi benefici, si consiglia una pratica costante.

### 3.7 Il segreto curativo dell'Acqua<sup>86</sup>

Alcune credenze popolari e tradizionali ritengono che l'acqua, già preziosa per la sopravvivenza, possa donare benefici terapeutici per la salute umana e affondano le radici in culture antiche che attribuiscono all'acqua poteri di guarigione e rigenerazione, sostenendo che l'acqua possa aiutare a purificare il corpo, migliorare la digestione, idratare la pelle e i tessuti, stimolare il sistema immunitario e persino favorire la guarigione delle malattie.

La medicina allopatrica riconosce l'importanza dell'acqua per il corretto funzionamento del corpo, come l'idratazione e il sostegno dell'equilibrio fisiologico.

Le **idroterapie** più comuni includono bagno termale, docce soprannaturali, idromassaggio, cromoterapia, balneoterapia, grette salutari, crioterapia, saune<sup>87</sup> ed è importante consultare un professionista medico prima di utilizzare qualsiasi tipo di terapia idrica per determinare se sia adatta al proprio stato di salute e alle proprie esigenze specifiche soprattutto perché, per quanto le terapie idriche siano spesso utilizzate come metodi complementari o alternativi alla medicina allopatrica per alleviare sintomi di diversi disturbi fisici (ad esempio dolori muscolari e articolari,

<sup>86</sup> Poggi E., Trevisani C., Curarsi con l'acqua. Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia: la natura al servizio della salute, Urta, 2009; Kneipp S., La mia cura idroterapica: le applicazioni dell'acqua, [traduzione e riadattamento del testo originale Kneipp S., Mein Wasser-Kur], Independently published, 2022; Nocentini F., Jeantet F., Iniziazione alle Acque Vibrazionali, Mediterranee Edizioni, 2011; Chirumbolo S., Acqua informata o informante? Ipotesi, modelli ed evidenze sulla misteriosa natura dell'acqua nei sistemi biologici, Guna Editore, 2012; Masaru E., Il vero potere dell'acqua. Ediz. Illustrata, Trad. Pietrantoni L. (a cura di), Edizioni Mediterranee, 2007; Masaru E., Fliege J., Edizioni Mediterranee, 2006;

Guillaine F., Il nuovo libro dei bagni derivativi, Edizioni L'Età dell'Acquario, 2010;

<https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/bagni-derivativi-come-si-fanno-e-i-benefici.php>; Maigner L., Del Giudice E., et al, Transduction of DNA information through water and electromagnetic waves, doi: 10.3109/15368378.2015.1036072, Taylor & Francis Online, 2015; <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/15368378.2015.1036072>;

<https://www.laltramedicina.it/rubriche/omeopatia/673-acqua-informata-verso-nuove-possibilita-di-cura/>

<sup>87</sup> Queste forme di idroterapia consistono rispettivamente nell'immersione in una vasca di acqua calda o fredda, utilizzata per alleviare dolori muscolari, articolari e promuovere il rilassamento; docce che utilizzano getti di acqua calda o fredda ad alta pressione per stimolare la circolazione sanguigna, rilassare i muscoli e favorire il drenaggio linfatico; l'immersione in una vasca con getti d'acqua ad alta pressione che massaggiano il corpo per favorire il rilassamento muscolare, alleviare lo stress e migliorare la circolazione; l'uso di luci colorate nelle vasche idromassaggio o docce per influenzare l'umore, ridurre lo stress e favorire il benessere fisico e mentale; l'utilizzo di acqua termale o mineralizzata per finalità terapeutiche, come migliorare la circolazione, alleviare il dolore muscolare o articolare e promuovere il rilassamento; ambienti sotterranei umidi e caldi, tipicamente con pareti ricoperte di sale, in cui si respira un'atmosfera salina per migliorare la salute respiratoria, alleviare l'asma e altre condizioni polmonari; l'utilizzo di temperature estremamente basse, come immersione in vasche di ghiaccio o utilizzo di criocamere, per il trattamento di dolori muscolari, infiammazioni e miglioramento della circolazione; ambienti riscaldati, che possono essere a secco o a vapore, in cui si suda per eliminare le tossine dal corpo, rilassarsi e favorire la circolazione.

problemi digestivi, stress e ansia), è importante sottolineare che l'efficacia di queste terapie non è stata pienamente provata scientificamente e che potrebbero non essere adatte a tutti.

**I percorsi Kneipp** sono un tipo di idroterapia che utilizza l'acqua fredda e calda per stimolare il sistema circolatorio e migliorare la salute generale. Questi percorsi, ispirati alla filosofia di Sebastian Kneipp<sup>88</sup>, includono una serie di vasche o pedane che contengono acqua a diverse temperature.

Durante il percorso, si cammina o si passeggia sulle diverse vasche o pedane, immergendo i piedi o le gambe per brevi periodi di tempo nell'acqua fredda o calda. Questo provoca una vasocostrizione e vasodilatazione alternata dei vasi sanguigni, stimolando la circolazione sanguigna e la tonificazione muscolare.

L'obiettivo principale dei percorsi Kneipp è promuovere la salute generale, migliorare la circolazione sanguigna, rafforzare il sistema immunitario e contrastare lo stress. Si ritiene che l'alternanza di acqua fredda e calda possa stimolare anche il sistema linfatico, favorire la disintossicazione dell'organismo e migliorare la qualità della pelle.

I percorsi Kneipp hanno un ruolo specifico nel promuovere il benessere generale del corpo e della mente, svolgendo un'azione curativa e stimolante; sono spesso proposti in spa, centri benessere e strutture termali ma è possibile replicare alcuni degli effetti dell'idroterapia Kneipp anche a casa, utilizzando recipienti con acqua fredda e calda e immergendo alternativamente piedi e gambe per alcuni minuti o seguendo altre modalità raccomandate dai professionisti.

Questa tipologia di trattamenti possono avere diversi benefici per i pazienti affetti da leucemia, previa autorizzazione dagli specialisti, tra cui migliorare la circolazione sanguigna, rafforzare il sistema immunitario e alleviare lo stress e l'ansia.

Un tipico percorso Kneipp potrebbe includere, ad esempio, camminare a piedi nudi su ciottoli o ghiaia immersi in acqua fredda, seguito da un bagno caldo o un getto di acqua calda sulle gambe e sui piedi; può essere utile anche passare da bagni caldi a freddi o fare impacchi di acqua fredda sulla pelle.

Un esempio di percorso curativo Kneipp potrebbe iniziare immergendo i piedi in una vasca d'acqua fredda per qualche minuto e poi in una vasca d'acqua calda per la stessa quantità di tempo ripetendo per tre volte; proseguire camminando a piedi nudi su un sentiero di sassi per 10-15 minuti per stimolare i punti riflessi dei piedi, migliorando la circolazione e il benessere generale; massaggiare delicatamente il cuoio capelluto con un pettine di legno precedentemente oleato con

---

<sup>88</sup> Sebastian Kneipp (1821-1897) è stato un sacerdote cattolico e naturopata tedesco, oggi conosciuto principalmente per aver sviluppato un metodo terapeutico basato sull'idroterapia e sull'uso di erbe medicinali. I principi fondamentali della sua teoria includono idroterapia, fitoterapia, movimento, nutrizione, equilibrio tra riposo e attività, stile di vita naturale.

dell'olio essenziale di lavanda, per le sue proprietà calmanti. Si possono praticare una serie di esercizi di stretching per rilassare i muscoli e migliorare la flessibilità e con la digitopressione plantare stimolare i meridiani energetici del corpo. Infine, avvalersi dei benefici della cromoterapia scegliendo un colore che si sente appropriato e che infonda calma e positività come il blu o il verde e lasciarsi avvolgere dalla cromia con la luce di una candela colorata, di una lampada, indossando un indumento o un accessorio.

I **bagni derivativi**, anche noti come bagni derivato-terapici o bagni di seduta, sono una pratica terapeutica, sviluppata dal medico francese Louis Kuhne nel XIX secolo, che prevede l'uso dell'acqua fredda a scopo curativo e si consiglia di praticarli lontano dai pasti onde evitare problemi digestivi.

Secondo la teoria di Kuhne, l'acqua fredda avrebbe la capacità di "derivare" l'afflusso di sangue da una particolare zona infiammata e di indirizzarlo verso altre parti del corpo: questo effetto derivativo avrebbe il potenziale di alleviare dolori, ridurre l'infiammazione e promuovere la guarigione.

I bagni consistono nel sedersi in una vasca o avvalersi dell'ausilio di un contenitore da abluzioni e, riempito di acqua fredda, mantenere il corpo immerso per un determinato periodo di tempo; durante il trattamento, la persona può applicare l'acqua anche su parti specifiche del corpo, come l'addome, il perineo o le gambe.

Gli effetti di questa pratica possono variare da persona a persona e possono essere molteplici tra cui la stimolazione del sistema linfatico, grazie all'acqua fredda che può migliorare la circolazione linfatica la quale contribuisce alla rimozione delle tossine dal corpo; l'aumento del flusso sanguigno dato che l'immersione in acqua fredda può generare una vasocostrizione seguita da una vasodilatazione, che favorisce la circolazione sanguigna e può alleviare alcuni problemi di circolazione; l'effetto tonificante sulla muscolatura pelvica; la riduzione dell'infiammazione e del dolore grazie all'effetto analgesico e antinfiammatorio dell'acqua fredda, riducendo il gonfiore e alleviando il dolore muscolare o articolare; miglioramento dell'equilibrio termico favorendo una sensazione di benessere generale.

I bagni derivativi possono avere effetti positivi sul sistema immunitario e sul benessere generale del corpo, aiutando a ridurre lo stress, migliorare la circolazione e favorire la guarigione: questi benefici possono essere particolarmente utili per i pazienti con leucemia che si sottopongono a un trattamento medico intensivo.

**L'acqua informata** è un termine che si riferisce alla pratica di "informare" o "programmare" l'acqua con determinate intenzioni o energia positiva prima di berla o utilizzarla in qualche altro modo.

Secondo alcuni sostenitori di questa pratica, l'acqua ha la capacità di trattenere informazioni o energia e può essere influenzata da pensieri, parole o emozioni.

Questo concetto si basa sulla credenza che manipolare l'acqua in questo modo possa avere effetti benefici sulla salute e sul benessere di una persona.

*“La collaborazione di 10 anni ha portato alla scoperta di alcuni fatti scientifici e concetti in un nuovo campo della Scienza al confine tra Biologia e Fisica dei campi quantistici. È stata scoperta una nuova proprietà di alcune molecole di DNA, che emettono onde elettromagnetiche a bassa frequenza in soluzioni acquose.[...]L'acqua dei rimedi, dopo essere giunta in contatto con specifiche molecole biologiche, trattiene un'informazione biologica responsabile dell'effetto terapeutico.*

*Il nuovo lavoro è appena stato pubblicato su Electromagnetic Biology and Medicine.*

*Si è scoperto quindi che l'acqua pura semplicemente sottoposta a campi elettromagnetici acquisisce un'informazione, la trattiene formando nanostrutture e a sua volta può trasferirla ad altre strutture viventi per produrre DNA*

*E le possibili ricadute terapeutiche?*

*Nel corso delle indagini i ricercatori hanno visto che, attraverso l'acqua informata, è possibile far produrre uno specifico DNA anche a cellule tumorali (di tumore mammario, leucemia mieloblastica e linfoma). Nello specifico si è visto che le cellule tumorali iniziano a produrre il DNA di un batterio patogeno cui era stata esposta la prima provetta (Borrellia burgdorferi, responsabile della malattia di Lyme). Non solo, ma quelle cellule tumorali smettono di replicarsi.*

*Le prossime ricerche approfondiranno questo fenomeno.”<sup>89</sup>*

---

<sup>89</sup> Montaigner L., Del Giudice E., et al, Transduction of DNA information through water and electromagnetic waves, doi: 10.3109/15368378.2015.1036072, Taylor & Francis Online, 2015;

<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/15368378.2015.1036072>;

<https://www.laltramedicina.it/rubriche/omeopatia/673-acqua-informata-verso-nuove-possibilit-di-cura/>

### 3.8 La forza degli Archetipi e della Scrittura dell'Anima<sup>90</sup>

*“La scrittura è un modo per esprimere ciò che l'anima non riesce a dire con le parole.*

*Nella scrittura, l'anima diventa una piuma che sfiora dolcemente il cuore del lettore.*

*Le parole si intrecciano come fili invisibili, dipingendo immagini, creando emozioni, suscitando pensieri.”*

*“La Scrittura dell'Anima è una modalità di scrittura meditativa che ci può aiutare in questo momento importante di trasformazione globale e cambiamento vibrazionale, perché ha l'obiettivo di aiutarci a mantenere il contatto con il punto di luce che è in noi, ricordandoci che siamo esseri spirituali che stanno vivendo una esperienza umana e riportandoci a quella lucida presenza interiore così importante per la nostra evoluzione.”<sup>91</sup>*

La correlazione tra scrittura dell'anima e archetipi è molto profonda in quanto entrambi coinvolgono la profonda esplorazione dell'inconscio e la manifestazione simbolica delle esperienze umane universali.

**Gli archetipi** sono degli elementi universali e simbolici presenti nell'inconscio collettivo, che influenzano i nostri sogni, le nostre emozioni e il nostro comportamento, Essi rappresentano dei motivi ricorrenti, modelli fondamentali, nell'esperienza umana e riflettono le caratteristiche e i desideri dell'individuo e se ne possono individuare diversi tipi di archetipi, come ad esempio l'eroe, l'ombra, il saggio, la madre, il mago, il bambino interiore ecc ecc...

Questi modelli di comportamento ricorrenti, motivi o immagini simboliche, che si trovano comunemente nelle storie, nei miti, nelle leggende e nei sogni umani e sono considerati universali, in quanto si riscontrano in tutte le culture e le epoche storiche e rappresentano, appunto, degli elementi primordiali come l'eroe, l'amante, il saggio, l'ombra, ecc., che sono presenti in tutte le culture ed esperienze umane.

---

<sup>90</sup> Jung C.G., Il Libro Rosso. Liber Novus, Shamdasani S. (a cura di), trad. Sorge G., Bollati Boringhieri, 2012; Jung C.G., Gli archetipi dell'inconscio collettivo, trad. Schanzer E., Bollati Boringhieri, 1977; Jung C.G., L'analisi dei sogni-Gli archetipi dell'inconscio-La sincronicità. Ediz. Integrale, Bollati Boringhieri, 2011; Garavaglia S., La scrittura dell'anima. Ventotto tappe per ricordarsi di sé, Tecniche Nuove, 2005; Garavaglia S., Diario di Psicosomatica, Tecniche Nuove, 2007;

<https://susannagaravaglia.com/la-scrittura-dellanima/>

<sup>91</sup> <https://susannagaravaglia.com/la-scrittura-dellanima/>

Gli archetipi influenzano le nostre percezioni, i nostri comportamenti e le nostre decisioni, anche se spesso non ne siamo consapevoli; presenti nella nostra psiche collettiva, possono emergere e manifestarsi nel nostro pensiero e nel nostro comportamento.

L'analisi degli archetipi è stata utilizzata in molte discipline, come la psicologia, la letteratura, la filosofia e la psicoanalisi. Carl Gustav Jung è stato uno dei principali studiosi di questo ambito e ha sviluppato la teoria dell'inconscio collettivo, che considera gli archetipi come fondamentali per la comprensione della psiche umana.

La forza degli archetipi risiede nel loro potenziale di influenzare il comportamento umano, di comunicare idee e concetti universali, e si basa sulla loro ricorrenza e capacità di connettersi profondamente con le emozioni e i bisogni umani. Essi possono essere sfruttati per creare narrazioni convincenti, influenzare l'immaginario collettivo e fornire una guida per le scelte e le azioni umane.

Inoltre, spesso, riflettono strutture di personalità e comportamenti che si ripetono in diverse situazioni e contesti, quindi, possono essere utilizzati per comprendere meglio noi stessi e gli altri, per ottenere conoscenza e saggezza, e per promuovere un senso di unità e connessione tra le persone.

Lavorare con gli archetipi significa studiare, comprendere e utilizzare i modelli universali di comportamento che sono presenti nel subconscio collettivo dell'umanità.

Lavorare con gli archetipi può richiedere varie forme, come ad esempio la psicologia analitica di Jung, l'analisi dei sogni, la terapia artistica, la meditazione, il lavoro sui *chakra*, ecc. Il loro utilizzo può aiutare le persone a comprendere meglio se stesse, ad esplorare i propri desideri e motivazioni profonde e a trasformare gli aspetti negativi o limitanti della propria psiche in modelli positivi e costruttivi.

È importante sottolineare che lavorare con gli archetipi non è una pratica scientifica, ma piuttosto una forma di esplorazione psicologica e spirituale. Molti professionisti nel campo terapeutico, artistico e spirituale integrano gli archetipi nel loro lavoro per aiutare le persone a raggiungere una maggiore consapevolezza e crescita personale.

Ogni incontro terapeutico può essere personalizzato in base alle esigenze e ai desideri dell'individuo, tenendo conto del suo processo individuale di esplorazione e d'integrazione degli archetipi nella sua vita.

Durante una seduta, il terapeuta può guidare il soggetto attraverso una serie di domande o esercizi di auto-riflessione per aiutarlo a individuare i modelli archetipici presenti nella sua psiche. Quando sono identificati, si può procedere all'esplorazione dei modelli di comportamento, dei

pensieri e delle emozioni associati a ciascun archetipo utilizzando diverse tecniche terapeutiche, come ad esempio la narrazione di storie, le immagini simboliche o il disegno, per facilitare questo processo.

Lo scopo di lavorare con gli archetipi è quello di favorire l'integrazione e il bilanciamento di questi modelli simbolici nella psiche del cliente. Il terapeuta può suggerire esercizi pratici o meditazioni specifiche per aiutare il cliente a comprendere come gli archetipi influenzano la sua vita e come può utilizzarli in modo positivo. Infine, il terapeuta può incoraggiare il cliente a utilizzare gli archetipi nella vita quotidiana per favorire la crescita personale e il cambiamento positivo.

Non esiste un archetipo specifico legato alla leucemia ma questa malattia può essere associata ad altri archetipi simbolici o temi psicologici che possono emergere nelle esperienze delle persone che vivono con questa malattia.

Ad esempio, l'archetipo del "guerriero" potrebbe emergere nella lotta contro la malattia e nella determinazione a combattere e sopravvivere. L'archetipo del "martire" potrebbe essere associato al sacrificio e alla sofferenza che molte persone con leucemia devono affrontare durante il trattamento. L'archetipo del "guaritore" potrebbe emergere nel ruolo dei medici e degli operatori sanitari che lavorano per curare i pazienti affetti da leucemia.

Gli archetipi possono essere usati per illustrare il percorso del sistema immunitario nel combattere questa forma di cancro che colpisce i globuli bianchi nel sangue; un esempio di percorso simbolico scendendo nella parte profonda del Sè, passando dal sub conscio e dall'inconscio, potrebbe coinvolgere alcuni archetipi come il Guerriero, il Medico, il Guaritore, l'Alchimista, l'Eroe, il Guaritore Ferito, il Risveglio.

Il Guerriero rappresenta l'istinto di difesa del corpo e l'energia per combattere l'invasore: il sistema immunitario riconosce la presenza di cellule leucemiche anomale nel corpo e inizia a mobilitarsi per combattere l'infezione; il Medico rappresenta la conoscenza e la capacità di diagnosticare e trattare la malattia: il sistema immunitario cerca di identificare le cellule leucemiche dannose e le marca per essere eliminate; il Guaritore rappresenta l'abilità di curarsi e rigenerarsi: il sistema immunitario inizia a produrre cellule specializzate chiamate linfociti T e natural killer (NK) per attaccare e distruggere le cellule leucemiche; l'Alchimista rappresenta la capacità di trasformazione e adattamento: il sistema immunitario inizia a trasformarsi per adattarsi alla lotta contro la leucemia, può modificare i propri meccanismi di difesa e regolare l'equilibrio tra le diverse cellule del sistema immunitario per ottimizzare l'efficacia della risposta immunitaria; l'Eroe rappresenta il coraggio e la perseveranza nel fronteggiare la malattia: il sistema

immunitario combattere con determinazione contro le cellule leucemiche; il Guaritore Ferito rappresenta la vulnerabilità e la necessità di cure e supporto per riprendersi: durante il combattimento contro la leucemia, il sistema immunitario può essere danneggiato e indebolito; il Risveglio rappresenta la guarigione e il rinnovamento: con il trattamento adeguato, il sistema immunitario riesce a sconfiggere la leucemia e a riprendersi, tornando a uno stato di salute ottimale.

**La scrittura dell'anima**, invece, si riferisce fondamentalmente all'espressione profonda del proprio Sé attraverso la scrittura; quando una persona mette in parole le emozioni, i pensieri e le esperienze più intime, può entrare in contatto con l'anima e ottenere una maggiore consapevolezza di sé e dei propri bisogni interiori.

Gli archetipi sono spesso rappresentati e manifestati nella scrittura dell'anima infatti un individuo, ad esempio, potrebbe scrivere di una madre amorevole e protettiva, evocando l'archetipo della madre, o potrebbe creare un personaggio di un eroe coraggioso e altruista, richiamando l'archetipo dell'eroe.

La scrittura dell'anima può anche rivelare l'esistenza di archetipi personali, ovvero modelli simbolici unici che risuonano profondamente con l'individuo e questi archetipi personali possono emergere attraverso temi ricorrenti nella scrittura, personaggi o situazioni che si ripetono. Può essere intesa come un modo di esprimere i sentimenti, le esperienze e le emozioni più profonde attraverso la scrittura trattandosi di un processo in cui si cerca di dare voce alle sensazioni interiori, trasmettendo il proprio mondo interiore con le parole.

Questa pratica può assumere diverse forme, come la poesia, la narrazione o la semplice registrazione dei pensieri e delle riflessioni personali ed un mezzo attraverso il quale si cerca di comprendere sé stessi, di elaborare e superare le difficoltà emotive e di comunicare con gli altri in maniera autentica.

Una sessione, ad esempio, potrebbe iniziare in modalità meditativa, in un momento di intimità con se stessi, in silenzio dopo aver riequilibrato la propria energia mediante respirazioni controllate ad occhi chiusi in posizione comoda.

Quando ci si sente pronti, aprire gli occhi e iniziare a scrivere in “flusso di coscienza” lasciando che le parole si formino sulla carta senza preoccuparsi di ortografia e sintassi, sganciandosi dunque da ogni forma pensiero. Si può iniziare partendo da una parola o da un'immagine visualizzata. Osservare il proprio corpo fisico e restare nell'ascolto delle vibrazioni sul piano sottile; se bisogna soffermarsi a pensare cosa scrivere dunque è terminato l'esercizio.

Si potrebbe consigliare un momento di raccoglimento per percepire il proprio piano emozionale prima di leggere il testo composto, prima di sottolineare delle parole chiave che, estrapolandole dal testo magari apparentemente privo di senso, donano un messaggio in arrivo dal proprio IO.

Strumento di auto-esplorazione e di crescita personale, che aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del proprio vissuto interiore, consente di esprimere ciò che talvolta non si riesce a comunicare verbalmente dando un senso alle proprie esperienze.

L'effetto catartico di questo tipo di scrittura deriva dal liberarsi delle emozioni negative, trasformandole, trovando una sorta di guarigione attraverso le parole.

## Conclusione

Quest'elaborato, la cui tematica è stata scelta per motivazioni personali delicate e profonde, già indicate nell'introduzione al testo, è iniziato come un percorso introspettivo per poi svilupparsi in un viaggio ricco di scoperte sulla via della Guarigione.

L'intento era quello di rappresentare come la Naturopatia possa essere intesa come una disciplina non fine a se stessa ma dalle molteplici sfumature dove ognuna delle sue componenti sia fondamentale ai fini del benessere, inteso anche come prevenzione e promozione della salute in senso olistico.

Come per un puzzle, ogni materia di cui n'è composta svolge un ruolo cruciale sia nella propria singolarità che in sinergia con le altre.

La Naturopatia non può e non deve sostituirsi alla Medicina Allopatrica ma può, invece, offrire un efficace supporto, come si evince anche dagli studi scientifici ed accademici, sempre in evoluzione sui più fronti di questo sistema di integrazione e interazione, di cui se n'è voluto riportare qualche esempio mirato nel corso di queste pagine.

I risultati ottenuti dalla presente ricerca non sono certamente da intendersi esaustivi ma potrebbero essere, invece, considerati come un punto di partenza per ulteriori studi ed approfondimenti.

## Bibliografia<sup>92</sup>

- Artioli G., Manuale di riflessologia plantare, Xenia, 2008
- Bach E., Le opere complete e la biografia dell'inventore dei Fiori di Bach, Macro Edizioni, 2021
- Bearzot C., Barzanò A., Istituzioni di storia antica. Dalla preistoria all'espansione araba, Studium Edizioni, 2018
- Berardi L. (a cura di), Leucemia mieloide cronica. La cura grazie all'olio di pesce, 2011 in [https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo\\_id=6771](https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=6771)
- Bianchi Bandinelli R., Introduzione all'archeologia, Editori Laterza, 2005
- Bottalo F., Qi gong. Basi teoriche per una pratica consapevole, Xenia, 2019
- Canteri F., Bosson L., Guida completa agli oli essenziali, Lakshmi, 2015
- Carbone R., Fondamenti di Naturopatia. Scopri i principi del tuo benessere naturale, DiBuono Edizioni, 2017
- Carbone R., Planta Medicamentum Naturae: Aromaterapia, Gemmoterapia e Farmacognosia delle Piante Medicinali, Bookness, 2021
- Chiarelli M., Arte dei suoni sciamanici di guarigione. Conoscere strutture energetiche con cui possiamo ritrovare il benessere e scoprire il potere della guarigione del suono, Cerchio della luna, 2017
- Chirumbolo S., Acqua informata o informante? Ipotesi, modelli ed evidenze sulla misteriosa natura dell'acqua nei sistemi biologici, Guna Editore, 2012
- Christiansen A., La meditazione con i Mudra. I gesti dell'energia vitale, Bis, 2009
- Cornegliani T., La Farmacia dei libri. Rimedi per l'anima, Amazon Editore, 2015
- Dalla Valle M., Biblioterapia. Strumenti applicativi per le diverse professioni, QuiEdit, 2018
- Delaney C., The Spirituality Scale: development and psychometric testing of a holistic instrument to assess the human spiritual dimension, in Journal of holistic nursing, official journal of the American Holistic Nurses' Association 2005, Volume 23, Fascicolo 2, Pagine 145-67, PMID 15883463, doi:10.1177/0898010105276180, Sage Journals

---

92 N.B. Per le fonti utilizzate per ogni capitolo e/o paragrafo si rimanda, ai fini della trasparenza, alle note dei singoli titoli.

- Dowson D. (a cura di), L'EVOO ad alto contenuto fenolico può migliorare la prognosi di alcuni pazienti affetti da leucemia, suggerisce la ricerca, 2022 in <https://it.oliveoiltimes.com/health-news/high-phenolic-evoo-might-improve-prognosis-of-some-leukemia-patients-research/106345>
- Everett P.C et al., Preclinical assessment of curcumin as a potential therapy for B-CLL, Preclinical assessment of curcumin as a potential therapy for B-CLL, doi: 10.1002/ajh.20757, PMID: 16947318, Wiley, 2007
- Faccio M., Oligoelementi e naturopatia. Manuale pratico di terapia biocatalitica, Enea Edizioni, 2012
- Garavaglia S., Diario di Psicosomatica, Tecniche Nuove, 2007
- Garavaglia S., La scrittura dell'anima. Ventotto tappe per ricordarsi di sé, Tecniche Nuove, 2005
- Geraci A.(a cura di), Marella A.M., Mondello F., Stringaro A., Sostanze Naturali e Terapie Integrate: spunti di riflessione dai seminari dei gruppi di studio " Terapie Integrate e Sostanze Naturali", Rapporti ISTISAN 22/2- ISSN 1123-3117-EISSN 2384-8936
- Ghiandelli G., Il manuale di Ayurveda. La scienza della vita a tua disposizione, EIFIS Editore, 2021
- Golombick T. et al., B-Cell Disorders and Curcumin, PMID: 26674787, doi: 10.1177/1534735415622013, Sage Journals, 2017
- Golombick T., et al, Addition of Rice Bran Arabinoxylan to Curcumin Therapy May Be of Benefit to Patients With Early-Stage B-Cell Lymphoid Malignancies (Monoclonal Gammopathy of Undetermined Significance, Smoldering Multiple Myeloma, or Stage 0/1 Chronic Lymphocytic Leukemia): A Preliminary Clinical Study; PMID: 27154182  
doi: 10.1177/1534735416635742; Sage Journals, 2016
- Gosh K.A. et al., Curcumin Inhibits Pro-survival Pathways in CLL B-cells and has the Potential to Overcome Stromal Protection of CLL B-cells in Combination with EGCG, PMID:19228728, PMC: 3893060, doi:10.1158/1078-0432.CCR-08-1511, NIH Public Access, 2009
- Guillaîne F., Il nuovo libro dei bagni derivativi, Edizioni L'Età dell'Acquario, 2010
- Hirschi G.,La pratica dei mantra. Le parole della forza per la salute, la pace interiore e la crescita spirituale, trad. Signorini Kleinlogel V. (a cura di), Armenia, 2016
- Ho K.T., Homma K., Takanari J, et al. "A standardized extract of *Asparagus officinalis* stem improves HSP70-mediated redox balance and cell functions in bovine cumulus-

- granulosa cells". *Sci Rep.* 2021;11(1):18175. Published 2021 Sep 13. Doi:10.1038/s41598-021-97632-6
- Jung C.G., *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, trad. Schanzer E., Bollati Boringhieri, 1977
  - Jung C.G., *Il libro rosso. Liber novus*, Shamdasani S. (a cura di), trad. Sorge G., Bollati Boringhieri, 2012
  - Jung C.G., *L'analisi dei sogni-Gli archetipi dell'inconscio-La sincronicità*. Ediz. Integrale, Bollati Boringhieri, 2011
  - Kneipp S., *La mia cura idroterapica: le applicazioni dell'acqua*, [traduzione e riadattamento del testo originale Kneipp S., *Mein Wasser-Kur*], Independently published, 2022
  - Krishna G., Hillman J. (a cura di), *Kundalini. L'energia evolutiva dell'uomo*, Ubaldini Editore, 1978
  - Kuttikrishnan S., et al., *Curcumin Induces Apoptotic Cell Death via Inhibition of PI3-Kinase/AKT Pathway in B-Precursor Acute Lymphoblastic Leukemia*, doi: 10.3389/fonc.2019.00484, *Frontiers Oncology*, 2019
  - *La Collana del Girasole n.14, I trattamenti non convenzionli nel malato oncologico*, Aimac
  - Lattuada P.L., Vigo S., *Meditazioni sciamaniche. Conosci te stesso grazie al viaggio sciamanico*, Macro Edizioni, 2020
  - Liang, J., Shi P., Guo X., Li j., He L., Wang Y., Wei Q., Huang F., Fan Z., Xu B., *A retrospective comparison of Escherichia coli and polyethylene glycol-conjugated asparaginase for the treatment of adolescents and adults with newly diagnosed acute lymphoblastic leukemia*, *Oncol. Lett.* 2018 Jan;15(1):75-82. doi: 10.3892/ol.2017.7271. Epub 2017 Oct 26
  - Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, 2013
  - Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, 2022
  - Lowen A., *Onorare il corpo. La nascita della Bioenergetica nell'autobiografia del suo fondatore*, traduzione di Alessandra Callegari, Milano, Xenia, 2011
  - Maciocia G., *Fondamenti della medicina cinese*, Red Edizioni 2012
  - Manarolo G., *Manuale di musicoterapia. Teoria, metodi e strumenti per la formazione*, Carocci, 2020
  - Mandel P., *Manuale pratico di Cromopuntura, Tecniche Nuove*, 2001

- Mantelli F., Temporelli G., Conosci le Acque Minerali? Le fonti, i parametri, l'etichetta e i controlli, Erga Edizioni, 2015
- Marsigli E., Pesaro le campane tibetane vibrano in ospedale. Massaggi sonori durante la chemioterapia, 2022 in [https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro\\_campane\\_tibetane\\_ospedale\\_chemioterapia\\_sanita\\_ultime\\_notizie\\_marche-7125189.html?refresh\\_ce](https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro_campane_tibetane_ospedale_chemioterapia_sanita_ultime_notizie_marche-7125189.html?refresh_ce)
- Marsiglia S., Campane Tibetane: Benefici, storia e come usarle per meditare in <https://www.meditazionezen.it/campane-tibetane/>
- Masaru E., Fliege J., Edizioni Mediterranee, 2006
- Masaru E., Il vero potere dell'acqua. Ediz. Illustrata, Trad. Pietrantonio L. (a cura di), Edizioni Mediterranee, 2007
- Mastronardo F., Medicina Biointegrata. La medicina delle medicine, Tecniche Nuove, 2005
- Montaigner L., Del Giudice E., et al, Transduction of DNA information through water and electromagnetic waves, doi: 10.3109/15368378.2015.1036072; Taylor & Francis Online, 2015
- Montse B., Alimentazione naturale e energetica. Verso un'alimentazione naturale, sostenibile, energetica e consapevole, Eifis Editore, 2021
- Murray M. T., Pizzorno J., Pizzorno L., Enciclopedia della nutrizione. Dalla A alla Z tutti i cibi che guariscono, Tecniche Nuove, 2009
- Nguyen T.N., Nilsson S., Hellström A.L., Bengtson A., Music therapy to reduce pain and anxiety in children with cancer undergoing lumbar puncture: a randomized clinical trial, Journal of Pediatric Oncology Nursing, Sage Journal, Doi10.1177/1043454209355983, 2010
- Nocentini F., Jeantet F., Iniziazione alle Acque Vibrazionali, Mediterranee Edizioni, 2011
- Paoletti E., Manuale di floriterapia clinica, Tecniche Nuove, 2021
- Paramahansa S., Asana Pranayama Mudra Bandha. Ediz. Illustrata, Satyananda Ashram Italia; 3° edizione (26 settembre 2016)
- Paramahansa S., Il mantra, Satyananda Ashram Italia, 2020
- Pedone M., Massaggio sonoro con le campane tibetane, Edizioni Mediterranee, 2013
- Pennisi L., La nutrizione in naturopatia, Tecniche Nuove, 2008
- Poggi E., Trevisani C., Curarsi con l'acqua. Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia: la natura al servizio della salute, Urra, 2009

- Primitivo V., Cromopuntura. Le frequenze dell'anima. Riflessioni sulla terapia con il colore secondo Peter Mandel, Tecniche Nuove, 2015
- Remotti F., Prima lezione di Antropologia, Editore Laterza, 2000
- Rossi B. (a cura di ), Biblioterapia. La lettura come benessere, La Meridiana, 2009
- Sharamon S., Baginski B., Manuale dei chakra. Teoria e pratica, trad. Pignataro P. (a cura di), Edizioni Mediterranee, 1995
- Shrestha S., Guarire con le campane tibetane; Edizioni Il Punto d'Incontro, 2015
- Sivananda S.S., La scienza del Pranayama, Stargatebook, 2019
- Sivanansa S.S., Kundalini Yoga, Vidyananda, 1981 (in commercio dal 2009)
- Tesi: Il Sangue nell'ottica della Medicina Tradizionale Cinese-Angiolino Ferraro, Relatori: Antonella D'Alessio, Salvatore Visconti. Anno Accademico 2009/2010 Corso di formazione quadriennale in Naturopatia- IESO Academy
- Tesi di Dottorato: “Estratto e molecole da foglie di *Aloe arborescens* saggiati su cellule di mieloma murino (P3X) e cellule umane di leucemia promielocitica (HL60). Indagini chimiche e citologiche”- Donatella Ceccarelli- Coordinatore: Prof. Giorgio Prantera- Tutor: Prof. Antonio Tiezzi. Dottorato di Ricerca in Genetica e Biologia Cellulare XXIII Ciclo- Università degli Studi della Tuscia di Viterbo.
- Tesi di Laurea, Infermeristica e cure complementari: Studi sull'efficacia di farmaci vegetali nel trattamento della Leucemia Mieloide Acuta - Laureanda: Mencarelli Martina- Relatore: Prof. Domenico Vittorio Delfino. A.A. 2015/2016 Corso di laurea in Infermieristica – Università degli Studi di Perugia-sede Foligno
- Tesi di Laurea, L'effetto del suono nel trattamento chemioterapico: caso studio-controllo oncologia Valdera, Laureanda: Benvenuti Chiara, Relatrice: Prof.ssa Gualtieri Manila, Corso di Studi in Infermieristica- Università di Pisa, a.a. 2014-2015
- Tesi di Laurea MTC e MO a confronto nel trattamento del cancro: Proposta di traduzione e commento traduttologico di testi specialistici-Maria Ilaria Albanese- Relatrice: Prof. Federica Passi-Correlatrice: Prof. Nicoletta Pesaro. A. A. 2018/2019 Corso di Laurea magistrale in Interpretariato e Traduzione Editoriale, Settoriale- Università Ca' Foscari Venezia
- Torti A., Guida agli oligoelementi, Riza, 2006
- Valussi M., Il grande manuale dell'aromaterapia. Fondamenti di scienza degli oli essenziali, Tecniche Nuove, 2013
- Vignali S., Manuale moderno di alimentazione naturopatica, Red!, 2011

- Wall V., Guarire con i colori. Aura-soma: terapia completa di equilibrio energetico, Edizioni Mediterranee, 1996
- Weeks N., traduzione a cura di Rabuffi F., La vita e le scoperte di Edward Bach, Guna Edizioni, 1996
- White I., Il potere terapeutico dei fiori australiani, Tecniche Nuove, 2006
- Worwood V.A., Il grande libro degli oli essenziali e dell'aromaterapia. Macro Edizioni, 2023 (Nuova ed. ampliata)
- Wu L., L'orologio degli organi. Vivi al ritmo della medicina tradizionale cinese, Macro Edizioni, 2023

### Sitografia<sup>93</sup>

- <https://www.airas.it/malattie-ematologiche-e-punti-del-dorso/>
- <https://www.aromaterapia.it/blog/benefici-oli-essenziali/come-usare-lolio-essenziale-di-mirra/>
- <https://www.asianews.it/notizie-it/Wang,-medico-cinese-cattolico-che-cura-la-leucemia-con-2-yuan-21027.html>
- <http://associazionejaya.it/il-cammino-delluomo-tra-terra-e-cielo-ritiro-residenziale-di-yoga-meditazione-e-antropologia/>
- <https://www.aura-soma.com/it>
- [https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro\\_campane\\_tibetane\\_ospedale\\_chemioterapia\\_sanita\\_ultime\\_notizie\\_marche-7125189.html](https://www.corriereadriatico.it/pesaro/pesaro_campane_tibetane_ospedale_chemioterapia_sanita_ultime_notizie_marche-7125189.html)
- <https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/medicina-alternativa/cromoterapia-i-colori-guariscono.html>
- <https://www.cure-naturali.it/articoli/vita-naturale/spiritualita/tamburo-sciamanico-significati-uso.html>
- <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-di-petitgrain.html#proprietà>
- <https://www.dbnstore.it/eventi/relazione-tra-conflitti-e-floriterapia-n38>
- <http://www.equilibrioemozionale.it/site/casi-trattati-con-i-fiori-di-bach-dal-dr-edward-bach-101.asp>
- <https://www.farmacista33.it/fitoterapia/25877/cancro-ovarico-gli-effetti-antitumorali-dell-asparago.html>
- <https://www.frontiersin.org/journals/oncology/articles/10.3389/fonc.2019.00484/full>
- <https://ichgcp.net/it/clinical-trials-registry/NCT02445378>
- <https://ichgcp.net/it/clinical-trials-registry/NCT03969082>
- <https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/bagni-derivativi-come-si-fanno-e-i-benefici.php>
- <https://www.ilpuntobio.com/prodotto/evmirraoe5ml/>
- <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/15368378.2015.1036072>
- <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/l/leucemia-linfoblastica-acuta-lla#link-di-approfondimento>

93 Come per la nota precedente, relativa alla bibliografia, in merito alle fonti utilizzate per ogni capitolo e/o paragrafo si rimanda, ai fini della trasparenza, alle note dei singoli titoli.

- <https://www.laltramedicina.it/rubriche/omeopatia/673-acqua-informata-verso-nuove-possibilit-di-cura/>
- <https://www.meditazionezen.it/la-storia-della-meditazione/>
- <https://www.migliorolioessenziale.com/rosmarino/>
- <https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/vinca.html>
- <https://nutrabiishop.com/blogs/notizie/leucemia-linfatica-cronica-e-integratore-di-curcumina>
- <https://www.osservatoriomalattiere.it/i-tumori-rari/mieloma-multiplo/4559-mieloma-multiplo-la-curcumina-potrebbe-rendere-efficace-la-talidomide>
- <https://premeditazione.com/libri-sui-chakra/>
- <https://www.rimedinatURALicellulite.it/le-migliori-20-cure-naturali-per-la-leucemia/>
- <http://www.oloselogos.it/articoli-agopuntura/diagnosi-e-principi-di-terapia-della-stanchezza-in-medicina-tradizionale-cinese-2/>
- <https://www.scuolatao.com/approfondimenti/qigong-nella-gestione-dei-sintomi-correlati-al-cancro/>
- <https://www.sebadrum.it/serie-handpan-professionali-1.900.00.html>
- <https://susannagaravaglia.com/la-scrittura-dellanima/>
- <https://www.viaggiomadagascar.it/altri-articoli/informazioni-sul-territorio/la-rosa-pervinca-quando-la-natura-aiuta-l-uomo>
- <https://www.visionecurativa.it/prodotto/pervinca-del-madagascar-cataranthus-roseus/?age-verified=ec26b2ceb6>
- <https://zenadrum.it/blogs/handpan-e-tongue-drum/qual-e-lorigine-dellhandpan>
- <https://zenonco.io/it/cancro/1%27effetto-della-pratica-regolare-del-qigong-sul-cancro/>