

## #ilmaggiodeilibri2020 alla Scuola di Naturopatia



Benvenuti al secondo incontro, sono *Stefania Marianucci* sono farmacista naturopata e mi occupo dei contenuti della comunicazione per la **Scuola di Naturopatia**. Oggi siamo a scuola per parlare di libri per l'iniziativa "Il Maggio dei Libri alla Scuola". Chissà potrebbe diventare un appuntamento fisso questo legame che stiamo creando con la lettura e i libri.

L'idea di partecipare a questa iniziativa del **Ministero dei Beni e delle Attività Culturali e il Turismo** l'abbiamo recepita da **Centro Natura** e condivisa con la **Libreria Naturista**. **Centro Natura** è il luogo che ci ospita, è il nostro luogo del cuore, e la **Libreria Naturista** è una libreria indipendente specializzata sul tema del benessere, luogo di perdizione per noi naturopati!

"Il Maggio dei Libri" è una campagna nazionale nata per portare i libri e la lettura anche in contesti diversi da quelli tradizionali, per intercettare coloro che solitamente non leggono ma che possono essere incuriositi se stimolati nel modo giusto.

*Stefania*: "Oggi siamo qui per parlare con **Elisabetta Poggi** docente di Idro-termo-fangoterapia nella nostra scuola."

Elisabetta è naturopata ed ha frequentato un corso di idro-termo-fangoterapia alla Sebastian Kneipp Schule Bad Worishofen in Germania. È istruttore Zilgrei, diplomata alla Zilgrei International Arbedo in Svizzera. Il libro di cui ci "prendiamo cura" oggi è "**Curarsi con l'acqua – ed. Enea**" che Elisabetta ha scritto in collaborazione con la dott.ssa Catia Trevisani. In questa intervista mi permetto di dare del tu alla nostra docente per la confidenza che abbiamo costruito in questi anni anche dopo la fine del mio percorso di studi.



*Stefania*: "Elisabetta introduciamo il tuo libro"

*Elisabetta*: "Questo libro deriva dalla collaborazione con la dott.ssa Trevisani direttrice della scuola di naturopatia SIMO di Milano. La sua parte è quella scientifica, medica, la mia è più tecnica, più pratica e riguarda appunto l'applicazione delle metodiche naturali.

Il libro è diviso in quattro parti: la prima parte riporta qualche notizia sulla storia dell'idroterapia e dei suoi precursori cioè di quelle persone che hanno dato un'anima all'idroterapia e che grazie al loro operato è arrivata fino a noi; la seconda parte prende in considerazione l'elemento acqua dal punto di vista fisico-chimico ed energetico con notizie curiose riguardo alle proprietà dell'elemento acqua; nella terza parte viene messo in luce il concetto di salute, vengono proposte le principali metodiche idroterapiche e trattati i disturbi più frequenti; la quarta parte comprende l'igienistica intesa come igienistica intestinale ossia salute dell'intestino poiché una buona condizione intestinale è fonte di salute per il corpo e per la mente."

## #ilmaggiodeilibri2020 alla Scuola di Naturopatia

**Stefania:** “Come ben sappiamo l'intestino è il luogo dove viene sintetizzata più del 95% della serotonina grazie all'azione di alcuni batteri.”

**Elisabetta:** “Certo nell'intestino viene prodotto quello che è definito l'ormone della felicità! Segue poi un'ultima parte dedicata al termalismo per la quale dobbiamo ringraziare Claudia Pasquini, ingegnere ambientale esperta di acque, per il suo contributo.”

**Stefania:** “Il titolo: Curarsi con l'acqua? Perché questo titolo?”

**Elisabetta:** “Dovete sapere che l'idro-termo-fango-terapia è la disciplina più antica e semplice della naturopatia che si basa sull'utilizzo degli elementi della natura e quindi dell'acqua, della terra, dell'aria, del sole e delle erbe curative poiché vedremo che, secondo anche il concetto ippocratico, è la natura la grande guaritrice.

Quindi curarsi con l'acqua in realtà vorrebbe dire curarsi con tutti gli elementi naturali, ma in questo libro l'acqua occupa un posto preponderante.”

**Stefania:** “Accennavamo con il professor Minnelli nella presentazione del suo libro (v. #ilmaggiodeilibri2020 di mercoledì 3 giugno, n.d.r.) al fatto che i romani portarono il termalismo fino in Cina...”

**Elisabetta:** “Infatti dicevo che l'idroterapia è la disciplina più antica della naturopatia. È un'esperienza che esiste da millenni e che si è sviluppata con il passare del tempo. Le prime testimonianze dell'utilizzo dell'acqua le troviamo nella raccolta indiana dei Veda, presso gli assiri, i babilonesi, nell'antico Egitto e soprattutto presso i greci grazie all'opera svolta da colui che può essere definito il più grande medico della storia ossia Ippocrate che considerava l'idroterapia un metodo terapeutico fondamentale e alla sua ricerca sull'uso dell'acqua, sia assunta internamente che applicata esternamente, si attribuisce il primo carattere di scientificità.

Le conoscenze mediche greche sull'utilizzo dell'acqua furono poi portate a Roma da due grandi medici come Galeno e Oribasio; a Roma vediamo infatti il fiorire di grandi stabilimenti termali (terme di Diocleziano e terme di Caracalla) come luoghi di mantenimento e rafforzamento della salute oltre che come luoghi di socializzazione e di scambio. È nel XVIII secolo che troviamo i più grandi precursori dell'idroterapia che fecero dell'acqua una vera e propria arte per mantenere la salute. Ricordiamo due medici i dottori Sigmund Hahn e il figlio, il dottor Jhoan Sigmund Hahn, soprannominati i “medici rubinetto”, che scrissero un piccolo libricino intitolato “*Insegnamento sulla forza e sull'azione dell'acqua fredda sul corpo umano*” del 1754 che fissò i principi fondamentali per i trattamenti a base di acqua fredda che si sarebbero sviluppati e diffusi molti anni dopo.

E Vincenzo Priessnitz, un umile contadino definito il “medico dell'acqua” e infine l'abate Sebastian Kneipp (1821-1897).”

**Stefania:** “Quello dei percorsi?”

**Elisabetta:** “Sì quello!

Le tecniche indicate nel libro derivano proprio dalla quarantennale esperienza di padre Kneipp a cui va il nostro sincero ringraziamento per l'opera da lui svolta e che è giunta fino a noi grazie ai suoi libri:

“*La mia cura idroterapica*”

“*Il mio testamento*”

DVD



Catia Trevisani  
Elisabetta Poggi

**Curarsi  
con l'acqua**

Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia:  
la natura al servizio della salute.

EDIZIONI ENEA

## #ilmaggiodeilibri2020 alla Scuola di Naturopatia

“Codicillo al mio testamento”

“Così dovete vivere”

In cui vengono indicate le tecniche idroterapiche in un numero ben più alto di quelle indicate in questo libro che dunque può essere considerato come un estratto delle tecniche più comuni, facilmente utilizzabili anche in casa. Queste tecniche mi sono state insegnate presso il *Palatini terme* del dottor Leonardo Campagnaro, istituto che frequentavo 30 anni fa come allieva della scuola di naturopatia “Accademia nazionale di Scienze igienistiche naturali Galileo Galilei di Trento” e il cui direttore era allora appunto il dottor Campagnaro.”

*Stefania*: “Riprendiamo la storia di padre Kneipp.”

*Elisabetta*: “Padre Kneipp (1821-2897) si ammalò di tubercolosi e fu dichiarato inguaribile dai medici del suo tempo. Casualmente Kneipp trovò e lesse il libro dei dottori Hahn e grazie alle loro istruzioni e intuizioni riuscì a recuperare la salute.”

*Stefania*: “Qual era il concetto di salute per padre Kneipp?”

*Elisabetta*: “Padre Kneipp considerava l'uomo come un'unità inscindibile di corpo, anima e spirito e la salute era garantita secondo lui solo dall'armonizzazione di tutte le funzioni fisiche intellettuali e spirituali. La cura base del suo metodo si fonda su cinque colonne che sono l'idroterapia, la fitoterapia, l'alimentazione, il movimento e l'ordine inteso come ordine spirituale o pace dello spirito.”

*Stefania*: “Quindi in questo libro avete preso in considerazione la prima colonna? Cioè l'idroterapia?”

*Elisabetta*: “Sì, pur sapendo l'importanza fondamentale anche delle altre quattro colonne noi non le abbiamo approfondite ma le potete trovare ampiamente descritte nei libri di Kneipp. Padre Kneipp diceva che tutti i disturbi, qualunque nome essi portino hanno origine nel sangue, inteso come *umore*, che non circola regolarmente oppure risulta essere carico di tossine.

L'idroterapia aveva dunque due scopi:

- primo ricondurre il sangue nella sua circolazione normale e regolare
- secondo cercare di eliminare dal sangue il carico tossinico.

Attraverso le pratiche idroterapiche padre Kneipp mirava a sciogliere le tossine presenti nel sangue, eliminare ciò che è stato disciolto, portare sangue nuovo in circolazione e rafforzare l'organismo o “*indurarlo*” come diceva lui.

Sciogliere, eliminare e rinforzare sono le tre qualità che a noi interessano. Il compito dell'acqua è solamente quello di aiutare la natura nella sua lotta potenziando il nostro guaritore interno e quindi le nostre forze di autoguarigione (*vis medicatrix naturae*) come già aveva detto 2000 anni prima Ippocrate con la sua teoria umorale.”

*Stefania*: “Ma, come si ottiene ciò? Come funziona l'idroterapia?”

*Elisabetta*: “L'organismo umano per sua caratteristica, è sensibile agli sbalzi di temperatura ed è proprio questa sua reattività che permette di utilizzare l'acqua.

L'acqua può essere applicata a diverse temperature e in varie forme su tutto il corpo o su parti di esso. Possiamo applicare acqua calda o acqua fredda a seconda delle necessità.”

*Stefania*: “E cosa succede?”

## #ilmaggiodeilibri2020 alla Scuola di Naturopatia

*Elisabetta:* “L'applicazione di acqua calda origina una vasodilatazione superficiale con maggior afflusso di sangue alla superficie, maggior calore e senso di benessere. Questa reazione viene chiamata *iperemia passiva* in quanto il maggior calore che si registra a livello cutaneo viene trasmesso alla pelle in modo passivo dalla terapia applicata. Quando invece applichiamo acqua fredda abbiamo una prima fase caratterizzata da vasocostrizione istantanea, pallore, senso di freddo a cui segue però una seconda fase reattiva con maggior apporto di sangue e quindi di calore e aumento della temperatura della pelle; questa reazione viene chiamata *iperemia attiva* in quanto il maggior calore che si sviluppa a livello cutaneo viene prodotto direttamente dal corpo che decongestiona così gli organi interni diminuendone la temperatura e il corpo viene riportato in equilibrio termico.”

*Stefania:* “Praticamente una ginnastica vascolare, ma non solo?”

*Elisabetta:* “Più elevata è la differenza tra la temperatura dell'acqua applicata e quella del corpo, più forte sarà la reazione sia a livello termico, circolatorio e nervoso.

All'acqua poi si possono aggiungere dei preparati fitoterapici che ne potenziano l'azione in quanto stimolano le terminazioni nervose cutanee e vengono in parte assorbite dalla pelle e distribuite dal sangue in tutto l'organismo.

La pelle rappresenta dunque l'elemento trasmissivo di base delle applicazioni idroterapiche perché a livello della pelle troviamo le terminazioni nervose (recettori termici) che recepiscono lo stimolo termico, caldo e freddo e sempre attraverso le vie nervose lo conducono fino al centro regolatore della temperatura corporea situato alla base del cervello e precisamente nell'ipotalamo. E il centro regolatore che deve mantenere costante la temperatura corporea invia impulsi che influiscono sui vasi sanguigni contraendoli o dilatandoli come reazione appunto allo stimolo termico ricevuto.

La reazione non si limita alla pelle: determina innanzitutto una reazione locale dei vasi sanguigni della pelle, e subito dopo, per via riflessa, quella degli organi e dei tessuti che, pur essendo talvolta lontani, sono ad essi collegati tramite le vie nervose. Con le pratiche idroterapiche si realizza dunque uno spostamento di quantità più o meno grandi di sangue prima dalle aree di superficie verso quelle profonde e poi viceversa con effetti di una migliorata circolazione ematica e linfatica, aumento della funzionalità degli organi interni, stimolazione della sudorazione ed eliminazione di tossine.

In conclusione, quindi l'idroterapia attraverso stimolazioni termiche, meccaniche e chimiche riporta in modo graduale l'organismo al suo stato di equilibrio attraverso la stimolazione dei processi di eliminazione delle sostanze tossiche e attraverso la riattivazione delle difese immunitarie proprie dell'organismo.”

*Stefania:* “Ognuno può imparare le conoscenze di base per coltivare il proprio benessere quindi?”

*Elisabetta:* “Le applicazioni sono ovviamente personalizzate e adattate ad ogni tipo di persona e situazione.

Con l'idro-termo-fango-terapia possiamo dunque imparare ad affrontare autonomamente le problematiche più comuni relative al benessere, attraverso metodiche che sono semplici e appunto attuabili in casa da chiunque. Se vi si ricorre con prudenza, con umiltà e costanza i risultati possono essere sorprendenti.”

*Stefania:* “Attrezzatura di base?”

*Elisabetta:* “Bisogna solo attrezzarsi un pochino con teli o vecchie lenzuola per impacchi e compresse, coperte di lana, bacinelle, secchi, spazzole con setole naturali, garze di cotone, carta da pacco,



## #ilmaggiodeilibri2020 alla Scuola di Naturopatia

borse dell'acqua calda, sacchetti di fiori di fieno, tubi di gomma per i getti, termometro da bagno e poco più.”

*Stefania:* “Bene Elisabetta facci ora qualche esempio su come possiamo utilizzare l'acqua e gli altri elementi naturali.” (I consigli di Elisabetta li trovate nel video, ultima parte).

*Elisabetta:* “Ad esempio quando gli occhi sono arrossati possiamo usare un impacco di ricotta, impacchi freddi con la camomilla o lavaggi freddi. Per stimolare la digestione possiamo fare un impacco di achillea caldo sull'addome a destra.”

In caso di congestione al capo possiamo fare un pediluvio alternato caldo e freddo che portando il sangue verso i piedi alleggerisce la testa.”

*Stefania:* “Posso aggiungere una pianta che mi aiuta? Ad esempio, mi viene in mente il rosmarino...”

*Elisabetta:* “Sì certo. Inoltre, per stimolare la vitalità e rafforzare l'organismo può essere di grande aiuto una bella frizione fredda alla mattina appena alzati.”

In caso di stipsi e calore intestinale possiamo fare un impacco di argilla sul ventre”

In caso di mani sempre fredde possiamo fare un bracciluvio alternato caldo e freddo come pure in caso di gambe pesanti con piedi sempre freddi un pediluvio alternato caldo e freddo con aggiunta di erbe.”

In caso di crampi ai piedi e alle gambe facciamo un pediluvio caldo.”

In caso di debolezza muscolare possiamo fare getti alternati caldi e freddi.”

*Stefania:* “Per quanto riguarda le pratiche idriche in questo periodo cosa ci consigli?”

*Elisabetta:* “Camminare il più possibile all'aria aperta. Non è una pratica idrica ma fa parte degli elementi della natura che cura. Dopo questo lungo periodo di chiusura, stare all'aperto, godere della luce e del calore del sole, vedere i colori dei prati, sentire i profumi dei fiori è di fondamentale importanza per ricollegarci al nostro ambiente naturale. La luce del sole è uno dei più potenti fattori di guarigione, stimola la produzione della vitamina D che oltre ai noti effetti sull'apparato osteo-articolare svolge l'importantissima funzione di stimolazione del sistema immunitario che sicuramente è stato messo a dura prova oltre che dalla chiusura forzata soprattutto dalla paura, dal vero e proprio terrore che ci è stato trasmesso dalle notizie.

Portate fuori i bambini, la fascia che probabilmente ha patito più di tutti perché non riesce a darsi una spiegazione razionale sul perché non può più giocare nel prato, sul perché non può più abbracciare i suoi amici che devono anzi essere tenuti lontano perché anche se involontariamente possono farti ammalare.

E mentre camminate cercate di sorridere e di salutare le persone, anche quelle che non conosciamo.

Siamo stati divisi, resi sospettosi, messi l'uno contro l'altro; dobbiamo riacquistare fiducia, dobbiamo riappropriarci di quel senso di solidarietà che è conaturato nell'uomo.

Anche camminare sull'erba a piedi nudi è di vitale importanza perché oltre a favorire la circolazione e a rafforzare tutte le funzioni dell'organismo, ci permette di ricollegarci fisicamente con la terra, di eliminare attraverso i piedi tensioni, negatività e contemporaneamente di assorbire attraverso la terra tutte le energie del cosmo e ciò stimola fortemente il sistema immunitario.

I piedi sono un importante centro di terminazioni nervose e di zone riflesse del corpo.

Per fare ciò bisogna avere i piedi caldi e se dopo la camminata si sono raffreddati bisogna



## #ilmaggiodeilibri2020 alla Scuola di Naturopatia

continuare a camminare con i piedi ben coperti fino a che si sono riscaldati di nuovo.

Se non si dispone di un giardino si può riempire la vasca o un mastello con acqua fredda fino all'altezza delle caviglie e camminarci dentro ossia alzare una gamba e poi l'altra come se stessi marciando da 1 minuto fino a 2-3 minuti. Condizione fondamentale è avere sempre i piedi caldi per cui dopo l'applicazione è necessario camminare fino a che i piedi abbiano riacquisito il calore naturale. Se si è impossibilitati a fare del movimento, ci si infila dei calzetti di lana e ci si mette sul divano o a letto coperti per stimolare la reazione di calore. Anche in questo caso oltre che a rafforzare la circolazione e la muscolatura del piede eliminiamo tensioni e pensieri.

In caso di tensione, stress, paura, ansia, difficoltà a prendere sonno, possiamo fare un bagno caldo della durata di 10-15 minuti con aggiunta di eventuali oli essenziali di arancio dolce, lavanda o melissa, 15-20 gocce versate su un pugno di sale marino grosso e sciogliere poi il tutto nell'acqua del bagno.

Anche un pediluvio caldo con aggiunta dei medesimi oli essenziali favorisce l'eliminazione dello stress e delle tensioni donando calma e rilassamento.

E infine consiglieri un'alimentazione ricca di frutta, verdura e cibi integrali che sono pieni di vitalità e di luce.

E ancora se ne avete l'occasione masticare bacche di ginepro allontana i miasmi e tiene lontane le infezioni, diceva Kneipp!"

*Stefania:* "E poi, e poi, e poi... Elisabetta è un vulcano difficile da fermare, piena di entusiasmo e amore per la naturopatia e il benessere, come tutti noi. Grazie di questa dose di energia potente!"