

Autunno 2004 - n° 82



# Notiziario WELEDA

Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Milano

Salutogenesi approda alla stanza dei bottoni

Ascolto del silenzio

I consigli della levatrice

Anemia, la forza di Marte

Cosa si muove in Italia

Leggiamo insieme

## Sommario

- 3** Salutogenesi  
approda alla stanza  
dei bottoni
- 9** Ascolto del silenzio
- 12** I consigli della  
levatrice
- 15** Anemia: la forza  
di Marte per stare  
sulla Terra
- 20** Cosa si muove  
in Italia?
- 22** Leggiamo insieme



Sergio Maria Francardo  
*Medicina antroposofica familiare.*  
*Riconoscere e affrontare*  
*le malattie più comuni.*  
Edilibri Srl, 2004



### Notiziario WELEDA

Publicato in autunno e primavera,  
è inviato gratuitamente  
a chi ne fa richiesta:  
e-Mail: [notiziario@weleda.it](mailto:notiziario@weleda.it)

Periodico semestrale.  
Spediz. in abb. postale 70%  
Filiale di Milano.

Autorizzazione Tribunale di Milano  
n.6353 del 12/9/1963.

Direttore responsabile: Stefano Riva

Redazione: Cinzia Barducco, Laura Borghi,  
Francesca Lehner, Alberto Leonardis,  
Stefano Pederiva, Stefano Riva.

Hanno collaborato: Isabella Bosi, Manuela Bizzo,  
Monica Bizzo, Mirta Nardello.

Illustrazioni: Archivio Weleda.

Impaginazione e grafica: Weleda Italia

Diritti riservati.

Stampa: Tipolitografia Crespi, Corbetta (MI)  
Impianti: Fotolitomagenta Srl, Marcallo (MI)

Edito da Weleda Italia S.r.l.  
20153 Milano, via del Ticino, 6  
Tel. 02 487 70 51  
fax 02 400 70 379  
e-Mail: [info@weleda.it](mailto:info@weleda.it)

# Salutogenesi approda alla stanza dei bottoni

*David Byrne, commissario europeo per la salute e protezione dei consumatori, nell'atto finale del suo mandato ha presentato un importante documento finalizzato a mettere a fuoco nuove strategie di politica sanitaria in Europa.*

**S**e considerassimo la malattia non come l'anomalia da sopprimere o riparare, ma come una componente talvolta utile e necessaria al perseguimento di quel delicato equilibrio di buone condizioni fisiche e mentali, interiori e relazionali che chiamiamo *salute*?

E se, capovolgendo la sequenza logica consueta, ci interrogassimo su quali siano le fonti da cui un buono stato di salute trae origine?

Weleda abbraccia da sempre questo concetto di salutogenesi, sviluppandone un particolare approfondimento che apre ad una visione che valorizza l'autoresponsabilizzazione nella scelta del percorso a favore del proprio stato (dinamico) di salute.

Qui la riflessione giunge ad un punto cruciale: l'assunzione di responsabilità di una persona verso sé stessa non può limitarsi ad un ambito puramente soggettivo; è chiaro che anche la dimensione collettiva deve favorirne lo sviluppo.

La politica, in quanto summa, non può esimersi dal confrontarsi con l'urgente contemporaneità di questi temi.

Qui di seguito riportiamo un commento alle *Riflessioni* finali di David Byrne, Membro uscente della Commissione Europea per l'elaborazione di una nuova strategia comunitaria per la sanità.

*Stefano Riva*  
Amministratore delegato  
di Weleda Italia



**David Byrne**, membro della Commissione Europea, sta concludendo il suo mandato che verrà assunto, a partire dal 1° novembre, dal cipriota Markos Kyprianou. Byrne è stato commissario europeo per la salute e la protezione dei consumatori dal settembre del 1999. Le sue funzioni comprendevano lo sviluppo politico e la legislazione in materia di sicurezza alimentare, di sanità pubblica e di protezione dei consumatori. Come atto conclusivo del suo mandato ha presentato le sue "Riflessioni" per l'elaborazione e l'attuazione di una nuova strategia comunitaria per la sanità.

**L**e *Riflessioni* di David Byrne assegnano al concetto di "buona salute" il ruolo guida per la crescita economica e sociale dei Paesi membri, proponendo una nuova direzione alla politica sanitaria: non più preoccuparsi di intervenire unicamente su situazioni patologiche conclamate, bensì avviare una attiva promozione per la conquista ed il mantenimento di condizioni di buona salute.

La Federazione Internazionale delle Associazioni Mediche Antroposofiche tramite il suo Presidente Dott. Giancarlo Buccheri, appoggia pubblicamente il Commissario David Byrne ([www.ivaa.info](http://www.ivaa.info)).

Questo documento (Promoting health and fighting illness, Milano, 22 settembre 2004) pone l'accento su quegli aspetti fondamentali che caratterizzano il concetto stesso di ciò che viene comunemente espresso col neologismo "Salutogenesi".

### **Inversione di rotta**

Intraprendere una guerra è ben diverso che mantenere la pace. Così anche in ambito sanitario non si vogliono escludere le capacità e le possibilità delle tecniche e conoscenze moderne di un intervento curativo, ma è anche ora di impostare una politica per promuovere condizioni adatte a favorire lo star bene e a mantenere la buona salute.

Famoso è lo slogan: "Prevenire è meglio che curare".

Lo stato etico, retaggio ormai di una cultura medievale che assisteva il cittadino e suddito - come fa un padre con i suoi figli -, non è più attuale. In accordo col principio di sussidiarietà invece, ogni istituzione governativa dovrebbe incoraggiare il cittadino europeo affinché diventi sempre più responsabile della propria salute e favorire la libertà di scelta terapeutica del medesimo.

Le istituzioni politiche non devono schierarsi dalla parte di una concezione prevalente, ma devono assicurare lo sviluppo di diversificati approcci scientifici, anche in medicina: "L'evoluzione è frutto delle diversità non delle uguaglianze!", esclamerebbe il biologo. La medicina moderna vede nella malattia un nemico da combattere, un processo distruttivo che si sviluppa nel paziente; legittimo quindi attaccarla con tutte le sue forze al fine di vincerla o, almeno, di sopprimerne i sintomi. Ogni intervento è lecito, purché sia sostenuto da verifiche che ne sostengano l'efficacia secondo parametri prefissati (per es. tramite i test clinici randomizzati).

Si riconosce pienamente l'importanza della medicina moderna, specialmente negli interventi salva-vita, per es. in caso di ferite causate da incidenti gravi, oppure in caso di

patologie acute o croniche, si cita, una per tutte, l'infarto del miocardio.

I dati confermano i successi della medicina interventistica moderna: in Europa la mortalità infantile causata da complicanze post partum è fortunatamente un evento raro. Contemporaneamente, però, si assiste ad un incremento di patologie legate, possiamo dire, alle cattive abitudini. Un numero sempre maggiore di bambini accusa patologie croniche come l'asma bronchiale o disordini vari dalle molteplici conseguenze: ad es. obesità o anoressia e bulimia. Patologie che affondano le loro radici nell'incapacità dell'organismo di auto-regolarsi: disordini alimentari certamente, ma anche emozionali, che raggiungono spesso aspetti gravi negli adolescenti. Anche forme allergiche nell'infanzia derivano dalla difficoltà del sistema immunitario di autoregolarsi. Alcuni studi, per esempio, hanno chiaramente dimostrato che bambini a cui viene somministrato una minore quantità di antibiotici ed antipiretici e che vengono alimentati con cibo di qualità biologica (stile di vita antroposofico) sviluppano meno allergie<sup>1</sup>.

Un dato che accomuna bambini ed adolescenti è la modalità dell'aiuto terapeutico: la guarigione può essere il risultato non solo dell'applicazione di sofisticate tecniche frutto della scienza moderna, ma può essere determinata da stimoli opportuni e cambiamenti dell'attività propria dei pazienti: stile di vita, interventi pedagogici, profilassi medica, sono fattori determinanti per prevenire e curare questo tipo di malattie croniche.

Uno stato di benessere fisico e mentale è largamente influenzato dall'attività propria di ciascun individuo. "Ciò significa che la salute dei cittadini è, in massima parte determinata dalle scelte individuali, specialmente in relazione a ciò che si mangia, si fuma, si beve e si fa"<sup>2</sup>.

Ma tutto ciò da cosa dipende? Lo stare bene è molto più che il semplice evitare una condotta rischiosa, dipende moltissimo dalla presenza di valori positivi e dalla loro realizzazione, dal "senso di coerenza" enunciato da Antonovsky<sup>3</sup>, che vede nel superare le difficoltà e gli ostacoli posti dalla vita un ottimo investimento di energie.

Questa affermazione non deriva solo da un idealismo di parte, ma è la sintesi di ricerche concrete condotte sullo studio delle biografie delle vittime dei campi di concentramento. Nella ricerca applicata alla salutogenesi si è potuto constatare l'importanza del senso di coerenza che rappresenta una realtà emozionale e mentale che ogni essere umano ha la facoltà di sviluppare in sé stesso, sebbene non possa essere oggettivata, misurata e quantificata.

## IVAA

rappresenta a livello internazionale la medicina antroposofica, sia in ambito medico, sia in quello legale. Un'unica grande associazione che accoglie oltre 2.000 medici in tutta Europa, che esercitano sia privatamente che in strutture pubbliche come ospedali, cliniche e case di cura.  
[www.ivaa.info](http://www.ivaa.info)



Laura Borghi e Michaela Glöckler  
**Salute, malattia  
e salutogenesi.**  
Milano 2004 Weleda Italia

La possibilità dell'uomo di ammalarsi si accompagna alla possibilità di superare la malattia con la guarigione, ma anche all'evenienza, oggi giorno frequente, di convivere con situazioni croniche, cioè che durano nel tempo, le quali non impediscono un'attività vita familiare, professionale e sociale, che ne condizionano però le modalità.

La scelta della qualità dell'intervento terapeutico è determinata dall'immagine che abbiamo dell'uomo, per quanto riguarda lo stato di salute e di malattia.

Questo documento porta al lettore attento il tema della salutogenesi, sviluppato in modo autonomo ma sequenziale dagli autori, medici pratici della medicina ad orientamento antroposofico: Laura Borghi, Segretario del Gruppo Medico Antroposofico Italiano e Michaela Glöckler, Presidente della Sezione di Medicina del Goetheanum (Dornach, CH). È possibile scaricare una copia gratuita del documento collegandosi al nostro sito:

[www.weleda.it](http://www.weleda.it)

## Salutogenesi = politica di pace in campo medico

Promuovere la salute significa creare condizioni affinché il maggior numero possibile di esseri umani possa sviluppare il proprio senso di coerenza per praticare uno stile di vita capace di migliorare le condizioni generali di salute e benessere. Questo progetto non può dipendere dall'industria farmaceutica, che per definizione produce rimedi di pronto intervento, ma da un substrato sociale indipendente.

La pace non è assenza di conflitto, e neppure è possibile garantirla nel lungo periodo attraverso una politica di repressione.

Analogamente stare in salute non significa assenza di malattia, bensì una nuova relazione con essa.

Qualsiasi progetto teso a produrre salute deve necessariamente coinvolgere:

- bambini, che ancora devono sviluppare la loro individuale salute fisica, emotiva e mentale;
- bambini ed adulti, anche se affetti da patologie croniche;
- disabili fisici e mentali e malati terminali.

Da questi accenni è quindi chiaro perché sia importante fare luce su ciò che si debba intendere quando si parla di salute umana: salute è un concetto che deve essere determinato a livello individuale, non può dipendere unicamente dall'assenza di malattia, dal benessere economico o dalle capacità intellettuali. Il concetto di salute è strettamente in relazione con quello di dignità umana.

A questo riguardo non si può non pensare alla morte.

La morte di per sé non ha nulla di patologico, è semplicemente umana!

A questo punto è necessario fare una distinzione fra sofferenza ed ultima esperienza terrena dell'essere umano.

Combattere la sofferenza non sarà mai sufficiente per giustificare l'uccisione di un sofferente, il termine eutanasia è solo meno raccapricciante! Ciò che è veramente necessario è un adeguato sostegno da parte di tutta la struttura sanitaria e soprattutto di tutta la comunità degli esseri umani.

Una politica sanitaria a lungo termine deve emanciparsi dall'idea di un immediato tornaconto economico.

Innanzitutto deve essere basata su un'azione concreta di pace, nel rispetto delle diversità e degli innumerevoli stili di vita, motivazioni e valori, nel rispetto dei cittadini e di tutti quegli indirizzi terapeutici orientati alla creazione ed al mantenimento della salute.

Da come venga intesa la salute può determinarsi il clima sociale, culturale e politico della società.

## La ricerca medica

Se si pensa alla medicina che combatte la malattia, ha sicuramente grande enfasi l'applicazione, ed i relativi successi, delle più sofisticate tecnologie e ricerche; ma se guardiamo ad una medicina che cerca di migliorare le condizioni di vita in modo tale che siano queste a determinare uno stato migliore di salute, l'enfasi maggiore ricade sull'autoregolazione, sulla capacità dei cittadini o pazienti di organizzare autonomamente le loro attività salutogenetiche. La molla di tutto ciò, nonché chiave del successo, è sicuramente l'autodeterminazione ad intraprendere uno stile di vita consono (v. *sensu di coerenza* di Antonovsky). La medicina moderna, ampliata in questa direzione, deve offrire un approccio integrativo che trascenda la medicina tecnico-scientifica, senza però rinnegarla.

Fin dal 1920 la medicina antroposofica ha perseguito l'obiettivo di integrare patogenesi e salutogenesi. Lo studio di Alm et Schwartz dimostra che uno stile di vita antroposofico, che integra consapevolmente abitudini alimentari salutistiche, terapie mediche e pedagogia, può ridurre in modo statisticamente significativo l'incidenza di forme allergiche nei bambini.

Lo studio di Hamre<sup>4</sup> pubblicato nel luglio di quest'anno, noto come AMOS, acronimo di Anthroposophic Medicine Outcomes Study, mostra che un approccio terapeutico integrato nella cura di malati cronici può migliorare nel lungo periodo le condizioni generali di salute, riducendo significativamente le degenze ospedaliere (e tutti i costi correlati).



La ricerca medica antroposofica, ha, nei laboratori Weleda, la struttura d'elezione per la trasformazione delle sostanze in farmaco.

La conoscenza delle sostanze presenti in natura è strumento irrinunciabile del medico.

I processi sani presenti in natura vengono presi d'esempio per guidare il paziente al superamento della crisi.

Il farmacista ha l'incarico di rendere disponibili questi processi, trasformando la sostanza in medicinale.

## Auguri al progetto Byrne!

Da questa breve sintesi risulta chiara e coerente la posizione di IVAA tesa a sostenere ed incoraggiare le riflessioni esposte dal commissario europeo David Byrne<sup>5</sup>.

Il pluralismo, espressione di stili di vita e di diversi approcci terapeutici in medicina, è per l'Europa condizione essenziale per invertire la rotta da una mera logica di profitto verso una conoscenza vera e feconda.

La storia ci ha dimostrato che le



società pluralistiche hanno sempre avuto un processo di sviluppo più veloce, sia in senso sociale che scientifico.

**IVAA**

Federazione Internazionale  
delle Associazioni Mediche Antroposofiche

**Indirizzo postale:**

IVAA  
Rüttiweg, CH-4143 Dornach,  
Switzerland  
eMail: contact@ivaa.info; Sito  
web: www.ivaa.info

**Riferimenti bibliografici**

- <sup>1</sup> Alm, J.S., Swartz, J.: Atopy in children of families with anthroposophic life-style. Lancet 353, 1485-1488 (1999).
- <sup>2</sup> Byrne, D.: Enabling Good Health for all. A reflection process for a new EU Health Strategy, 15 July 2004.
- <sup>3</sup> Antonovsky, A.: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen, 119.
- <sup>4</sup> Hamre, H.J.et al: Anthroposophic therapies in chronic diseases: the anthroposophic medicine outcomes study (AMOS), Eur J Med Res (2004) 9, 351-360.
- <sup>5</sup> www.europa.eu.int/comm/health/ph\_overview/strategy/reflection\_process\_en.htm



Desidero ricevere gratuitamente il **NOTIZIARIO WELEDA**

*Utilizzare questo tagliando per comunicare nuovi abbonamenti o variazioni (i vecchi abbonati continueranno a ricevere la pubblicazione), compilare in stampatello e firmare*

Nuovo abbonamento:

Variazioni:

Cognome: ..... Nome: .....

Indirizzo: ..... N. ....

Cap.: ..... Città: ..... Pr.: .....

Telefono: ..... Fax: .....

e-Mail: .....

Rispedire per posta o tramite fax alla  
WELEDA Italia Srl, via del Ticino, 6 - 20153 Milano  
Fax 02 400 70 379

**Da oggi siete nostri abbonati!**

Ai sensi del D.lgs 196/03, testo unico sulla Privacy, *Lei* informiamo che i dati personali da *Lei* forniti con il presente coupon verranno trattati con strumenti informatici e potranno essere utilizzati da Weleda Italia Srl al fine di sottoporre alla *Sua* attenzione informazioni commerciali, nonché l'invio del Notiziario Weleda. Tali dati non saranno comunicati o diffusi a terzi. Ai sensi dell'art.7 del citato D.lgs 196/03, *Lei* potrà in qualsiasi momento, e gratuitamente, consultare, modificare o cancellare i dati o semplicemente opporsi al loro utilizzo scrivendo, o inviando un fax, a:

Weleda Italia Srl - via del Ticino, 6 - 20153 Milano - Fax: 02 40 07 03 79.

La firma del presente modulo equivale a manifestazione del consenso al trattamento dei dati personali sopra descritti.

Data .....

Firma: .....

# Ascolto del silenzio

*L'evoluzione di una nuova vita, dalla fecondazione al parto, pur essendo stata scientificamente studiata, resta un eterno miracolo.*

**L**a fusione dell'ovulo femminile con lo spermatozoo maschile si svolge nella totale segretezza del grembo materno, protetta da sguardi curiosi, accompagnata tutt'al più da sentimenti e presagi.

Dividendosi, le cellule si muovono per giorni lungo le tube ovariche, arrivate nel cavo dell'utero, si annidano per continuare la loro crescita. Dopo due settimane il piccolo cuore inizia a pulsare. Da quel momento in poi l'essere vive il suo proprio ritmo. La velocità del suo sviluppo è individuale: il suo ritmo di vita è unico.

Avvolto dal liquido amniotico, protetto dalla sacca delle acque e dall'utero, il nuovo essere umano è sospeso, privo di gravità in una libertà senza confini. Il suo divenire è coniato da processi incredibilmente veloci di sviluppo e trasformazione. Come le gemme di una pianta, crescono braccia e gambe, prolungandosi e diramandosi in dita di mani e piedi; si formano i tratti del viso.

## Aspetto un bambino!

Già nel momento in cui la donna con un test afferma ciò che immaginava, l'embrione è un piccolo essere sensitivo che sviluppa cellule sensibili al tatto: le prime alle labbra, poi alle guance, sulla fronte, nel palmo delle mani, nella parte superiore delle braccia e finalmente su tutto il corpo. Essere toccato e toccare sono le prime e più profonde esperienze che segnano la vita di ogni essere umano.

Con gli ultrasuoni si può osservare la sorprendente attività

di **Silvia Hofmann**

L'articolo è tratto da  
"Unser Kind", Weleda AG,  
Arlesheim (CH).

Traduzione dal tedesco di  
F. Lehner.



### Venadoron®

Le gambe hanno un compito oneroso: sostengono incessantemente il peso del nostro corpo per tutto il giorno, per tutta la vita. Durante la gravidanza, inoltre, l'aumento di peso può essere così importante da richiedere un'attenzione particolare.

Venadoron® deve la sua benefica azione alla sapiente formulazione a base di minerali e pregiati estratti vegetali, fra cui rame, prugnolo e distillato di amamelide. Questo gel *non grasso* dona in breve tempo un duraturo senso di sollievo e freschezza alle gambe stanche che appaiono pesanti e stressate.

Applicare Venadoron® con una leggera frizione e poi concedersi almeno 5 minuti con le gambe sollevate.



### Bagno alleviante all'Ippocastano

L'estratto di semi di ippocastano (*Aesculus hippocastanum L.*) tonifica, favorendo le naturali funzioni della pelle. L'ippocastano è una pianta energica e vigorosa, proprio ciò di cui si ha bisogno per recuperare tono ed elasticità. La fragranza di oli essenziali naturali è fresca e dà un piacevole senso di leggerezza. Ideale per la vasca idromassaggio e per i frequenti pediluvi così tanto apprezzati in gravidanza.



### Species Carvi comp.

O anche *Tisana al cumino*, con ortica, anice, cumino e finocchio.

Dalla più antica tradizione Weleda, è la tisana che da sempre accompagna la mamma che allatta.

sensoriale dei feti: succhiano le dita, esplorano toccando con dita e bocca il cordone ombelicale e la placenta; i gemelli si toccano facendosi persino le carezze attraverso la membrana amniotica. Si raggomitano contro la parete dell'utero coccolandosi, ognuno a modo suo.

Succhiare e inghiottire sono riflessi molto complessi che il bambino impara nel grembo materno. Negli ultimi tre mesi di gravidanza il nascituro beve tra i 15 a 40 ml di liquido amniotico, se trova il gusto gradevole. Un liquido amniotico al gusto di nicotina o alcool non gli piace. Così il bambino impara i gusti della mamma, le cui abitudini alimentari determinano il sapore del liquido amniotico.

## Guarda, si muove!

Dalla sesta settimana i movimenti dell'embrione si differenziano: da semplici riflessi nasce una "coreografia" individuale. Già nella quindicesima settimana molti feti posseggono il repertorio di movimenti di un neonato. Girano intorno a loro stessi, saltano, camminano, spingono e fanno delle capriole, esattamente come faranno da bambini nel parco giochi.

Il pulsare ed il movimento sono il primo linguaggio, la base per la comunicazione del nascituro con il suo ambiente. Sono impulsi che danno l'avvio alla formazione del sistema nervoso e con ciò degli organi sensoriali.

L'organo dell'equilibrio all'interno dell'orecchio si sviluppa molto presto e rende possibile l'orientamento del feto nel suo ambiente ed il controllo dei suoi movimenti.

Di massima importanza per lo sviluppo del nascituro sono le vibrazioni sonore nell'utero.

Esso non è una semplice capsula, ma un luogo pieno di suoni, formati dai battiti cardiaci materni, dal fruscio del sangue, dai movimenti dell'intestino, ma anche da suoni che giungono dall'esterno.

Gli organi dell'udito sono la porta che apre al mondo. Dalla sedicesima settimana l'udito è sviluppato appieno e il nascituro è un essere udente.

Ciò che sente di più è la voce materna, le cui frequenze corrispondono al tipo di cellule sensoriali che si sviluppano per prime. Attraverso la struttura ossea della madre, la colonna vertebrale e la risonanza del bacino giungono anche altre voci o musica al suo orecchio.

Rumori improvvisi e forti, musica ad alto volume, spaventano il feto, il suo polso sale: segnale di stress. Il canto della voce materna e musica dolce consolano il bambino anche prima della nascita. Per questo i terapeuti paragonano la musica all'involucro protettivo dell'utero in cui anche l'adulto può

rifugiarsi. Brani musicali che ci toccano più profondamente, spesso si basano su un ritmo simile ai battiti cardiaci.

Il nascituro è in grado di sviluppare preferenze per certi brani musicali e storie raccontate, immergendosi nei suoni e nella melodia della sua lingua materna. Addirittura si muove nel ritmo della voce materna: si è scoperto che il pianto dei prematuri assomiglia alla sua tonalità.

Esiste un tipo di terapia musicale che impiega la voce materna, tecnicamente divisa nel modo come l'abbiamo sentita nell'utero. Con questo metodo si possono guarire anche gravi disturbi di bambini adottati di cui non si conosce la loro madrelingua. Si parte oggi dalla teoria che non necessariamente ogni stress o lite durante la gravidanza influisca in modo negativo allo sviluppo embrionale, mentre costanti oppressioni, perdite, depressioni e problemi familiari di carattere permanente possono essere fattori di disturbo per il nascituro.

Può il nascituro percepire lo stato emotivo di sua madre e dell'ambiente intorno a lei? Sempre più scienziati ne sono convinti.

Si sa che una coscienza pre-linguistica, non più accessibile con il pensiero del cervello, esiste. Sentimenti e umori cambiano l'organizzazione biochimica della madre, lei e il bambino sono individui collegati tramite placenta e cordone ombelicale: questi cambiamenti biochimici, assieme ad impulsi che giungono attraverso i vari sensi in via di sviluppo al sistema nervoso e al cervello del feto, rimangono impressi nella cosiddetta memoria dell'esperienza: una memoria emotiva e sensoriale che esiste al di là di parole e pensieri.

Un primo accordarsi in un mondo personale e individuale.



Nel guscio della noce è racchiuso un totale impulso evolutivo.

Schiudere la noce significa realizzare sé stessi, e lasciare che l'individuo possa manifestarsi nella sua umana dignità.

L'illustrazione della fiaba "Dognipelo" dei Fratelli Grimm è tratta dal Calendario Weleda 1990.

# I consigli della levatrice

*Appunti per una gravidanza serena.*

*La madre in attesa del suo bimbo si trova oggi di fronte ad una tale quantità di consigli e suggerimenti sul come affrontare la gravidanza, che non è male cercare un filo conduttore per meglio potersi orientare.*

Innanzitutto è bene soffermarsi sulla considerazione generale che lo stato di gravidanza non deve essere visto come uno stato di malattia, ma come qualcosa di assolutamente normale; naturalmente la madre si trova nella situazione di dover porgere al nascituro una specie di manto, di protezione, e questo significa sacrificio e dedizione.

**L'alimentazione** della madre, in questo periodo, è fondamentale. Chi è già solito osservare delle salutari regole dietetiche, poco dovrà modificare sotto questo aspetto. Assunzione regolare dei pasti è una prima ed importante regola.

Un aiuto ci viene offerto dagli **Sciropi Weleda**, che possono essere impiegati anche in aggiunta a latte, yogurt, o anche in acqua.



Tra essi, in questo delicato periodo, è particolarmente adatto lo **Sciropo di Prugnolo**.

Questa piacevole bevanda, realizzata con i frutti selvatici appena raccolti, è indicata per sostenere l'organismo ogni volta che debba affrontare periodi particolarmente impegnativi.

Un'attenzione particolare va rivolta all'assunzione di calcio, che, pur ben rappresentato nelle diete, non sempre viene correttamente metabolizzato dall'organismo. È quindi il momento di utilizzare specifici prodotti in grado di influire sui processi calcarei dell'organismo umano: allo scopo vengono impiegati minerali di origine minerale (apatite

= fluorofosfato di calcio) e di origine animale (guscio dell'ostrica = carbonato di calcio), che in alternanza sostengono i processi calcarei del mattino e della sera.



**I denti** sono i primi a risentire di uno squilibrato metabolismo del calcio. Prodotti che favoriscano il lato anabolico del dente, trattando adeguatamente le gengive e lo smalto, sono particolarmente indicati: ricordiamo quindi il **Dentifricio liquido Weleda** (venduto in Ticino come Collutorio) e la **Crema dentifricia alla Ratania**.

Durante la gravidanza si possono spesso manifestare fenomeni di **stitichezza**, ai quali si può ovviare semplicemente con qualche prugna secca, lasciate a mollo la sera e prese a digiuno la mattina successiva.

**Per il corpo**, a partire dai primi mesi di gravidanza, e al più tardi dal 5° mese, è utile l'uso regolare dell'**Olio 9 mesi Weleda** che prepara la pelle ai cambiamenti della gravidanza, in particolare di volume e peso, prevenendo le cosiddette strie gravidiche. Non dimenticare di glutei e fianchi che, altrettanto, sono interessati alla naturale dilatazione che la pelle va a subire. L'uso regolare dell'**Olio 9 mesi** corrisponde quindi ad un efficacissimo trattamento elasticizzante che aiuta a prevenire la formazione di smagliature. È sufficiente applicarlo 2-3 volte al dì con leggeri movimenti circolari su addome, gambe, glutei e seno, a partire dai primi mesi di gravidanza fino a tre mesi dopo il parto. I prodotti della **Linea 9 mesi** sono caratterizzati dall'olio di mandorle dolci, che per la sua estrema delicatezza viene consigliato per pelli particolarmente fragili e reattive.



Con il 6° mese dovrebbe iniziare anche un trattamento regolare al seno; è bene lavararlo ogni mattina con acqua fredda e tiepida, in particolare il capezzolo, aiutandosi con un guanto da frizioni, a cui seguirà una leggera frizione con qualche goccia di limone o con il **Gel per la pelle al Limone Weleda**. In questo modo la pelle diviene più elastica e resistente, così da essere meno soggetta alle ragadi durante l'allattamento che seguirà.



Con i bagni si dovrebbe essere un po' attenti, due bagni alla settimana sono sufficienti, magari aggiungendo il **Bagno lenitivo**

**alla Lavanda**, per le note qualità armonizzanti e distensive della lavanda.

Possiamo ancora ricordare **alcune regole generali**: in genere tutte le conquiste della tecnica moderna presentano per la futura madre dei risvolti negativi: radio, televisione, cinema, computer, dovrebbero essere messi da parte durante la gravidanza. Anche l'andare

in bicicletta, in macchina, e soprattutto in motocicletta, potrebbero causare effetti molto spiacevoli.

**Il lavoro quotidiano** non presenta alcun rischio finché ci si sente bene ed in forze. Naturalmente alcune attività andrebbero evitate, per esempio il cucire a lungo con la macchina da cucire, il piegarsi frequentemente, il sollevare pesi, il fare movimenti faticosi come stendere la biancheria, e così via.

Chi professionalmente è costretto a mantenere una postura eretta o a stare seduto tutta la giornata, dovrebbe, nel limite del possibile, fare ogni sera una passeggiata distensiva nel verde di un giardino o di un luogo tranquillo, l'ideale è sempre una **bella passeggiata** in aperta campagna.

Come prepararsi ora al **parto**, nelle ultime settimane di gravidanza?

Quando ve ne sia la possibilità di spazio e di assistenza è senz'altro opportuno partorire a casa propria.

L'obiezione che il parto in casa porti troppa agitazione e confusione è priva di fondamento. Una levatrice esperta sarà sempre in grado di organizzare il parto in modo che tutto possa procedere con ordine e calma. Anche i timori nei confronti dell'eventuale necessità di

interventi particolari, in casa non così facilmente eseguibili come in clinica, non hanno un reale fondamento. Il precedente controllo, del medico o della levatrice, dà la possibilità di stabilire per tempo l'eventuale necessità di un ricovero ospedaliero. Si raccomanda quindi di prendere contatto per tempo con la levatrice che assisterà al parto, almeno con tre, quattro mesi d'anticipo.

Un aiuto concreto è anche rappresentato dall'**Olio per l'allattamento**, da impiegare dalla 38ª settimana e per tutta la durata dell'allattamento naturale. È un olio speciale per il seno, caratterizzato dalla presenza di oli essenziali di cumino e finocchio. Una cosmesi rispettosa della mamma che allatta deve aiutare il rapporto madre figlio, senza disturbare questo importante e delicato momento di crescita. Una calda atmosfera ideale per l'allattamento.



Per questo periodo, fondamentale sia per la mamma che per il figlio, è anche a disposizione una tisana, delicata e piacevole, facile da preparare con le comode bustine-filtro. La mamma che allatta ha bisogno di bere in grande quantità; la **Tisana per la mamma Weleda** aiuta a sostenere il metabolismo dei liquidi che durante l'allattamento è chiamato a svolgere gli straordinari.



Una miscela semplice ed efficace di fieno greco, anice, finocchio e cumino. La mamma che allatta dovrebbe avere sempre con sé un paio di bustine, per non rinunciare alla sua sana bevanda anche se lontana da casa.

Anche il corredo del nascituro dovrebbe essere pronto già dal settimo mese, così che l'ultimo periodo possa essere realmente dedicato ad un'attenzione genuinamente interiore.

Dopo questa veloce panoramica sugli aspetti più pratici, soffermiamoci un istante sul seguente passo del pediatra Dr. Wilhelm zur Linden tratto dal libro "Il tuo bambino. Attesa, nasci-

ta, prima infanzia" (V edizione 2002, Filadelfia Editore Milano):

*"La nascita di un bambino è un avvenimento di natura, potremmo dire, sacrale, di fronte al quale possiamo provare la stessa devozione, la stessa meraviglia interiore che proviamo di fronte alla morte; nel corso delle nostre considerazioni la cosa ci diventerà sempre più comprensibile. Così come con la morte lo spirito si scioglie dalla corporeità, così con la nascita lo spirito di un nuovo uomo inizia ad afferrare la corporeità come la sua dimora terrena. Se la madre impara a comprendere la nascita come un avvenimento che si svolge fra un mondo spirituale e un mondo terreno, allora essa si avvicina al momento del parto con un atteggiamento completamente diverso ... allora sorge un senso di sicurezza di vita nel quale non trova posto la paura".*

**Prodotti  
medicinali  
omeopatici ed  
antroposofici**



# Anemia: la forza di Marte<sup>1</sup> per stare sulla Terra

*Su gentile concessione dell'Editore e dell'autore pubblichiamo un capitolo del libro "Medicina antroposofica familiare" di Sergio Maria Francardo.*

**N**el sangue dell'uomo circolano i globuli rossi, cellule prive di nucleo dalla vita breve. I globuli rossi sono prodotti nel midollo osseo e contengono l'emoglobina nella cui parte centrale è presente il ferro. A livello del polmone l'ossigeno si lega in modo reversibile al ferro e viene trasportato nell'organismo fino alle estreme periferie dove, liberato, svolge un ruolo essenziale nei processi energetici cellulari. Viceversa l'anidride carbonica, CO<sub>2</sub>, che si forma durante i processi cellulari, viene trasportata dal sangue verso i polmoni e quindi espulsa. Il ferro, oltre a trasportare i gas respiratori, rende possibile una sorta di combustione delle sostanze a livello cellulare (metabolismo cellulare); inoltre si trova nei mitocondri, le unità dell'organismo che forniscono energia<sup>2</sup> all'intero ricambio. L'esistenza del processo di ossige-



**Sergio Maria Francardo**

Esercita come medico antroposofa a Milano dal 1980. È membro del Comitato tecnico-scientifico di medicina complementare della Regione Lombardia. Autore di numerosi articoli e conferenze sulla medicina antroposofica e sull'importanza dell'alimentazione per la prevenzione delle malattie, con Edilibri ha pubblicato "I semi del futuro" (2001).

<sup>1</sup> Il dio Marte era nel mondo romano il dio della guerra ed era connesso al pianeta Marte; il ferro è il metallo attribuito a tale connessione tra cosmo e Terra. Ancora oggi in medicina si definisce come terapia marziale la somministrazione di ferro.

<sup>2</sup> Nei mitocondri abbiamo delle unità operative, dette citocromi, contenenti ferro; in esse avviene la fosforilazione ossidativa che permette a sostanze ricche di energia come il NADH e il FADH di trasferire la loro energia all'ATP, che poi la restituisce nei vari processi del metabolismo.

nazione e dei processi energetici mitocondriali cellulari, entrambi connessi al ferro, consente all'essere umano di compiere delle azioni nel mondo esterno; senza ferro saremmo condannati ad una vita vegetativa come le piante, nelle cui molecole di clorofilla è presente il magnesio anziché il ferro. Il ferro non utilizzato viene trasportato nel sangue legato alla proteina transferrina e depositato nel sistema reticoloendoteliale legato alle proteine ferritina ed emosiderina. Un eccesso di ferro provoca la formazione di depositi di questo elemento nei tessuti di fegato, cuore, pancreas e ipotalamo, portando ad un irrigidimento della forma e della funzione di tali organi; ciò provoca gravi malattie come ad esempio la cirrosi a carico del fegato. Possiamo dire che l'eccesso di ferro comporta rigidità e incapacità di finalizzare il movimento come nel morbo di Parkinson, dove il ferro si deposita nei gangli alla base del cervello; la carenza di ferro, invece, porta a un'eccessiva "morbidezza" del corpo, a volte necessaria in certi passaggi della vita dell'organismo, come in gravidanza, dove abbiamo un calo fisiologico del ferro per consentire la crescita di un processo di vita estraneo ed un parto più facile.

Sintetizzando possiamo dire che l'anemia è la riduzione del numero di globuli rossi e del loro contenuto in emoglobina. L'anemia non è una singola malattia, ma la manifestazione o l'effetto di numerose e differenti malattie. Le anemie più frequenti si dividono in tre gruppi.

1. Anemia da ridotta produzione di globuli rossi: la causa più frequente è la carenza di ferro, vitamine e oligoelementi, dovuta a errori alimentari o a difetti di assorbimento intestinale. La cura, come vedremo, riguarda l'assunzione e l'assimilazione del ferro sia mediante farmaci sia con misure igienico-alimentari.
2. Anemia da perdita di globuli rossi: è dovuta ad una emorragia evidente, che può essere conseguente a una ferita, a una mestruazione eccessivamente pro-

lungata, a perdite ematiche importanti per la presenza di un mioma nell'utero oppure a una emorragia interna non direttamente osservabile, provocata da un trauma o da emorragie gastrointestinali legate a processi tumorali. Un rimedio efficace per compensare le perdite di sangue in attesa del medico è China D12 ethanol Decoctum gocce, 10 gocce in poca acqua tre o quattro volte al dì. Questo rimedio è d'aiuto in caso di emorragie o perdite intense di liquidi, accompagnate da malessere, svenimenti, ronzii agli orecchi e gonfiori addominali. È un caratteristico rimedio del dopo parto, quando ci sono state perdite ematiche elevate.

3. Anemia da eccessiva distruzione di globuli rossi: ha molte cause e accompagna diverse malattie (infezioni virali, malaria, toxoplasmosi); può anche essere conseguente all'assunzione di alcuni farmaci o essere legata a difetti enzimatici o ad anomalie dei globuli rossi (anemia mediterranea, favismo).

La cura dell'anemia dipende dal problema di fondo, che va diagnosticato e curato. Il pallore della pelle e soprattutto delle mucose, delle gengive, delle labbra e delle congiuntive, unito a stanchezza immotivata, sono i segni più evidenti dell'anemia; nei casi più gravi sono presenti tachicardie e soffi cardiaci. La valutazione dell'anemia richiede un esame generale perché il solo conteggio del numero dei globuli rossi non rende ragione della complessità dei sintomi. La facilità a somministrare forti dosi di ferro, tipica della medicina meccanicista, provoca spesso disturbi gastrointestinali, mentre una terapia della persona ha effetti positivi anche sugli aspetti psicologici caratteristici dell'anemia, come la paura e le insicurezze. Il ruolo del ferro diventa evidente se consideriamo la più classica delle anemie: l'ane-

<sup>3</sup> Anemia sideropenica, ovvero da carenza di ferro.

mia sideropenica<sup>3</sup>. I primi sintomi sono stanchezza, pallore e vertigini. La carenza di ferro, se persiste, può causare aritmie (alterazioni del ritmo dell'attività del cuore), aggravare e provocare altri disturbi circolatori come alterazioni della circolazione cerebrale con conseguente rischio per la vita stessa. Una vita stressante può essere causa di anemia anche importante. La vera cura non consiste solo nella semplice somministrazione di ferro, ma occorre valutare che cosa valga la pena modificare nel proprio stile di vita per non essere sempre in carenza di ossigeno. Un sintomo caratteristico dell'anemia sideropenica è proprio la mancanza di respiro nel salire le scale<sup>4</sup>. La carenza di ferro causa scarsità di globuli rossi e quindi di emoglobina nel sangue e ciò provoca una ridotta ossigenazione periferica con conseguente comparsa di rapido affaticamento.

### La cura termale con acqua di Levico

Nella tradizione antroposofica si valorizza molto la cura termale con un'acqua che rappresenta una vera magia per l'anemia e le malattie della tiroide. Si utilizzano i bagni con acqua di Levico<sup>5</sup> a differenti concentrazioni e si assumono piccole dosi di quest'acqua per via interna (da uno a tre cucchiaini al giorno diluendo in acqua e con l'aggiunta di alcune gocce di succo di limo-

ne fresco). Questa cura è possibile solo alle Terme di Levico o presso la Casa di Salute Raphael a Roncegno, nella quale si pratica la medicina antroposofica.

Levico comp. globuli: 10 globuli tre volte al dì, è un preparato che contiene *Prunus spinosa* (prugnolo), iperico e acqua di Levico "forte"; la sua assunzione sostiene il processo del rame e agisce favorendo l'assorbimento del ferro e rendendolo disponibile per la formazione del sangue; è un buon ricostituente particolarmente indicato nelle forme di anemia accompagnate da ipotensione.

Levico D3 gocce e fiale: si usa come farmaco antroposofico anche per altre indicazioni, dalle vertigini legate a debolezza dopo una malattia infettiva, alla facilità allo svenimento fino alla diarrea (vedi il capitolo specifico), sintomi spesso connessi tra loro.

### La mela chiodata

Fin dal Medioevo le persone che necessitavano di ferro si cibavano di mele nelle quali erano stati inseriti dei chiodi; gli acidi contenuti nella mela (soprattutto gli acidi malico e citrico) sciolgono infatti il ferro del chiodo e pertanto la mela stessa si arricchisce di questo prezioso metallo. Un buon rimedio per stimolare l'assimilazione del ferro consiste nel procurarsi da sei a otto grossi chiodi di ferro non zincati, quelli cioè che possono arrugginire. I chiodi vanno sterilizzati per alcuni minuti in acqua bollente e poi inseriti in una mela biodinamica<sup>6</sup> che dopo 24 ore, una volta liberata dai chiodi, potrà essere mangiata; i chiodi vanno poi inseriti in una nuova mela per il giorno successivo. Non bisogna farsi impressionare dal fatto che la mela si presenta nera nei punti di inserimento dei chiodi, il sapore è quasi invariato. Si tratta di una terapia assolutamente sensata perché, come voi sapete, la ruggine è pericolosa solo nel caso di ferite della pelle, non lo

<sup>4</sup> Tipico è l'affanno precoce nel salire le scale, molto meno nello scendere.

<sup>5</sup> "Le acque di Roncegno o di Levico sembrano proprio preparate da un buono spirito al fine di predisporre già nella natura esterna una serie di forze capaci di giocare un ruolo favorevole nell'organismo umano. In queste acque termali le forze del rame e quelle del ferro si trovano in reciproche proporzioni mirabilmente bilanciate e, tale rapporto, viene poi posto sopra una base più ampia dalla presenza dell'arsenico" (Rudolf Steiner, 1920).

<sup>6</sup> A rischio di apparire noioso ricordo che i prodotti dell'agricoltura biodinamica sono certificati dal marchio Demeter.

è se assunta tramite la digestione, in quanto lo stomaco armonizza quasi tutto.

La mela chiodata è utile come sostegno per le donne in gravidanza che tendono ad anemizzarsi in modo eccessivo. Esistono degli sciroppi a base di mela chiodata ma francamente mi sembra più sana la piccola fatica quotidiana di estrarre i chiodi da una mela e di inserirli in un'altra.

### Il massaggio della milza con rame



Possiamo potenziare le cure a base di ferro con il rame che svolge un'azione polare al ferro nell'ematopoiesi (processo di produzione delle cellule del sangue). La medicina antroposofica raccomanda di considerare che numerose anemie non reagiscono affatto al ferro se non si ricorre contemporaneamente al rame. Nell'uomo esiste una certa polarità tra il rame e il ferro che si manifesta in una diversa concentrazione di questi due metalli nel maschio e nella femmina. Nel maschio predomina il ferro (ferro 112 mg/dl, rame 106 mg/dl), nella femmina predomina il rame (ferro 88 mg/dl, rame 102 mg/dl). Questa differenza è ancora più accentuata in gravidanza dove la donna esalta la sua femminilità: la concentrazione del rame viene triplicata, mentre cala la concentrazione del ferro. Il rame è connesso al lato costruttivo, anabolico, mentre il ferro è legato alla forza catabolica e all'indurimento dell'organismo. Possiamo dire che maschile-Marte-ferro e femminile-Venere-rame "si danno la mano".

Cuprum 0,4% unguento: una unzione giornaliera nella zona della milza (a sinistra sotto il diaframma) aiuta a completare la

terapia con ferro (marziale) e ad assicurarle efficacia.

### La clorosi: l'anemia delle fanciulle in fiore

Una forma particolare di anemia è la clorosi o anemia essenziale delle ragazze, una volta molto frequente nell'adolescenza e celebrata nella letteratura dell'Ottocento per ragazze<sup>7</sup>; oggi è più rara per ragioni complesse legate alla stimolazione e all'accelerazione del processo di sviluppo che caratterizza il mondo contemporaneo. Ne soffrono ancora le fanciulle asteniche e longilinee. Purtroppo tende a ricomparire in una forma drammatica in un periodo appena successivo all'adolescenza sotto forma di disturbi della nutrizione (bulimia, anoressia nervosa), che sono legati a complesse problematiche tra cui certamente contano i modelli fisici irraggiungibili proposti dalla moda. Possiamo considerare il metabolismo del ferro connesso al processo di incarnazione che avviene sotto il controllo delle forze dell'Io, cioè della nostra realtà spirituale che prende possesso del corpo; perciò il ferro è il metallo dell'incarnazione e della presenza desta nel corpo. Il metabolismo del ferro non può avvenire correttamente senza le forze dell'Io. Nella clorosi l'Io sembra che si incarni a malincuore, dando alla paziente l'impressione di sentirsi estranea sulla Terra. Ciò si traduce in un'anemia ipocromica a basso indice di emoglobina. Non si tratta di mancanza di ferro ma dell'incapacità dell'organismo di assimilarlo; la somministrazione di ferro in forti dosi permette una momentanea regressione dei disturbi ma solo a livello sintomatico. Il classico consiglio di mangiare molta carne rossa, non gradita a tali ragazze, si traduce in una pressione psicologica controproducente. La medicina antroposofica ha un rimedio

<sup>7</sup> Il sintomo classico era lo svenimento della fanciulla per la minima emozione.

che nasce dal rinnovamento che Steiner ha favorito nella creazione dei farmaci: Urtica dioica Ferro culta D2 o D3 o Rh D3 gocce; questo rimedio viene ricavato dall'ortica coltivata su un terreno nel quale il ferro viene aggiunto<sup>8</sup>. La clorosi risponde molto bene a questo rimedio che riteniamo vada prescritto dal medico; esso aiuta l'organismo a sostenere il metabolismo del ferro e va sempre associato con un massaggio con rame (Cuprum 0,4% unguento) della zona corrispondente alla milza. Utile pure il rimedio Levico comp. globuli già descritto; nelle forme di clorosi importanti è valido soprattutto Levico D3 fiale, da somministrare mediante iniezioni sottocutanee in particolare tra le spalle.

### Alimentazione dell'anemico

Non è questa la sede per discutere dell'annosa polemica sul vegetarianesimo e sulla necessità di carne per compensare l'anemia. Non credo che occorra forzare le per-

sone a mangiare carne se non la desiderano, una dieta vegetariana attenta al problema può tradursi in un vantaggio per la salute. La clorosi, come dicevamo, risponde molto poco alla somministrazione diretta di ferro mediante alimentazione carnea.

Il ferro presente nei vegetali risente di molti fattori che possono favorirne o diminuirne l'assorbimento. I cereali integrali biodinamici devono essere ben cotti e ben assimilati, allora diventano un grande presidio contro l'anemia, e il loro elevato contenuto di tutte le vitamine del gruppo B ne fa un alleato prezioso. I fitati presenti nella crusca dei cereali integrali portano via (chelano) il ferro se questi non vengono ammorlati nell'acqua, se non sono ben cotti o fatti ben lievitare. Così pure gli spinaci, si impoveriscono di ferro se congelati o cotti da molte ore. Mangiare un paio di volte la settimana una dose ragionevole di legumi fatti ben ammorlati e ben cotti rappresenta certo una buona misura contro l'anemia. Le verdure a foglia verde e i legumi conditi con limone biodinamico fresco sono indispensabili per favorire un'adeguata assimilazione di ferro. Infatti la vitamina C della frutta (arance, limoni, fragole, kiwi) e della verdura (rucola, cavoli, cavolfiori, pomodori) favorisce l'assorbimento del ferro. Tra gli aromi ricordo, come preziosi facilitatori dell'assorbimento del ferro, il rosmarino e il prezzemolo freschi. L'assunzione di caffè, tè e vino riduce l'assorbimento del ferro per la presenza di tannini e di polifenoli nel vino rosso. Anche un apporto eccessivo di calcio, dovuto a un'alimentazione troppo ricca di latte e latticini, o all'assunzione di integratori a base di calcio, limita l'assorbimento del ferro.

Vorrei ricordare alcuni alimenti molto ricchi di ferro; in ordine decrescente abbiamo:

il sesamo, il germe di grano, i fagioli secchi, le lenticchie e i ceci, il tahin o burro di sesamo, il müsli, i fiocchi d'avena, il quinoa, i piselli, le castagne, le albicocche, i fichi e le prugne secche, le noci, le nocciole, le mandorle, i mirtilli.

<sup>8</sup> Questi rimedi sono detti "metalli vegetabilizzati" e sono ottenuti da piante coltivate su un terreno preparato con concime a base di questi metalli. Le piante così coltivate vengono usate come composto per concimare l'anno seguente una seconda generazione di piante. Queste serviranno a loro volta da concime per una terza generazione, dalla quale si estrarrà il farmaco che verrà dinamizzato e diluito. Rudolf Steiner ebbe l'intuizione di questo metodo di coltivazione che esalta le proprietà terapeutiche dei metalli e li orienta in funzione del vegetale scelto. Non si tratta di un assorbimento materiale del farmaco, infatti non ne aumenta la concentrazione, ma di un modo sottile di attivare dinamicamente le qualità di quel metallo in quella pianta per creare un nuovo rimedio. Si crea un dialogo, una musica armonica tra pianta, metallo e uomo. Dopo tanti anni di professione mi commuove e mi stupisce ancora questa alleanza tra contadino, farmacista e medico che il paziente riconosce nell'assumere il rimedio.

# Cosa si muove in Italia?

*Le associazioni ispirate all'antroposofia.*



**ASSOCIAZIONE  
ITALIANA TERAPISTI  
PER IL MASSAGGIO  
RITMICO**

L'immagine scientifica spirituale dell'uomo ci porta a vedere in modo dinamico il processo di salute e di malattia. Esiste una tensione reciproca tra il polo neurosensoriale ed il polo metabolico che diventa visibile nella continua tendenza verso processi di sclerosi o di infiammazione. In questo dialogo tra le parti, il sistema ritmico opera come un riequilibratore, che ristabilisce l'armonia tra i due poli. Il ritmo appartiene al mondo della vita e porta un elemento curativo.

Il Massaggio Ritmico è un intervento generale sull'organismo e risveglia in esso la vita. Fu sviluppato dalla dott.ssa Ita Wegman, seguendo i fondamenti della medicina antroposofica. La dott.ssa Margarethe Hauschka, sua assistente, ne approfondì la metodica dedicandosi allo studio delle prese e all'elaborazione delle forme.

Il ritmo è ciò che eleva l'elemento fisico materiale dalla pesantezza, permette ai tessuti di aprirsi e di respirare in profondità e ai liquidi di fluire. Nel massaggio ritmico tro-

viamo una grande ricchezza di forme ed una specificità che riconosce a ciascun essere il valore della sua individualità. Il contatto della mano, l'elemento del calore e la cura delle prese aiutano a portare forza vitale e a sviluppare, nel paziente, una percezione consapevole della propria superficie corporea.

Dall'osservazione dei processi del mondo vegetale e minerale scopriamo la correlazione con quelli dell'organismo umano. Così le sostanze vengono utilizzate per la loro qualità terapeutica e portate al corpo attraverso gli oli, che esprimono l'essenza calorica della pianta, e gli unguenti adoperati nel massaggio ritmico.

In Italia il Massaggio Ritmico è presente già da circa vent'anni grazie ai primi colleghi che hanno studiato in Germania; successivamente, alla fine degli anni '80 il numero dei terapisti di Massaggio Ritmico è aumentato.

Da circa otto anni si è costituito un gruppo di lavoro con lo scopo di collegare i singoli terapisti del massaggio ritmico, almeno attraverso iniziative comuni di aggiornamento direttamente in Italia, favorendo così una maggior partecipazione.

Questa prima iniziativa ha fatto sorgere la convinzione che nel nostro paese il Massaggio Ritmico poteva svilupparsi seriamente solo istituendo in loco dei corsi di formazione.

Non potevano nascere dei corsi di formazione senza che preesistesse un Ente capace spiritualmente, legalmente ed economicamente di sostenerne l'impegno.

Così il 12 marzo 2004 è stata costituita a Roma l'Associazione Italiana Terapisti per il Massaggio Ritmico con tredici soci fondatori, a dimostrare l'interesse dei singoli per questo momento sociale, creando uno strumento per future realizzazioni in questo campo.

*"Il vero massaggio curativo, come in genere il curare è un arte e non una tecnica, anche se, naturalmente, la padronanza di una tecnica specifica ne costituisce una base, come in ogni arte."* (Liberamente tradotto dall'introduzione di *Rhythmische Massage* di Margarethe Hauschka).

**Per informazioni:**  
Associazione Italiana Terapisti per il Massaggio Ritmico  
c/o Roberto Ferneti  
via Muzio 11 - 34143 Trieste  
tel. 040-303649;  
eMail: roberto.ferneti@tin.it

## **AIPMA** **Associazione Italiana di** **Pazienti della Medicina** **Antroposofica**

Un anno fa da queste pagine, abbiamo avuto modo di presentare l'Associazione Italiana di Pazienti della Medicina Antroposofica; il suo Statuto, i suoi obiettivi. Oggi, cogliamo l'occasione dell'ospitalità in questo spazio dedicato a "Cosa si muove in Italia", per ringraziare quanti, e sono stati veramente molti, soci o solo simpatizzanti, che hanno contribuito ad affermare l'identità di questa associazione, rispondendo con entusiasmo all'iniziativa in difesa della libertà di scelta terapeutica da parte dei cittadini e al diritto di tutela dell'aggiornamento professionale dei medici che praticano la Medicina non Convenzionale, sommergendo letteralmente di fax la segreteria del ministro della Sanità. Quest'azione ha avuto due risvolti particolarmente importanti: da un lato, anche se non ha risolto le problematiche istituzionali tutt'ora in corso, ha provocato quella che potremo chiamare "una pausa di riflessione", una diversa presa in considerazione del tema, che non può essere visto o risolto solo in termini tecnici o utilitaristici. Dall'altro, l'iniziativa ha agito da "collante" per l'associazione, che ha potuto sperimentare l'importanza e la necessità del coordinamento delle molte forze esistenti sul territorio.

In questo senso, particolarmente utile è stata la sottoscrizione da parte dell'AIPMA, insieme ad altri trentacinque Enti aventi gli stessi obiettivi, di un "Documento di Consenso" che unitariamente si rivolge alle istituzioni chiedendo: una

chiara definizione su cosa è la Medicina Complementare; il suo riconoscimento legislativo; la garanzia e la tutela della professionalità degli operatori in questo campo; la rappresentatività presso il Ministero della Sanità e le Università. I contenuti del Documento di Consenso e ulteriori informazioni sugli aderenti, sugli interventi e le iniziative del Comitato Permanente di Consenso e Coordinamento per le Medicine non Convenzionali, sono disponibili sul nostro sito internet all'indirizzo [www.aipma.it](http://www.aipma.it). Sempre sul sito sono disponibili maggiori informazioni sull'attività dell'associazione e le convenzioni fin'ora sottoscritte dall'AIPMA in favore dei soci. Ci rendiamo conto che una comunicazione diretta, o su preziosi spazi gentilmente messi a disposizione, come queste pagine, siano per molti più accessibili di un sito internet; purtroppo non siamo sufficientemente "forti" per poter offrire una diversa comunicazione con costi di stampa e spedizione al momento per noi non praticabili.

Cogliamo ancora l'occasione per segnalare l'importante ruolo che l'AIPMA ha svolto in collaborazione con la Federazione delle Associazioni Europee di Pazienti della Medicina Antroposofica, in occasione della grave crisi venutasi a creare in merito alla normativa Europea sui farmaci omeopatici e antroposofici che ha rischiato e tutt'ora rischia di far scomparire dal mercato i nostri rimedi. A ciascun europarlamentare italiano (e così a ciascun parlamentare nei diversi stati europei) è stato inviato un dettagliato dossier illustrativo sulla medicina antroposofica e sull'importanza dei suoi rimedi, sollecitando un appoggio

favorevole in occasione della votazione in sede parlamentare Europea; alle promesse, non sono seguiti i fatti, ma sicuramente oggi il pensiero e la posizione di diverse migliaia di pazienti della medicina antroposofica in Europa, sono stati chiaramente portati in sede istituzionale. Nel corso dell'ultimo incontro dell'EFPAM, tenutosi a Dornach il 20 settembre 2004, sono state elaborate alcune strategie per mantenere permanentemente i contatti con i rappresentanti del Parlamento Europeo e non ultimo...l'organizzazione di un meeting europeo di pazienti direttamente a Bruxelles

A fianco di queste importanti attività, il lavoro da svolgere affinché l'associazione rappresenti anche una vera comunità di intenti e di pensiero, è veramente molto.

Contiamo sul sostegno di tutti: suggerimenti, consigli, proposte, iniziative e... nuovi soci sono benvenuti!

### **Quota associativa e comunicazioni:**

La quota associativa 2005 è di Euro 15, da versare sul C/cp n° 42893156, AIPMA - Torino, indicando con precisione il nome, cognome e indirizzo al quale far pervenire la tessera, e le comunicazioni riservate ai soci.  
AIPMA - Associazione di Pazienti della Medicina Antroposofica  
via Rossini, 14 - 10124 Torino  
tel. 011889747 (martedì, mercoledì e giovedì dalle 10,00 alle 12,30);  
eMail: [aipma@libero.it](mailto:aipma@libero.it)  
Web: [www.aipma.it](http://www.aipma.it)



### **WELEDA** **SPONSOR DI WWF**

Weleda contribuisce alla cura ed al mantenimento del giardino botanico in Valpredina (BG). La realizzazione del percorso verrà completata entro la fine del 2005, e così anche la progettazione esecutiva delle aiuole (v. Not.81/2004).

# Leggiamo insieme

## Breve rassegna bibliografica.



Rudolf Steiner

### **Pensiero umano, pensiero cosmico.**

Quattro conferenze tenute a Berlino nel 1914 - O.O. 151.

F.to: cm 15x21. Pagg. 96, Euro 9,40.

Estrella de Oriente 2004

via Torricelle, 31/3

38050 Villazzano (Tn)

e-Mail: [info@estrelladeoriente.it](mailto:info@estrelladeoriente.it)

Web: [www.estrelladeoriente.it](http://www.estrelladeoriente.it)

Dodici punti di vista: Zodiaco. Sette disposizioni animiche: Pianeti. Tre tonalità: Sole, Luna, Terra.

Molto è stato scritto sul pensiero collaterale, sulla necessità di conferire elasticità al pensiero. In queste conferenze, Rudolf Steiner ci offre una prospettiva inusuale, un fondamento cosmico-spirituale che legittima vari punti di vista, senza nulla togliere alla libertà e allo sforzo umano nell'esplorare tali punti nei vari ambiti della conoscenza.

Una meditazione sull'armonia delle sfere, sul principio ermetico del "come in alto, così in basso", per cui l'uomo nel suo pensare e in tutto il suo essere si intona al

cosmo spirituale. Si giunge così alla consapevolezza che il vero tempio dell'uomo è il cosmo intero, e che l'uomo stesso è il tabernacolo a cui le Gerarchie cosmiche guardano con amore e speranza.

Ulteriori informazioni sul catalogo delle pubblicazioni e sulla casa editrice al sito:

[www.estrelladeoriente.it](http://www.estrelladeoriente.it)



Autori vari

### **L'autoeducazione del maestro. Educazione e meditazione.**

Pagg. 84, Euro 12,50, Aedel Edizioni 2004, via Rossini, 14 - 10124 Torino tel. 011 8129246,

e-Mail: [aedel@tiscalinet.it](mailto:aedel@tiscalinet.it)

Mai come oggi, nella storia, la protezione, la cura e la tutela della prima infanzia hanno richiesto consapevolezza e attenzione non solo per le implicazioni che gli eventi nei primi anni di vita hanno sulla biografia individuale ma, e soprattutto, per l'importanza che essi assumono per lo sviluppo dell'umanità tutta.

L'antroposofia, che amplia la nostra

visione del mondo e del cosmo e approfondisce la conoscenza dell'essere umano e del suo divenire, genera una pedagogia che rinnovandosi continuamente nel tempo, ha i suoi punti di forza sulla profonda conoscenza del bambino e sul richiamo costante per l'educatore ad una educazione di sé impegnativa ed entusiasmante.

I testi si rivolgono quindi a tutti coloro che si vogliono risvegliare all'esigenza dei tempi ed hanno a cuore il bambino piccolo come rappresentante dell'umanità futura.



Wilhelm zur Linden

### **Il tuo bambino.**

**Attesa, nascita, prima infanzia.**

Pagg. 190, Euro 14,00, Filadelfia Editore Milano, V edizione 2002.

Distribuito da Editrice Antroposofica, tel. 02 7491197.

In questo libro sono riassunti i consigli terapeutici sulla cura e l'allevamento del bambino, dal concepimento ai primi anni di vita: sein Werden und Gedeihen, il suo divenire e il suo sano sviluppo, sono

dettagliatamente descritti alla giovane madre dal pediatra Wilhelm zur Linden (1896-1971) che ha voluto con quest'opera « ...incoraggiare i genitori a cooperare alla prevenzione di molte malattie e a seguire un sistema di vita più sano... risvegliando la fiducia nelle forze risanatrici della natura e cercando di vivere e di curarsi in modo conforme alle sue leggi... ».

Gravidanza, puerperio, allattamento, problemi alimentari, terapie per le malattie croniche o acute, questo testo è un esauriente, organico, umanissimo manuale per affrontare serenamente e responsabilmente la grande esperienza della maternità. Una guida preziosa per quei genitori che sono consci di « ...non aver fatto che cooperare all'evento meraviglioso per cui un essere spirituale si è congiunto con un corpo terrestre ...messo a disposizione dell'uomo per la durata di una vita... ».



Armin J. Husemann

**Eutanasia.**

Pagg. 48, Euro 10,00, Aedel Edizioni 2002, via Rossini, 14 - 10124 Torino tel. 011 8129246, e-Mail: aedel@tiscalinet.it

Mai come oggi i due pilastri fondamentali dell'esistenza umana - nascita e morte - sono minati da un pensiero materialistico che ne mette in discussione il loro autentico significato.

Armin Husemann, medico antroposofo, espone in queste pagine con estrema chiarezza e in modo asso-

lutamente radicale il tema dell'eutanasia, inquadrandolo in un vasto panorama storico, culturale, ontologico, senza il timore di confrontarsi con le più radicate convinzioni della nostra civiltà occidentale.

Aprondo gli occhi su orizzonti più ricchi e vitali Eutanasia rappresenta un valido contributo su un argomento di estrema attualità, riproponendo il tema della morte e dell'eutanasia in un ambito spirituale.

.....

Per gentile concessione dell'Editore e dell'Autore, l'articolo di pagina 15 è stato tratto da:

Sergio Maria Francardo  
**Medicina antroposofica familiare. Riconoscere e affrontare le malattie più comuni.**

Pagg. 336, Euro 22,00

Edilibri Srl, 2004  
via V. Monti, 28  
20123 Milano  
tel. 02 48011508  
www.edilibri.it

## Confezioni Natalizie WELEDA

Un'elegante scatola regalo  
per donare bellezza e benessere naturale

**SOAVE WELEDA**, per dolci carezze. La Crema per il bagno e la Crema fluida alla Rosa Mosqueta, danno delicati impulsi vitalizzanti, avvolgendo corpo e sensi con il soave profumo di petali di rosa.



Tutta l'atmosfera di un campo di lavanda in fiore nella confezione **ARMONIA WELEDA**.

Il Bagno lenitivo e l'Olio alla Lavanda, aiutano a rilassarsi, regalando equilibrio e benessere.



**WELEDA PER LUI** è un vero dono della natura. Con la Crema da barba ed il Balsamo dopobarba, a base di selezionate sostanze vegetali, la rasatura quotidiana diventa un piacevole trattamento di naturale freschezza.





...in ogni inizio risiede  
una magia  
che ci protegge e ci aiuta  
a vivere...

...Und jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft,  
zu leben...

Tratto da:  
Stufen  
di Hermann Hesse

Weleda Italia S.r.l. - Via del Ticino, 6 - 20153 Milano  
Tel. +39 02 487 70 51 - Fax +39 02 400 70 379  
[info@weleda.it](mailto:info@weleda.it)