

Iniziano le vacanze. Sole, Mari e Monti, la Natura è prodiga di benefici.

(questo file è estraibile dal sito: www.ambrosinaturalmedicine.eu -> download gratuiti -> articoli e materiali -> pdf n° 88)

L'estate porta con sé la possibilità di utilizzare le risorse di madre natura; spesso in modo gratuito. Esaminiamo le maggiori fonti, in genere alla portata di tutti.

SOLE. Sorgente energetica di luce termica cosmico-solare, nutriente la cute per l'aspetto metabolico, quale la fissazione del calcio attraverso la trasformazione e l'utilizzo successivo della vitamina D biogenica (autogenerata) del corpo. E inoltre, anche fonte estremamente utile dei fotoni, i cui servizi sono da tempo riconosciuti dalla scienza medica accademica, dalla naturopatia tradizionale occidentale e delle medicine orientali, tutte discipline approvate dall'O.M.S. Con l'irradiazione solare (elioterapia), i fotoni vanno ad eccitare in senso favorevole i meridiani e ad innalzare di conseguenza, il "Qi" o Forza Vitale dell'organismo. La dose media giornaliera di bagni di sole, ai fini dell'assorbimento fotonico, utile per la fissazione autogena della Vitamina D, va da 40 minuti di esposizione in pantaloncini corti e canottiera, ad esempio facendo giardinaggio; a 20 minuti



al dì in bikini, possibilmente vari giorni alla settimana, durante tutta la bella stagione, da metà maggio a fine settembre. Anche con tempo nuvoloso, benché la potenza fotonica risulti un po' attenuata rispetto al quando c'è il sereno. A questi tempi di esposizione di bagni di sole, non sussistono problemi di sovradosaggio di raggi UV; salvo indicazioni diverse ricevute dal proprio medico, in casi particolari. Attenzione comunque a evitare sensazioni di disagio, sudorazione eccessiva, ipotensione o svenimento. Ognuno dovrà regolarsi in base alla tolleranza individuale. La presenza di creme protettive allunga i tempi di radiazione, dal doppio al triplo del tempo per ottenere i benefici indicati. La Vit. D fissata è liposolubile, si auto-immagazzina e dura in genere molti mesi, spesso fino alla stagione bella successiva. Negli ultimi anni si è accertata la necessità di possedere una buona quantità di vit. D nell'organismo, al fine di permettere al sistema immunitario di agire sempre efficientemente. Una volta che l'abbronzatura inizia, si può ragionevolmente aumentare i tempi di esposizione, fino a qualche ora al giorno. Le tintarelle ottenute troppo velocemente, tuttavia, e le esposizioni lunghissime a corpo abbronzato, esponendosi al sole come le lucertole, non giovano ma aumentano i radicali liberi (ossidanti) nell'organismo; aumentando l'età biologica, danneggiando le membrane cellulari. I tempi di abbronzatura troppo lunghi per troppi giorni, manifestano cioè l'effetto opposto.

BAGNI d'ACQUA. Balneazioni.

Ne esistono di tre tipi. Balneazioni marine, le più comuni, termali e di lago o laghetto.

Bagni di Mare. Possono durare da qualche minuto a venti minuti circa, una volta o due al giorno. Si entra in acqua un'ora prima di mangiare e/o da tre ore dopo, in poi. Contrariamente a quanto si crede, non sono necessari tantissimi minuti di bagno; basta il tempo indicato. Non si deve entrare in acqua con mani e piedi freddi; non nel momento della digestione; non si deve percepire una sensazione di freddo intenso e

prolungato. In tal caso, uscire subito. I benefici di un bagno di mare eseguito correttamente, sono quelli di tonico del sistema nervoso, con lieve eccitazione vagale, e di scambio salino mare-pelle.

Bagni Termali. Sono diversi da stazione termale a stazione termale, in ragione della diversa proprietà dell'acqua di ogni sorgente. Pertanto, le indicazioni sono da riferirsi a quanto stabilito dai medici della stazione prescelta. Esse sono in genere potenti e spesso risolutive o almeno assai lenitive per una svariata serie di patologie; dermatologiche, nervose, digestive, respiratorie ed altre. L'argomento viene ripreso tra poco, alla voce "Terme".

Bagni di Lago o laghetto. In passato assai praticati dai giovani a scopo di divertimento, stanno ora ritornando di moda, soprattutto su piccoli laghi o laghetti nei pressi di alberghi di montagna. Le virtù toniche sono le stesse dei bagni di mare, salvo lo scambio salino che qui è pressochè nullo. I laghi autorizzati per la balneazione, hanno l'avvallo delle ASL locali e gli alberghi lo devono dichiarare.

Un libro eccellente di **Idroterapia Naturopatica Tradizionale**, la quale è la madre della moderna Idrologia Medica, utilizzato come testo professionale al corso di Naturopatia del *College of Naturopathic Medicine*, CNM Italia (www.cnmitalia.com/ita/corsi/naturopath-1/padova), è quello della d.ssa Catia Trevisan, medico: "Curarsi con l'Acqua" con DVD esplicativo allegato. ed. Enea. Il testo è per buona parte, adatto anche all'appassionato non professionista.

ONDE. Un piccolo segreto per il trattamento coadiuvante della cellulite, intesa come inestetismo cutaneo, consiste nel mettersi seduti in riva al mare, proprio sul bagnasciuga, con le gambe verso l'orizzonte d'acqua e la schiena rivolta alla spiaggia, e lasciare che le onde le lambiscano. Massaggio delicato, salino e linfodrenante. Venti minuti o più, due volte al giorno, per almeno 15 giorni. Ma... con la dieta corretta. Non possiamo aspettarci risultati dimagranti importanti se non rispettiamo un'alimentazione controllata e non pratichiamo un pò di esercizio fisico. *Natura non facit saltus*, dicevano gli antichi.

Le precauzioni con cui effettuare questa pratica, sono le medesime di quelle per i bagni di mare.

SABBIA. I bagni di sabbia molto calda, riscaldata dal sole (sabbature) sono utili per allontanare quello che nelle medicine orientali è denominato il flegma-caldo-umido, o flegma freddo-umido, a seconda dei casi. In medicina occidentale, l'Idrologia Medica, ovvero la medicina termale medica universitaria, pone indicazioni per le sabbature come toniche, antireumatiche, antinfiammatorie, lievemente dimagranti. Già è molto distendersi sulla sabbia calda senza asciugamano, e ancor meglio, facendosi coprire con sabbia molto calda l'articolazione o la parte da curare. Sabbature giornaliere di circa 15-20 minuti caduna, per 12-15 giorni, ben eseguite, sono indicate per ottenere effetti stabili nei mesi successivi. Tuttavia, tutte queste indicazioni sono orientative e andrebbe consultato un terapeuta esperto per valutare il singolo caso. Ad esempio, le sabbature trovano indicazione nell'osteoartrite non troppo avanzata, ma sono in genere controindicate nell'artrite reumatoide. Come per i bagni di mare, vanno applicate un'ora prima di pranzo o da tre ore dopo in poi. Testa all'ombra. Uscire subito nel caso si percepisca il cuore battere troppo; tachicardia, o sensazione di svenimento. Dopo la sabbatura, è necessario rimanere un periodo di circa venti minuti, distesi o seduti sulla sedia a sdraio, interamente avvolti da asciugamano di spessore o addirittura da coperta di lana, sotto l'ombrellone; anche se c'è il solleone. Con la pelle ancora "sporca" di sabbia; questo è noto come il "periodo di reazione". Solo così si effettuano le vere sabbature terapeutiche, secondo i canoni clinici dell'Idrologia Medica.

Un altro aspetto interessante dello stare in spiaggia, è quello assai semplice, di camminare sulla sabbia. Semplice e naturale; eppure in nessun altro momento dell'anno, la pianta del piede, con i suoi migliaia di recettori nervosi di cui sono noti gli effetti della riflessologia plantare, è stimolata in modo altrettanto vivace, costringendo i centri nervosi cerebellari e cerebrali, a reset continui e check up sulla posizione posturale, a tutto vantaggio dell'apparato osteomuscolare e dell'organismo.

ARIA. Gli ambienti climatici del mare, dei laghi, dei monti sono luoghi di grande interesse per la tonicità che l'aria porta all'organismo. L'aria iodata marina, l'aria pura di laghi e



monti, promuovono il corpo a depurarsi e tonificarsi. In tal senso la natura va aiutata, cioè sta a noi muoverci fisicamente e allenare quanto basta l'apparato respiratorio. Vanno bene le camminate non agonistiche, ovvero le passeggiate, ognuna in relazione all'allenamento e alle possibilità personali; si farà attenzione ad attivare respiri ampi, lenti e profondi, in modo da rilassare il diaframma; il che significa rilassare il plesso solare; con tutte le tensioni profonde accumulate che vanno a detendersi, create in precedenza dai ritmi stressanti della vita moderna. Il respiro lento, ampio e profondo, modifica inoltre le onde cerebrali, favorendo quelle del rilassamento naturale; e cambia in meglio il pH (acidità-basicità) del sangue e dei tessuti. Gli effetti saranno tanto più evidenti quanto più ripeteremo ogni giorno la metodica. Tre quarti d'ora al giorno, con lo stomaco non troppo pieno, per almeno un quindicina di giorni, rappresenta un buon periodo. La Medicina Termale parla anche degli effetti dei "raggi attinici" (ultravioletti) sull'aria marina respirata e riverberati dal mare, aspetto poco conosciuto. Ovvero le onde, riflettendo la luce del sole, quando si frangono spumeggiando sulla battigia (riva) del mare, caricano di energia fotonica (elettroni stimolati) le particelle di iodio aereo, eccitandolo ancor maggiormente, a beneficio dei bagnanti sulla spiaggia che ne respirano l'atmosfera. Lo iodio è il grande tonico della tiroide. L'organismo ne trae vantaggio, assorbendolo non in grammi, nemmeno in milligrammi, ma in microgrammi (millesimi di milligrammo). Ovvero, milionesimi di grammo. Tale effetto si prolunga, via via diminuendo, a qualche centinaio di metri dal bagnasciuga marino. Più esattamente, nell'aria di mare sospinta dalla brezza marina sulla spiaggia, è contenuto un aerosol micronizzato tiepido di vapore acqueo e sali (iodio, cloruro di sodio, bromo e magnesio) che, grazie all'azione dei raggi solari, si elettrizzano e vengono assorbiti dal corpo, integrando le riserve minerali e contribuendo a migliorare la salute.

Va inoltre osservato che al mare, in spiaggia, il bagno di sole si fonde con il bagno d'aria, ritenuto quest'ultimo in naturopatia, un vero tonico del sistema nervoso; obbligando il corpo ad una continua autoregolazione termica. Il bagno d'aria, nella calda brezza estiva, è estensibile, con le dovute cautele, anche in montagna, ai laghi, in campagna oppure semplicemente, a casa propria.

L'aria alpina dei boschi possiede altre caratteristiche. Un albero anziano di 80-100 anni, può assorbire in una giornata 18 chili di anidride carbonica e produrre 13 chili di ossigeno, coprendo il fabbisogno di ossigeno di circa 10 persone. Un albero maturo di 20 anni, può coprire il fabbisogno giornaliero di ossigeno di almeno 3 persone. I boschi ospitano varie migliaia di alberi. La presenza di ossigeno emesso, coopera inoltre ad abbattere la sospensione in aria di polveri sottili. Le foglie non emettono solamente ossigeno benefico, ma anche quantità micronizzate di ozono nascente e oli essenziali, in particolare nei boschi di conifere, producendo così ioni negativi, piccoli e a rapido decadimento, ovvero ad alto potere di attrazione elettronica. Questi ioni a carica elettronegativa, sono importanti in quanto svolgono una serie di azioni utili per l'organismo, tra cui cooperare ad un miglior assorbimento dell'ossigeno negli alveoli polmonari, manifestare un'azione miorelissante e antiasmatica e ridurre la tensione del sistema nervoso vegetativo, che si traduce in una azione antistress.



Parco regionale delle Dolomiti Friulane - Giardino Botanico Alpino Naturale delle Dolomiti Friulane; nello sfondo il Monte Duranno. Val Zemola, Comune di Erto e Casso (Pn), altitudine circa mt. 2000.

MOVIMENTO. La prima settimana di vacanza, non è consigliato esagerare con lo sport, anche se c'è la passione. Il suggerimento razionale è quello di riposare, con un'attività fisica moderata. Poi si potrà accelerare in base ai propri programmi. Tuttavia ognuno dovrà rispettare le proprie possibilità e lo stato dell'allenamento personale.

Quanto tempo ci si dovrebbe muovere, ogni settimana, per aver un buon ritmo e ottenere i migliori, numerosi risultati di prevenzione e antiossidanti che il fatto di muoversi produce? I pareri sono vari, ma gli studiosi di medicina dello sport, considerano ottimale un tempo tra i 200 e 240 minuti a settimana di attività non agonistica, meglio se suddivisi in vari giorni. Tuttavia, non vale come legge assoluta; durante il periodo lavorativo, ben venga anche un totale di minuti inferiore, se diversamente non possiamo fare, purché sia dato al corpo la possibilità di esercitare la sua natura: la necessità di esprimere il movimento.

I BAGNI di FIENO. Essi sono adatti per tutte le patologie d'infiammazione muscolo-scheletrica e per alcuni disturbi comuni, nervosi e digestivi. Siccome gli effetti si modificano in base all'altitudine e al tipo di fieno falciato, sarà necessario farsi consigliare in loco alpino, su effetti e tempi di applicazione, all'interno degli Hotel che effettuano questo servizio.

Molti alberghi hanno le SPA (abbreviazione di *Salus per Aquam*); piccoli, mini centri termali provvisti di sauna, bagno turco, idromassaggio, percorso Kneipp, area relax e altro. Dovremmo approfittare di queste possibilità perché manifestano numerose azioni benefiche, soprattutto a lungo termine, se utilizzate giornalmente per un periodo di una o più settimane; con effetti principalmente sull'omeostasi (riequilibrio) del sistema nervoso.



TERME. L'Italia è ricchissima di sorgenti termali. Il Sistema Sanitario Nazionale consente una detrazione economica, uno sconto consistente sulle terapie termali, a coloro che chiedono al loro medico di base di redigere la ricetta necessaria a tal scopo e la consegnano al ricevimento della stazione termale. Per ottenere questo beneficio, il paziente deve soggiornare presso lo stabilimento termale almeno 12 giorni. Il paziente può scegliere di trascorrere un periodo alle Terme, consultando on line i siti relativi ufficiali, che ne descrivono per ognuna le azioni terapeutiche. Ogni zona termale pone al proprio servizio uno o più medici termali, a cui ci si può rivolgere per indicazioni e suggerimenti.

ERBE e INTEGRATORI NUTRACEUTICI. L'estate vacanziera è un periodo adatto per iniziare un trattamento depurativo profondo, che unito al riposo, potrà rigenerarci. Quindi, assieme all'alimentazione corretta, possiamo associare l'uso di tisane d'erbe e di integratori nutraceutici; facendoci consigliare da professionisti esperti. Per condizioni patologiche, dovremmo rivolgerci al medico.

RIPOSO. Il riposo non è sostituibile, patteggiabile, né a lungo andare si può rendere facoltativo. E' un'esigenza inderogabile del nostro organismo. Per questo il periodo di ferie del lavoratore è reso obbligatorio per legge. Durante i primi 4-7 giorni del periodo, è saggio lasciare che il corpo si riposi, dormendo se richiesto, anche più di quanto si usi concedersi nei mesi di lavoro. In un primo tempo, tale ripresa nel riposo, porterà facilmente ad una sensazione di ipotonia e stanchezza apparente, che potrebbe anche preoccupare. Non ci si deve porre troppa attenzione, fa parte della ripresa fisica. Nell'organismo adulto in salute o salute relativa, che viene da un lungo periodo lavorativo, tale dinamica è normale ed è seguita subito dopo da giornate di vera ripresa fisica. Una rigenerazione semplice, naturale; importante. In questi primi giorni, è sconsigliato esagerare con un'alimentazione eccessiva, anzi sarebbe auspicabile che fosse ridotta, poiché in questo modo riposa anche l'apparato digerente. Inoltre i divertimenti notturni, se graditi, e gli sforzi fisici, andrebbero lasciati ai rimanenti giorni a venire di vacanza. Per la ripresa psico-fisica, in genere sono richiesti complessivamente, almeno 7-10 giorni di ferie.

E per chi rimane... a casa?

E' comunque possibile utilizzare molte delle possibilità qui elencate. Ad esempio, prendendo il sole in giardino, passeggiando la sera, mangiando in modo più controllato e regolare, decidendo di attivare un periodo di trattamento fitoterapico e/o floriterapico, riprendendo nel ritrovato tempo libero delle ferie, rapporti d'amicizie e sociali; approfittando del riposo, unito alla ricreazione in ambienti climatici migliori i finesettimana. In una stagione, molto può essere fatto.

Basta solo decidersi e impiegare del tempo per questo.



Dott. Fabio Ambrosi

Fisioterapista e Osteopata ,

Erborista perfezionato in Fitoterapia e Fitovigilanza, Master in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica Applicata.

Naturopata di scuola inglese e statunitense, docente CNM-Italia;

perfezionato in Idroterapia Naturopatica Tradizionale in Germania e Inghilterra.

www.ambrosinaturalmedicine.eu