

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA
“LA SAPIENZA”

I FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA

MASTER IN NATUROPATIA

TESI

***“Sindrome da ritenzione idrica femminile
e approccio naturopatico”***

**Relatrice :
Chiar. ma Dr. ssa
Sabine Eck**

**Candidata
Patrizia Leone
Matr. 1361829**

Anno Accademico 2009 / 2010

OBIETTIVI DEL LAVORO

TESTIMONIARE E DIMOSTRARE

L'importanza della sinergia delle diverse tecniche naturopatiche nella prevenzione e nel trattamento della Sindrome da Ritenzione Idrica (SRI) femminile

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

AREE
DELLA TESI

```
graph TD; A[AREE DELLA TESI] --- B[PANORAMICA GENERALE SULLA SRI]; A --- C[TECNICHE NATUROPATICHE ADOTTATE]; A --- D[SPERIMENTAZIONE E RISULTANZE]
```

PANORAMICA
GENERALE
SULLA SRI

TECNICHE
NATUROPATICHE
ADOTTATE

SPERIMENTAZIONE
E
RISULTANZE

PANORAMICA GENERALE SULLA SRI

- Definizione
- Considerazioni diagnostiche e inquadramento clinico
- Cause
- Sistemi e organi maggiormente coinvolti
- Complicanze
- Aspetti psicologici

DEFINIZIONE

La ritenzione idrica
è la tendenza a trattenere e accumulare
liquidi negli spazi interstiziali



CONSIDERAZIONI DIAGNOSTICHE E INQUADRAMENTO CLINICO

- Edema
- Senso di pesantezza
- Fragilità cutanea
- Vene varicose
- Pannicolopatia-edemato-fibro-sclerotica

CAUSE

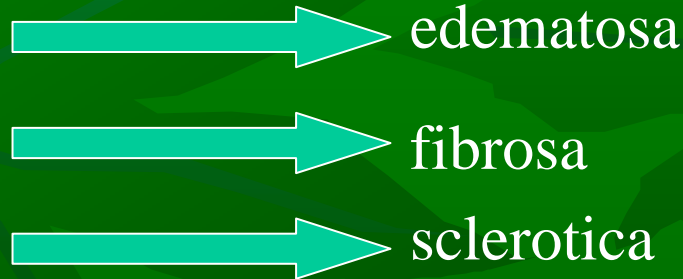
- Scorretto stile di vita
- Cattive abitudini alimentari
- Cattiva circolazione sanguigna
- Abuso di farmaci
- Diete ipocaloriche
- Intolleranze alimentari
- Scarso esercizio fisico
- Squilibri neuroendocrini

SISTEMI E ORGANI MAGGIORMENTE COINVOLTI

- Derma
- Ipoderma
- Sistema circolatorio
- Sistema linfatico

COMPLICANZE

**Pannicolopatia-
edemato-
fibro-sclerotica**



- Insufficienza veno-capillare
- Fragilità capillare
- Teleangectasia
- Vene varicose
- Emorroidi

ASPETTI PSICOLOGICI

- Abbandono
- Autorità
- Timore della penuria
- Vuoto
- Paura
- Rifiuto di una parte del corpo
- Stress

TECNICHE NATUROPATICHE

- Alimentazione naturale
- Attività motoria
- Idroterapia
- Fitoterapia



ALIMENTAZIONE NATURALE

SUGGERIMENTI ALIMENTARI

- Più frutta e verdura
- Colazione ricca e completa
- Carboidrati integrali
- Alimenti freschi, di stagione
- Sufficiente assunzione di acqua
- Attenzione alla qualità e quantità di grassi
- Masticare a lungo
- Dieta mediterranea

ATTIVITA' MOTORIA

- Attività fisica aerobica
- Stretching
- Respirazione diaframmatica



IDROTERAPIA

- Spazzolatura
- Getti alterni alle gambe e alle braccia
- Frizioni
- Pediluvio alternato
- Bagni neutri
- Bagni con aggiunta di oli essenziali
- Bagno ipertermico

FITOTERAPIA

Assunzione sistematica giornaliera di prodotti fitoterapici aventi proprietà :

- Diuretica – depurativa
- Antinfiammatoria
- Antiossidante
- Epatoprotettiva
- Ipolipemizzante



SPERIMENTAZIONE

- Reclutamento volontari
- Tutela e privacy : consenso informato e informazioni per i volontari
- Procedure dei trattamenti
- Assistenza
- Verifiche con schede
- Raccolta dati e risultati

VERIFICHE

Scheda di registrazione settimanale

G	R	U	P	P	O		A
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
ATTIVITA' MOTORIA							
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA							
STRETCHING							
FITOTERAPIA LINFA DI BETULLA							
FITOTERAPIA CONC. FLUIDO							
IDROTERAPIA SPAZZOLATURA							
IDROTERAPIA GETTI ALTERNI							
IDROTERAPIA BAGNO CALDO BAGNO S.M.M.							
IDROTERAPIA BAGNO NEUTRO							
ALIMENTAZIONE NATURALE							
 PROGRAMMA GIORNALIERO RISPETTATO	 PARZIALMENTE RISPETTATO			 NON RISPETTATO			

SCHEDA AUTORILEVAMENTI OGGETTIVI

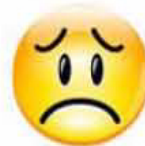
	INIZIO TRATTA MENTO	15 GIORNI DOPO	30 GIORNI DOPO	45 GIORNI DOPO	FINE TRATTA MENTO
	1	2	3	4	5
PESO					
CIRCONFERENZA VITA					
CIRCONFERENZA FIANCHI					
CIRCONFERENZA COSCE					

I rilevamenti del peso e le misurazioni delle tre circonferenze avverranno all'inizio del trattamento e successivamente ogni 15 giorni fino alla fine del trattamento (60 giorni).

SCHEDA DI SENSAZIONI FISICHE SOGGETTIVE

	INIZIO TRATTAMENTO 1	15 GIORNI DOPO 2	30 GIORNI DOPO 3	45 GIORNI DOPO 4	FINE TRATTAMENTO 5
SENSO DI GONFIORE					
EDEMI					
CELLULITE					
FRAGILITA' CUTANEA					

Le registrazioni richieste avverranno all'inizio del trattamento e successivamente ogni 15 giorni fino alla fine del trattamento (60 giorni).



Le risposte potranno essere :

SCHEDA SENSAZIONI PSICO-EMOZIONALI SOGGETTIVE

	INIZIO TRATTA MENTO 1	15 GIORNI DOPO 2	30 GIORNI DOPO 3	45 GIORNI DOPO 4	FINE TRATTAMEN TO 5
ENERGIA					
CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE					
VOLONTA' E MOTIVAZIONE					
UMORE					
EQUILIBRIO INTERIORE					
RIPOSO NOTTURNO					

Le registrazioni richieste avverranno all'inizio del trattamento e successivamente ogni 15 giorni fino alla fine del trattamento (60 giorni).

Le risposte potranno essere : SCARSO - SUFFICIENTE - OTTIMO

ANALISI DEI RISULTATI

- Tabelle riepilogative dei risultati
- Grafici tendenziali



**TABELLE
RIEPILOGATIVE
MISURAZIONI
QUINDICINALI**

PESO KG					
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	65	62,5	62,3	62,5	62
2	72	70,8	70,3	70	69,8
3	65	63,9	63,9	62	61,8
4	76,2	75	74,8	74,5	74,2
5	67,5	66,5	66,4	66,4	66,2
6	80	78	78,6	78,5	78,3
7	68,5	67,5	67,5	67	66,7
8	70	68,5	68,2	68,4	68,2
9	75,5	74	73,8	73,8	73,4
10	73	71,2	71	71	70,7

**10 VOLONTARIE
NUMERATE
A SORTE
PER RISPETTO
PRIVACY**

CIRCONFERENZA FIANCHI CM

	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	107	105	104	103	102
2	102	98	98	99	96
3	94	92	90,5	90	89
4	110	105	103	103	102
5	97	93	93	92	92
6	100	96	95	95	94
7	105	100	98	99	98
8	95	91	91	90	89
9	99	95	94	94,4	94
10	103	98	97	96	95

CICONFERENZA COSCIA CM

	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	61	59,5	58	58	57,5
2	59	56	56	55	55
3	63	60	60,5	59,5	59
4	56	55,5	55	55	53
5	54	53	53	52	51
6	60	58	57	56	56
7	60	57	55	55	55
8	62	58	59	58	58
9	55	52	51	51	50,5
10	58	56	56	55,5	55

SCHEDE SINTOMI R.I.

	SENSO DI GONFIORE				
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	😞	😞	😟	😊	😊
2	😞	😞	😟	😊	😊
3	😞	😟	😟	😊	😊
4	😞	😟	😊	😊	😊
5	😞	😞	😟	😟	😊
6	😞	😞	😟	😊	😊
7	😞	😞	😟	😊	😊
8	😞	😟	😊	😊	😊
9	😞	😞	😟	😊	😊
10	😞	😟	😟	😊	😊

	EDEMA				
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	😞	😞	😟	😟	😟
2	😞	😞	😟	😊	😊
3	😞	😞	😟	😊	😊
4	😞	😞	😟	😊	😊
5	😞	😟	😟	😊	😊
6	😞	😞	😟	😊	😊
7	😞	😞	😟	😟	😊
8	😞	😞	😟	😊	😊
9	😞	😞	😟	😟	😊
10	😞	😞	😟	😊	😊

	CELLULITE				
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	😞	😞	😞	😞	😊
2	😞	😞	😟	😊	😊
3	😞	😊	😊	😊	😊
4	😞	😞	😞	😞	😊
5	😞	😞	😞	😞	😊
6	😞	😞	😞	😊	😊
7	😞	😊	😊	😊	😊
8	😞	😞	😞	😞	😞
9	😞	😞	😊	😊	😊
10	😞	😞	😞	😊	😊

	FRAGILITA' CUTANEA				
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	😞	😞	😊	😊	😊
2	😞	😞	😟	😊	😊
3	😞	😞	😊	😊	😊
4	😞	😊	😊	😊	😊
5	😞	😞	😞	😞	😞
6	😞	😊	😊	😊	😊
7	😞	😊	😊	😊	😊
8	😞	😞	😊	😊	😊
9	😞	😊	😊	😊	😊
10	😞	😞	😞	😊	😊

TABELLE PSICO - EMOZIONALI

ENERGIA					
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
2	SCARSA	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF
3	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA
4	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA
5	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
6	SCARSA	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF
7	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
8	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
9	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
10	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA

UMORE					
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	SCARSO	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
2	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
3	SCARSO	SCARSO	SUFF	SUFF	SUFF
4	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
5	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
6	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
7	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
8	SCARSO	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO
9	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
10	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO

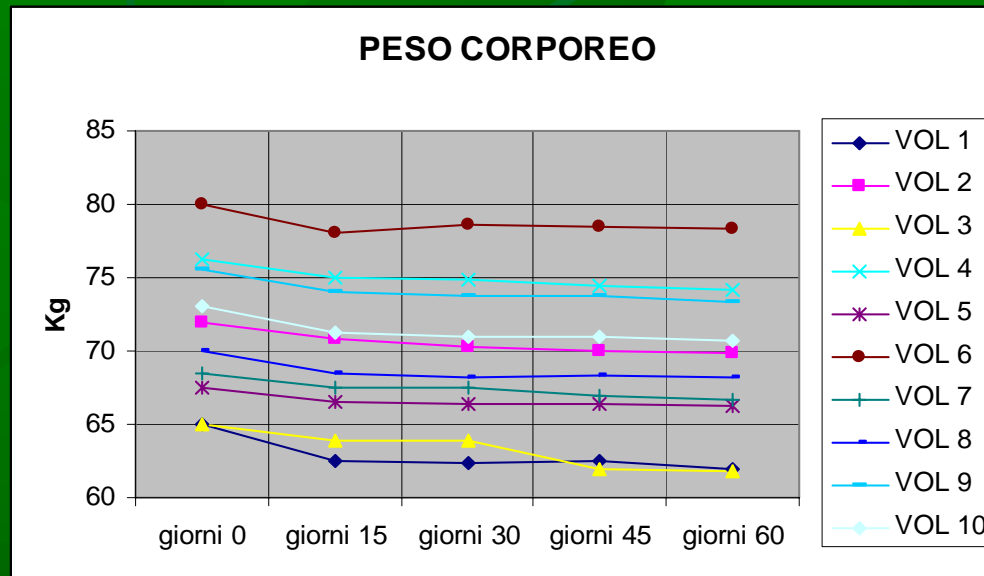
CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE					
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
2	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
3	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
4	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF	SUFF
5	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
6	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
7	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF	SUFF
8	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
9	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
10	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA

EQUILIBRIO INTERIORE					
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
2	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
3	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
4	SCARSO	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
5	SCARSO	SCARSO	SUFF	SUFF	SUFF
6	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
7	SUFF	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO
8	SUFF	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO
9	SCARSO	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
10	SCARSO	SCARSO	SUFF	OTTIMO	OTTIMO

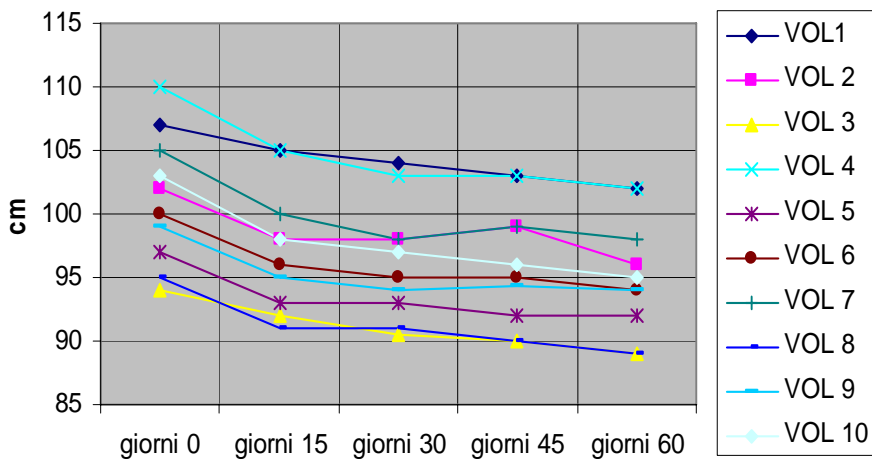
VOLONTA' E MOTIVAZIONE					
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
2	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
3	SCARSA	SCARSA	SCARSA	SUFF	SUFF
4	SCARSA	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
5	SCARSA	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMA
6	SCARSA	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
7	SCARSA	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA
8	SCARSA	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
9	SUFF	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA
10	SCARSA	SUFF	OTTIMA	OTTIMA	OTTIMA

RIPOSO NOTTURNO					
	giorni 0	giorni 15	giorni 30	giorni 45	giorni 60
1	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
2	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
3	SCARSO	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
4	SCARSO	SCARSO	SUFF	SUFF	OTTIMO
5	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
6	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
7	SUFF	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO
8	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO	OTTIMO
9	SCARSO	SCARSO	SUFF	SUFF	SUFF
10	SUFF	SUFF	SUFF	SUFF	OTTIMO

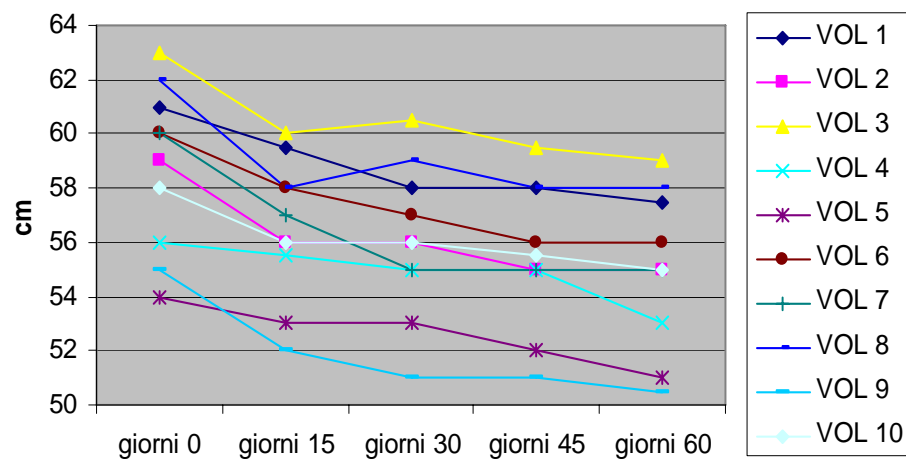
GRAFICI TENDENZIALI



CIRCONFERENZA FIANCHI



CIRCONFERENZA COSCIA



CONCLUSIONI

La sinergia tra una corretta abitudine alimentare naturale e una costante pratica di attività motoria aerobica, associate a sistematiche applicazioni idroterapiche e all'assunzione di prodotti fitoterapici, hanno contrastato efficacemente, limitando in maniera sensibile e generalizzata, la sindrome da ritenzione idrica nel campione di donne volontarie, come riportato nelle tabelle e nei grafici tendenziali

*« Ogni cosa che puoi immaginare,
la Natura l'ha già creata »*

Albert Einstein

*Grazie per l'attenzione
Patrizia Leone*

BIBLIOGRAFIA

- “Dizionario Medico Larousse”, San Paolo ed., Milano, 1994
- “Anatomia e Fisiologia” IV Ed., Gary A. Thibodeau – Kevin T. Patton, Casa Editrice Ambrosiana, 2005
- “Anatomia, Atlanti Scientifici Giunti”, A. Rigutti, Milano, 2007
- “Trattato di Medicina Naturale”, Joseph E. Pizzorno jr – Michael T. Murray, Red Edizioni, 2001
- “Medicina naturale dalla A alla Z”, B. Brigo, Tecniche Nuove, Milano, 2006
- “Guida Clinica alla Medicina Naturale”, J. Pizzorno, M. Murray, H. Joiner-Bey, Tecniche Nuove, Milano, 2009
- “Tossicologia” II Ed., C. L. Galli – E. Corsini – M. Marinovich, Piccin, 2008
- “Medicina quantistica” II Edizione, P. Spaggiari – C. Trebbia, Tecniche Nuove, 2005
- “Naturopatia”, F. Ambrosi, Edizioni GB, 1999
- “Fitoterapia per il farmacista”, P. Chierighin, Tecniche Nuove, Milano, 2005
- “Quaderni di Fitoterapia Clinica”, vol. 4, C. Duraffourd, L. D’Hervicourt, Planta Medica Edizioni, Roma, 1991
- “Fitoterapia”, E. Sangiorgi - E. Minelli - G. Crescini - S. Garzanti, Casa Editrice Ambrosiana, 2001
- “Guida bibliografica ai più noti fitoterapici”, G. Spignoli - V. Mercati - E. Boncompagni, Aboca, 1999
- “Fitoterapia comparata”, C. Di Stanislao - O. Iommelli - L. Giannelli - G. Lauro, Massa Editore 2001
- “Manuale di Botanica Farmaceutica” III Edizione, E. Maugini – L. Maleci Bini – M. Mariotti Lippi, Piccin-Nuova Libreria, 2005
- “Esplorare le Scienze”, vol. D, D. Rondano, Ed. Il Capitello, 2006
- “La cellulite”, Charles André Berover, Ed. Tempo Medico, 1975
- “Fisiopatologia dell’idratazione cutanea”, F. Terranova, Tecniche Nuove, Milano, 2006
- “La salute viene dalla pancia”, P. Pallardy, Tea, 2005
- “Curarsi con l’acqua”, C. Trevisani – E. Poggi, Urta, 2009
- “Idroterapia”, L. Chaitow, Oscar Mondatori, 2001
- “Bioclimatologia e Idroterapia”, B. Loscalzo, Tipografia Editrice M. Pierro, 1969
- “Enciclopedia della Nutrizione”, M. Murray, J. Pizzorno, L. Pizzorno, Tecniche Nuove, Milano, 2009
- “Il tuo cervello ti fa ingrassare?”, C. S. Carstensen, Il punto d’incontro, 2008
- “La dieta acido-base”, C. Vasey, Red Ed., 2008
- “Cibo per nutrire l’anima”, M. Whitehouse, Bis Ed., 2010
- “Dieta Gift”, A. Speciani – L. Speciani, Rizzoli Libri, 2009
- “Il grande libro del drenaggio e della purificazione, F. Romegialli – V. Montanari, Ed Zuccai, 2010
- “Il Motore Muscolare”, V. Leonardi, Calzetti Maraucci Editore, 2010
- “La Ginnastica Aerobica” S. Boccato – C. Pistilli, Società Stampa Sportiva, 1995
- “Evoluzione dell’allenamento e prestazione sportiva”, Scuola Regionale dello Sport, Almanacco, 2003
- “Pilates per la schiena”, U. Moriabadi – R. Moriabadi, Edizioni Red, 2008
- “Il sale fa bene”, Sabine Eck, Andromeda Edizioni, 2010

SITI WEB CONSULTATI

- www.wmedicina-benessere.com
- www.wikipedia.org
- www.benessere.com
- www.albanesi.it
- www.benessere360.com
- www.celluliteitalia.com
- Www.lerboristeria.com
- www.my-personaltrainer.it