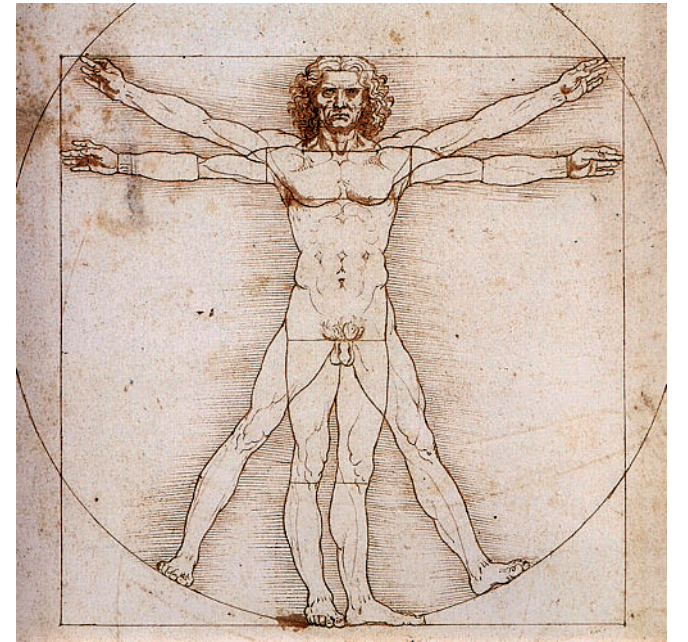
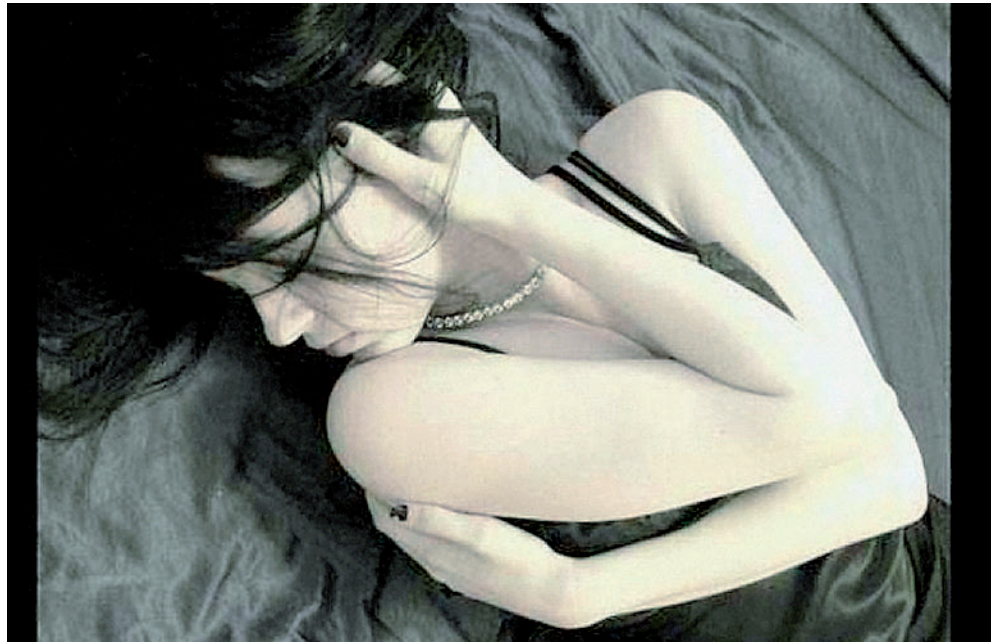


PSICHE & CORPO



L'organismo ci invia messaggi nel linguaggio dell'alterazione funzionale



SE IL CORPO CI PARLA

Chi di noi nella propria vita, o magari nella cerchia delle proprie amicizie, non ha mai incontrato un malato immaginario? Uno di quei soggetti che, di mese in mese, si convince di aver contratto una qualche terribile malattia o magari, per una semplice influenza, corre dritto al pronto soccorso. Un ipocondriaco, insomma. Comunque, fatte le dovute eccezioni, va detto che esistono alcuni disturbi che sono invece di natura psicosomatica, troppo spesso sottovalutati e trascurati. «Esiste, ed è oggi comunemente accettato dalla comunità scientifica», spiega lo psicologo napoletano Diego De Luca, esperto in disturbi di natura psicosomatica — uno strettissimo legame tra la mente e il corpo. Il modo in cui noi percepiamo, viviamo e facciamo funzionare il nostro

corpo appare infatti fortemente influenzato dalla psiche». Una sorta di risposta del corpo alle emozioni inespresse? «Certamente. Ogni persona non è fatta solo di funzionamenti biologici e chimici ma anche di stati d'animo, di emozioni e di uno stato di equilibrio personale sempre in divenire. Rabbia, paura e la stessa felicità, se non adeguatamente espresse, possono determinare in alcuni casi disturbi di natura psicosomatica».

Vere e proprie patologie, dunque, che possono andare da forme più o meno gravi di psoriasi a casi di herpes, iperidrosi (eccessiva sudorazione), alopecia nervosa o acne prolungata. Ma anche dermatiti atopiche, dolore frequente in alcune specifiche zone del corpo o tremori. Molto comuni sono infine i disturbi funzionali gastrointestinali co-

me stitichezza, colon irritabile, ulcere nervose.

In questi casi come ci si deve comportare? «Accertato che il disturbo abbia origine psicosomatica è importante considerare di affiancare a dei necessari accertamenti medici, la possibilità di ricevere un ascolto psicologico da parte di chi si occupa nello specifico di questi trattamenti. Attraverso un percorso psicologico che miri al ripristino di un equilibrio tra mente e corpo, al

ristabilirsi di un contatto con le proprie emozioni e all'aiuto verso la capacità di saper dare un nome ai propri vissuti emotivi e saperli vivere con equilibrio sarà possibile comprendere il significato, anche simbolico, che il corpo vuole segnalare con l'unico linguaggio che conosce, cioè quello dei segnali di alterazione funzionale». Come dire, non sempre eccedere con medicine ed analisi porta alla risoluzione del problema. Sia chiaro, il ricorso al medico di base è sempre il primo passo e, se necessario, procedere con accertamenti clinici più approfonditi. Ciò detto, se il problema nasce non dal fisico, ma dalla mente, imparare ad esprimere le proprie emozioni grazie all'aiuto di uno specialista è l'unica strada verso la costruzione del vero benessere.

Raffaele Nespoli

Malattie psicosomatiche

Il ricorso al medico di base è sempre il primo passo. Sarà poi lui a indirizzarci verso lo specialista o lo psicologo se il disturbo è «sintomo» di un malessere più grande

La Psoriasi

Tra le patologie di origine psicosomatica una delle più comuni è certamente la Psoriasi. Questa forma cutanea colpisce circa ottanta milioni di persone in tutto il mondo con una diffusione maggiormente evidente nei paesi industrializzati. Il termine psoriasi deriva dalla parola greca «Psao» che vuol dire grattare, facendo chiaramente riferimento ai suoi effetti. La malattia in sé non presenta gravi problemi, si manifesta con chiazze squamose e assume aspetti diversi. Le sedi più colpite sono gomiti, cuoio capelluto, ginocchia e unghie. La malattia sorge solitamente in età adolescenziale o adulta, periodi della vita psicologicamente critici, mentre è abbastanza raro riscontrarla in età avanzata.

Il massaggio Pratica cinese per riequilibrare le funzioni dell'organismo, rafforzare le difese organiche e stimolare la circolazione sanguigna



«Lomi lomi»

Fin dall'antichità, il massaggio Hawaiano, (Lomi Lomi), regala relax, armonia e amore



Massaggio balinese

Ha origine in Indonesia ed è basato sulla tecnica del «colpo lungo»

L'ARTE MILLENARIA DEL TUINA

Benessere

Al Vomero la «via della conoscenza»

Tra i centri che a Napoli offrono trattamenti orientati al benessere della persona, l'associazione «Vedanta» di via E. A. Mario, al Vomero, si distingue per la sua visione organica della persona. Corpo, mente e spirito sono considerate un'unione integrata per il benessere fisico e mentale di ogni individuo. Così, l'associazione offre anche un percorso di accoglienza e ascolto psicologico. «Vedanta», ovvero, via della conoscenza, si pone dunque come cammino personale per migliorare se stesso. Fondata e diretta dal responsabile nazionale della Federazione Italiana Shiatsu-sport (Milano), iscritto all'albo dei professionisti come operatore Tuina, l'associazione si avvale della collaborazione di soli docenti, professionisti e plurispecializzati nelle materie del benessere. per info: vedanta@virgilio.it



Dalla Cina Il Tuina è il massaggio tradizionale del Paese asiatico

Nella società del «tutto e subito», una delle abitudini più diffuse è l'uso smodato di farmaci. Mal di testa, strappi muscolari, problemi articolari, tutto ha una sua cura immediata. Nulla di male, intendiamoci. Quello che però, alle volte, si tende a sottovalutare è la possibilità di dedicare cura a se stessi prima ancora che i problemi sorgano, magari con l'utilizzo di trattamenti o di servizi olistici. Tra questi, il più conosciuto, e per certi versi anche di moda, è certamente lo Shiatsu. Tuttavia, anche altre tecniche, meno note, sono in realtà molto utili per ritrovare

il benessere e il proprio equilibrio psico-fisico. Uno su tutti il «Tuina», ovvero il massaggio tradizionale cinese, tramandato per millenni sino a giungere, attualmente, ad un alto grado di esperienza e di raffinatezza. I suoi fondamenti sono gli stessi dell'agopuntura, la legge yin-yang e quella dei cinque elementi che, applicate all'uomo, si concretizzano nella rete dei vasi e dei meridiani che collegano organi, viscere e l'intero organismo, permettendo la corretta circolazione del sangue e dell'energia. L'efficacia del massaggio cinese si fonda su tre principi fondamentali, il rie-

quilibrio funzionale dell'organismo, il rafforzamento delle difese organiche e la stimolazione della circolazione sanguigna. Così, il «Tuina», componente importante della medicina cinese tradizionale, è divenuto nel tempo un condensato dell'esperienza accumulata nella millenaria lotta orientale contro le malattie. Già duemila anni fa, infatti, quest'arte era largamente usata in Cina per trattare varie problematiche cliniche. Lo stesso termine Tuina significa «premere e stringere». Manipolazioni che devono essere praticate su aree o punti specifici del corpo del ricevente con varie tecniche, dallo sfioramento, allo strofinamento alla percussione, alla vibrazione, ai movimenti passivi. Il tutto, secondo la filosofia orientale, per ottenere benefici a livello energetico degli organi. L'impiego del massaggio cinese può migliorare le condizioni di salute generali e favorire la ripresa del ricevente. Certamente, la cosa fondamentale è quella di affidarsi a seri professionisti, iscritti a federazioni che abbiano come fine quello di tutelare gli interessi dell'utente. In altre parole, qualsiasi sia il trattamento che ci si appresti a ricevere, la prima cosa, come sempre d'altronde, è quella di evitare maestri improvvisati o strutture poco credibili. Solo così sarà veramente possibile vivere i benefici di queste tecniche e ritrovare la propria armonia psico-fisica.

R. Nes.