



al servizio del "re"

Omeopatia

Dott. Paolo Campanelli
Medico omeopata
alla Clinica Olistica LifeGate

Per la Medicina Omeopatica l'uomo sano è come un "re" che, seduto sul proprio trono, deve "regnarci" da tutti i regni e apparati, impegnati ad affrontare "sudditi". Per esempio, il "suddito" Alano Respiratorio consente la penetrazione nel torrente circolatorio di ossigeno, necessario ai processi di combustione cellulare, così alla trasformazione dei nutrienti in energia, e l'eliminazione dell'anidride carbonica, prodotto di questa stessa combustione. Ma quello che dispone veramente è il re, la forza vitale che, silenziosamente, perfino a notte insonni, orchestra questo meraviglioso sistema di rapporti armonici e integrati.

Molte accade quando la forza vitale è annata e il "re" non sa più mantenere bene la funzione e la struttura del reame, dei territori e dei sudditi? Immediatamente cambia qualcosa di cruciale: siamo noi a dover fare quello che dicono questi altri. Per esempio, il "re" non è condizionato la notte da, sottogiacendo a dormire in una posizione o a non stare di stacco o d'appoggio per evitare la sua costruzione. Che è lui sul trono, è lui il "re", è lui il "suddito". La terapia omeopatica individuale della malattia dell'apparato respiratorio ripropone la leadership della forza vitale e determina una pronta risoluzione dei disturbi.

Ogni Forza Vitale ha un dibattito individuale e ha necessità di una cura personalizzata: così, il bambino che soffoca da un momento all'altro un gran silenzio con polsi e mani freddi, labbra e uncinchi rossi, schiene dolentone, mentre la persona che dopo aver preso freddo lamenta una graduale emergenza di febbre acuta, mal di testa, insonnia e grande irritabilità beneficiano certamente di Omeo. E' sempre la scelta del medico del malato a fare decidere. Perché, non dimentichiamo, siamo un sistema, non un insieme di parti scollegate. La parte non ammalata se non è ammalata è tutto. Questo è un principio olistico assolutamente centrale.

caricarsi di Prana

Ayurveda

Dott.ssa Enrica Mari
Medico esperto di medicina ayurvedica
alla Clinica Olistica LifeGate

"Il respiro si trova fra l'esistenza individuale e la vita cosmica. E' come se il respiro desse inizio, dall'oceano cosmico dell'Essere, a un torrente individuale" (Maharishi Mahesh Yogi, *La scienza dell'essere e l'arte di vivere*).

Per l'Ayurveda (in sanscrito, scienza della vita) il respiro, Prana, governa funzioni della mente, memoria, pensiero ed emozioni. Un'importante contributo al sistema Ayurvedico per favorire la salute è il Pranayama, il "controllo del respiro", una tecnica Yoga che permette di espandere e l'energia della forza vitale. Il Pranayama regolarizza il respiro per mantenere la mente e i sensi in una situazione di tranquillità. Studi sulla efficacia di tale tecnica hanno dimostrato effetti positivi sulla capacità polmonare, riduzione della frequenza cardiaca, aumento della resistenza allo stress, miglioramenti a livello psicologico e mentale.

Come eseguire correttamente l'esercizio di Pranayama? Molto semplicemente. Come viene poi spiegato dettagliatamente durante la visita Ayurvedica e quindi dopo che il medico ha determinato la costituzione tipologica del paziente, si procede a occhi chiusi, comodamente seduti, ponendo il pollice e il medio della mano destra rispettivamente sulla narice destra e sinistra, chiudendo e aprendo alternativamente le narici in modo da alternare opportunamente espirazione ed inspirazione. Il ritmo respiratorio dovrebbe essere naturale, senza forzature, senza trattenere l'aria o contare i secondi tra gli atti respiratori.

■ www.clinicoolistica.it

