

Quale terapia?

Amici dello Zu,

terapisti, pazienti e appassionati di Medicina Naturale, le proposte terapeutiche sono tante e diverse, dalle più anticamente conosciute e sperimentate alle figlie della *new age*, se ci si volesse sottoporre a qualche trattamento come ci si può districare nel mare di proposte così diverse? Di volta in volta abbiamo l'opportunità di sottoporci a massaggi rilassanti, fanghi, sabbiature, bagni di fieno, pietre calde e chi più ne inventa tanto più è benvenuto nel circo del benessere se si ha la consapevolezza di cosa ci stanno offrendo e a cosa possono servire.

Propongo un semplice schema che deve essere approfondito, questo non è che l'inizio...

Ogni tecnica terapeutica conoscendola può essere utilizzata per tonificare o per disperdere, anche se sicuramente l'efficacia è predominante solo per una delle due situazioni, cominciamo con il dividerle in due grandi gruppi, quelle con una predominanza tonificante e quelle con una disperdente.

La dispersione è veloce, rapida da essere ottenuta, la tonificazione è lenta, richiede tempi biologici più lunghi.

TONIFICANO

Fanghi
Shiatsu
Bagno turco
Sauna
Omeopatia
Bagno caldo
Hot stone

DISPERDONO

Sabbiature
Argilla
Bagni di fieno
Spugnature
Agopuntura
Doccia
Talassoterapia

INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Agopuntura

Ripristina la circolazione dei meridiani energetici

Omeopatia

Sostiene e rafforza il terreno costituzionale

Shiatsu

Tonifica la circolazione dei meridiani energetici

Fanghi

Caldo umido locale

Sauna finlandese

Caldo secco generale

Sabbiature

Assorbono umidità

Argilla

Assorbe l'eccesso di calore localmente

Bagni di fieno

Disperdono calore con la sudorazione

Spugnature

Dispersione di calore con attrito radente

Bagno caldo

Cede calore generalmente

Elioterapia

Tonifica a livello energetico

Doccia

Massaggio disperdente superficiale

Talassoterapia

Migliora la pressione osmotica-oncotica

Percorsi flebologici

Stimolano la circolazione sanguigna degli arti inferiori

Hot stone

Caldo secco locale

Alcune di queste affermazioni potrebbero essere sorprendenti se rimanessero assiomatiche, ma ragionandoci su...

Che differenza passa tra argilla e fanghi? In quale circostanza è opportuno utilizzare l'una o gli altri?

La funzione principale dell'argilla è quella di assorbire calore.

La funzione principale dei fanghi è quella di cedere calore umido.

Shi, umidità, è associata all'energia cosmica del taiyin, strato corporeo connettivo.

- Se sussiste un problema d'eccesso d'umidità aumentano le mucosità nelle differenti cavità del nostro organismo: seni mascellari e frontali, bronchiali, intestinali, vaginali, liquidi sinoviali. Gli strati connettivanti: cartilagini, dischi intervertebrali, capsule periostee, tendini, assorbono umidità, si riduce la coesione molecolare, aumentano di volume.

Queste affezioni nella diagnostica cinese sono definite *pi* o *bei*, riferite alle patologie articolari in generale, si aggravano con il freddo diventando *bei dolorosi*, migliorano con il movimento e il caldo secco.

- Se sussiste un problema di carenza d'umidità le mucosità si riducono, gli strati connettivanti si asciugano, seccandosi riducono i movimenti articolari che determinano scricchiolii. Nell'ambito dei *bei* queste affezioni peggiorano con il freddo secco e con il movimento eccessivo, migliorano con il riposo e il caldo umido.

Esempio di gonfiore post trauma: ghiaccio o argilla?

Cosa dobbiamo consigliare a una persona con un ginocchio traumatizzato non gravemente, ma che manifesta i tipici sintomi di un'inflammatione: dolore, calore, gonfiore, rossore e limitazione funzionale?

Se la vostra risposta è ghiaccio è una banale risposta allopatrica che non ha niente a che vedere con quello che s'insegna allo Zu Center.

«Da quanto tempo si utilizza il ghiaccio con l'odierna frequenza?»

Non sprecate energie nel cercare di dare risposte sbagliate...

da quando esistono i frigoriferi, ed io benché non sia ancora Matusalemme, quando ero ancora un bambino terroncello per me il ghiaccio era un illustre sconosciuto per un utilizzo casalingo, solo nel periodo estivo s'incontravano per strada i gelatai con le loro carrozzelle, non esistevano ancora le gelaterie!

Il nostro corpo tende sempre e solo ad innalzare la propria temperatura, sempre e in qualunque caso, mai ad abbassarla fisiologicamente: un colpo di sole, un colpo di calore, un colpo in testa, attacchi batterici o virali...

« Come reagisce il nostro organismo a contatto con il freddo del ghiaccio?»

«Con un'immediata vasocostrizione.»

Il ghiaccio assolve una funzione repressiva nei confronti del calore, non consigliata perché in antitesi alla nostra fisiologia. Il suo utilizzo, quando è a disposizione, è appropriato "solo nell'immediatezza del trauma" per evitare un travaso sanguigno e linfatico, dopo pochi minuti gli elementi della coagulazione hanno già assolto la loro funzione.

Il freddo del ghiaccio determina una rapida compattazione delle molecole del sangue e della linfa ritardandone il fisiologico riassorbimento, l'organismo deve inviare una maggiore quantità di calore nell'area interessata per poter sciogliere e rimuovere ciò che sta considerando un corpo estraneo, una massa dura comprimente.

In caso di febbre alta si poneva sulla fronte dell'infermo una pezzuola impregnata di acqua fredda, quale era la temperatura dell'acqua?

Ancora una volta non fate sforzi inutili per dare risposte sbagliate o approssimative, la temperatura era quella dell'acqua del fontanile o del rubinetto, per coloro che l'avevano in casa, tra i 14 e 16 gradi centigradi, il ghiaccio va da zero gradi verso il basso.

Il caldo si sposta sempre rapidamente verso il freddo, quindi il calore della febbre lascia l'organismo e asciuga riscaldando il fazzoletto bagnato dall'acqua fredda, questa azione era ripetuta più volte perché il fazzoletto si asciugava rapidamente, assoluta la funzione di assorbire calore, o più precisamente accelerare il passaggio dal caldo

al freddo, questa azione può essere definita "dispersione di calore".

Che differenza allora con il ghiaccio? Non assolve la stessa funzione con maggiore efficacia e in tempi più brevi?

L'escursione termica tra i 38° e i 40° di una febbre alta e lo 0° del ghiaccio è notevole, l'organismo subisce un trauma, il freddo in questa circostanza non disperde il calore ma lo reprime, concetto ben diverso, si sta impedendo al corpo di liberarsi del calore in eccesso.

Un trauma è considerato un attacco da freddo secco, il corpo perde calore, in ogni incidente si tende sempre a coprire i traumatizzati con coperte per evitarne la dispersione e l'ipotermia che ne conseguirebbe.

Il nostro organismo cerca sempre di inviare calore nelle aree più fredde se non impedito. In una situazione d'eccesso di calore da reazione è consigliato quindi un impacco d'argilla, che assorbe l'eccesso e non il ghiaccio che lo reprime!

Quando si applica l'impacco d'argilla, che non deve essere né troppo duro né troppo molle, meglio se si utilizza la propria urina anziché acqua, dopo circa 10/15 minuti dovrebbe diventare semi duro, quasi asciutto e compatto, è l'indicazione che il calore in esubero dell'area traumatizzata si è trasferito all'argilla seccandola, quindi la funzione principale dell'argilla è quella di assorbire calore, ridurre l'infiammazione, è il calore che asciuga l'argilla.

Baldassarre