

Medicina alternativa

Per "medicina alternativa" s'intende un sistema di cura alternativo a quello della medicina scientifica tradizionale. Essa viene chiamata anche "non convenzionale", "complementare" o "naturale". Non esiste un'unica medicina alternativa, bensì numerose e diverse pratiche mediche. Ciò che comunque accomuna tutte le medicine alternative è da una parte la non condivisione e non applicazione della metodologia scientifica, dall'altra una stessa visione del mondo e dell'essere umano: quest'ultimo è visto nel suo insieme (visione "olistica") e in connessione con il cosmo: da uno stato di squilibrio e di non armonia tra le varie parti di sé e tra sé e il cosmo nasce la condizione di malattia; pertanto curare una malattia significa intervenire su tale squilibrio e ripristinare l'armonia originaria.

Negli ultimi anni molte persone si sono indirizzate verso la medicina alternativa a scapito di quella classica convenzionale, basata sull'assunzione di farmaci di sintesi: il timore degli effetti collaterali, praticamente inevitabili, derivanti dall'uso di molecole chimiche, ha spinto molte persone alla ricerca di una terapia alternativa, che evitasse l'insorgere di effetti secondari indesiderati.

Tra le medicine alternative, la più diffusa è certamente l'omeopatia con circa 300 milioni di consumatori di prodotti omeopatici nel mondo e circa 50 milioni solo in Europa.

Tra le pratiche alternative moderne si individuano:

- Aromoterapia
- Naturopatia
- Ayurveda
- Floriterapia
- Omeopatia

Per alcuni studiosi è impreciso parlare di *medicina alternativa*, specie facendo riferimento ad alcune di queste pratiche; sarebbe più corretto definirle "*complementari*" alla medicina convenzionale di natura allopatica (*contraria contrariis curantur*, i contrari si curano con i contrari, per cui secondo la medicina convenzionale la malattia dev'essere curata con un agente terapeutico che la contrasti, sia esso un farmaco o una droga).

Aromoterapia

L'aromoterapia è una pratica naturale che prevede l'utilizzo di oli essenziali destinati al massaggio, alla profumazione di ambienti oppure all'aromatizzazione di creme e cerotti. Questa pratica naturale non è una medicina in sé, ma aiuta l'organismo a rilassarsi: viene utilizzata per combattere l'insonnia, per esempio, perché con l'uso di alcune piante con azione sedativa per il sistema nervoso centrale, come la lavanda, si riesce a promuovere uno stato di rilassamento, senza usare delle sostanze di sintesi.

Naturopatia

La naturopatia, conosciuta già da una decina di anni in Francia e in Germania, è una disciplina alternativa che coniuga i prodotti erboristici a quelli omeopatici, associando un corretto stile di vita ad una dieta equilibrata, avvalendosi anche di massaggi e yoga.

Ayurveda

Medicina alternativa indiana che pone le basi della propria efficacia su pratiche di stili di vita indiani: nella natura, secondo questa filosofia, ci sono tre elementi (terra, acqua e fuoco) e l'uomo è l'insieme degli stessi.

Floriterapia

"La cura dei fiori" rappresenta una disciplina non convenzionale ideata intorno agli anni Trenta da un medico inglese osservatore della natura e dell'animo: Edward Bach introdusse un nuovo concetto secondo cui *l'uomo è parte della natura e da essa trae beneficio*. A partire da questo concetto deriva l'associazione natura-personalità: infatti, i fiori di Bach rappresentano lo strumento adatto per ricongiungere l'uomo alla natura; di conseguenza, la malattia è considerata un distacco dell'uomo dalla natura. Per Bach, ogni fiore corrisponde ad una personalità: i fiori sono generalmente macerati nel brandy, allo scopo di trasferire l'energia dei fiori alla soluzione (elisir).

Omeopatia

L'omeopatia è una pratica alternativa i cui *farmaci* devono essere consigliati dal medico. Questa medicina non convenzionale dà grande importanza alla situazione psicologica del paziente. Il filo conduttore dell'omeopatia è riassunto nella frase: "I simili si curano con i simili". Il significato che ne deriva è che una sostanza omeopatica può curare il paziente se in un soggetto sano determina sintomi pari a quelli della persona malata. In questo caso si parla proprio di farmaci, nonostante il concetto scientifico di espressione funzionale si contrapponga nettamente a quello dei prodotti omeopatici, costituiti da dosi infinitesimali di principio attivo. Gli omeopatici hanno una lavorazione complessa e, dalla tintura madre, vengono preparate delle diluizioni. Le dosi infinitesimali sono spesso indicate con "DH + N°" dove N° indica il numero delle diluizioni effettuate.

(tratto e adattato da

<https://www.sardegna salute.it/index.php?xsl=316&s=9&v=9&c=3765&na=1&n=10;>
<https://www.my-personaltrainer.it/benessere/medicina-alternativa.html>)