

## INDICE

16	Il benessere, lo stress e la medicina globale
20	La neuroauricoloterapia
27	Regole di igiene di vita
35	Sport: elemento formativo della salute individuale e sociale
37	La medicina sportiva classica e l'atleta
37	Classificazione fisiologica delle attività sportive
44	Medicina dello sport, medicina dell'uomo sano
45	Medicina dello sport e auricoloterapia: prevenzione, cura e performance
48	Prevenzione cardiologica
50	Prevenzione alimentare
57	Prevenzione posturale
60	Scelta dello sport
63	Traumatologia dello sport
73	Auricoloterapia e performance
89	Alimentazione energetica e sport
94	Dispendio energetico e sport
96	I farinacei: intolleranze e allergie
97	Classificazione biochimica degli alimenti
102	La dieta di allenamento
104	La dieta pre-competitiva
104	La dieta competitiva
105	La dieta post-competitiva
106	Cenni di dietologia sportiva

111	Studio e riequilibrio dei sistemi recettoriali che regolano la postura
128	Problemi posturali di pertinenza odontostomatologica
138	La medicina omeopatica: principi generali
139	Costituzioni omeopatiche, diatesi e sport
145	Piccola traumatologia e omeopatia
148	Reazioni emozionali, sport e omeopatia
151	Altre condizioni nello sportivo
159	Fitogemmoterapia e drenaggio degli organi emuntori nello sportivo
162	Accrescimento della forza psicofisica dell'atleta: cura del corpo e della mente
163	Esercizi di yoga
172	Esercizi di flessibilità e stabilità
174	Neuroanatomia respiratoria
189	Training mentale
196	Le neuroscienze nello sport
199	I due sistemi visivi
202	Campioni non si nasce, si diventa
203	L'eterna giovinezza
209	Le supplementazioni
212	Benessere ormonale
212	Benessere sensoriale
218	Pillole di giovinezza

## «Il cibo è il miglior farmaco per l'uomo»

### LA FRUTTA E LA VERDURA

RAPPRESENTANO GLI ALIMENTI BASE DI TALE DIETA. ESSI FORNISCONO CARBOIDRATI (FRUTTOSIO), VITAMINE E SALI MINERALI FONDAMENTALI IN OGNI PROCESSO ENERGETICO

**LE PROTEINE** SONO UN ELEMENTO FONDAMENTALE DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE: SONO DA PREFERIRE, NELL'ORDINE, LE PROTEINE VEGETALI (LEGUMI, SOIA), PESCE, CARNI BIANCHE E CARNI ROSSE MAGRE

**I CEREALI** FORNISCONO CARBOIDRATI, VITAMINE E SALI MINERALI UTILI. È CONSIGLIABILE CONSUMARE CEREALI INTEGRALI (A INDICE GLICEMICO BASSO), ALTERNANDO IL LORO CONSUMO (FRUMENTO, RISO, AVENA, MAIS, FARRO, KAMUT, GRANO SARACENO)

**I GRASSI E GLI OLI** SONO ELEMENTI UTILI SOPRATTUTTO SE RAPPRESENTATI DALL'OLIO DI OLIVA E DAI GRASSI CONTENUTI NEL PESCE (SALMONE, SARDINE, TONNO, PESCE AZZURRO E ALTRI)

# LA CLESSIDRA DELLA VITA

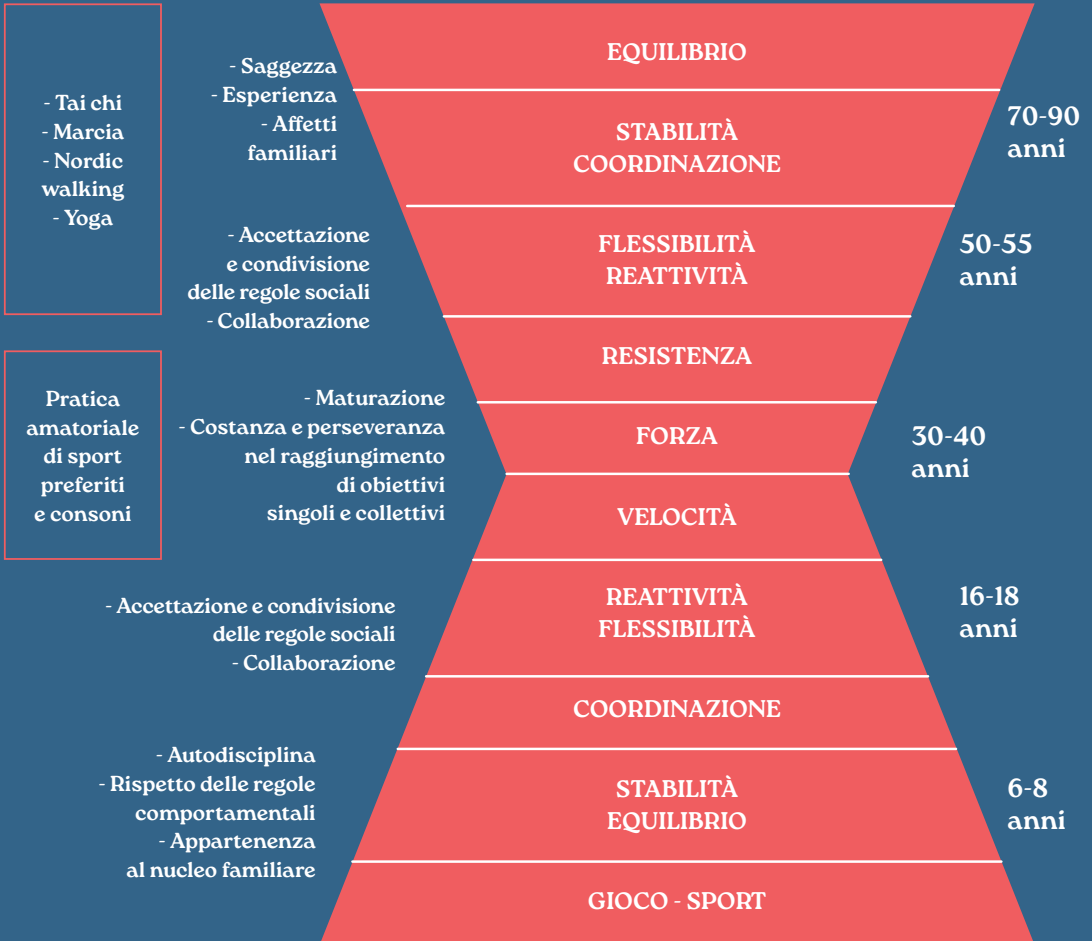


Figura 24

## SCELTA DELLO SPORT

Una situazione di sovrappeso o di estrema magrezza abbinata a particolari conformazioni posturali (valgismo calcaneale, ipercifosi, iperlordosi, algie mono o poliarticolari) indirizzano l'individuo verso attività motorie differenti, aerobiche, anaerobiche a basso o alto impatto gravitazionale.

Il bimbo o l'adulto che presenta un sovrappeso va indirizzato verso uno sport aerobico.

Al bimbo che presenta un'anomala caduta interna del piede si consigliano esercizi che tonificano la corretta tenuta della capriata podale (saltare la corda, fare la scaletta, le andature, i piccoli ostacoli, ecc.). In questi soggetti sono particolarmente indicati sport quali atletica leggera, danza, ginnastica, calcio, basket, tutte attività capaci di tonificare i piedi nelle più disparate situazioni.

Per un ragazzo con paramorfismo rachideo sono preferibili sport lateralmente equilibrati, come il nuoto.

L'adulto che presenta un blocco di anca va indirizzato all'acquaticità o al ciclismo.

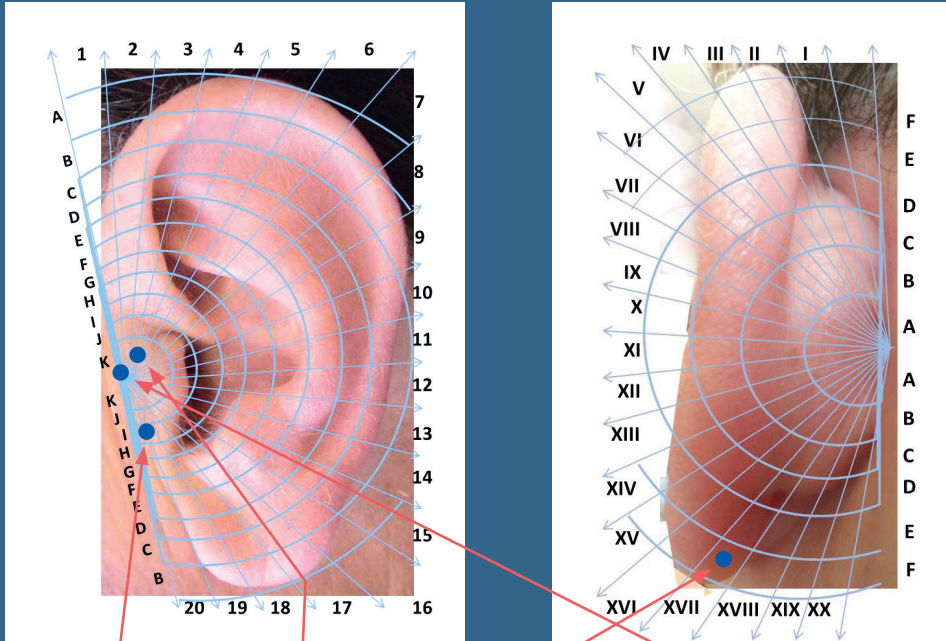
L'importanza della ginnastica in acqua è enorme in tutti gli sport a forte impatto gravitazionale: calcio, pallavolo, rugby, basket.

Gli sport di squadra sono formativi nei primi anni di vita (dai 4-6 anni ai 12-16 anni). Nella figura 23 possiamo vedere, in quella che io chiamai la TAG (Training Athletic-Growth) le differenti specialità muscolari che è opportuno allenare nelle varie età. Nei primi 6 anni di età sono consigliate attività motorie finalizzate al gioco e alla socializzazione. Dai 6-8 ai 12-14 anni si devono iniziare a costruire le basi della futura impalcatura muscolare, rinforzando le doti di equilibrio, stabilità, coordinazione, flessibilità e reattività. In questi primi anni di vita l'adolescente è particolarmente recettivo a imparare le lingue, le tecniche di gioco, le buone e le cattive abitudini. A lato della piramide evidenziamo che questo è il momento in cui vanno di pari passo insegnati i corretti stili di vita, il rispetto di sé e del prossimo, l'amore per la famiglia, il senso di appartenenza a un gruppo, a una nazione. Questo non significa razzismo, anzi, è accettazione e condivisione di regole sociali, collaborazione e integrazione con altri che possono avere principi e regole diverse da noi, senza però per questo abdicare alle nostre radici.

Dai 14 ai 18 anni vengono invece incrementate altre caratteristiche motorie quali la velocità, la forza e la resistenza al lavoro, mentre di pari passo il ragazzo raggiunge la maturazione a livello caratteriale grazie alla quale sarà pronto per porsi obiettivi e raggiungerli sia nello sport che nella vita.

# AURICOLOTERAPIA: RECUPERO DA TRAUMA SPORTIVO

Recupero di un problema disfunzionale (trauma) nell'atleta, nel quale è sempre presente una forte componente emozionale. In questo contesto è importante non solo un recupero strutturale e metabolico con un approccio globale, ma anche un riequilibrio emozionale con una terapia in grado di lavorare sul sistema limbico



## 1) COMMISSURA BIANCA ANTERIORE (I20)

Riunisce i due rinencefali che sono la nostra principale componente emozionale

## 2) COMMISSURA BIANCA POSTERIORE (K4)

Sintonizza gli impatti viscerali disfunzionali e disposturali

## 3) PMS MOTORE (FXVII)

Sintonizza le carte motrici cerebrali. Stimola i pattern motori e premotori di tutte le cinesi: dinamica, posturale e statica. Questi sono geneticamente determinati e specifici per ogni specie. L'atleta che eccelle dispone di buoni pattern adatti allo sport praticato, ottimizza la cattura visiva e la presa in visione della scena sportiva

## 4) CORPO CALLOSO (K12)

Sintonizzazione generale, posturale e motoria. Inietta in modo posturalmente equilibrato le informazioni motorie (PMS MOTORE) nei due emisferi, ottimizza le relazioni interemisferiche in funzione della lateralità individuale

Figura 32

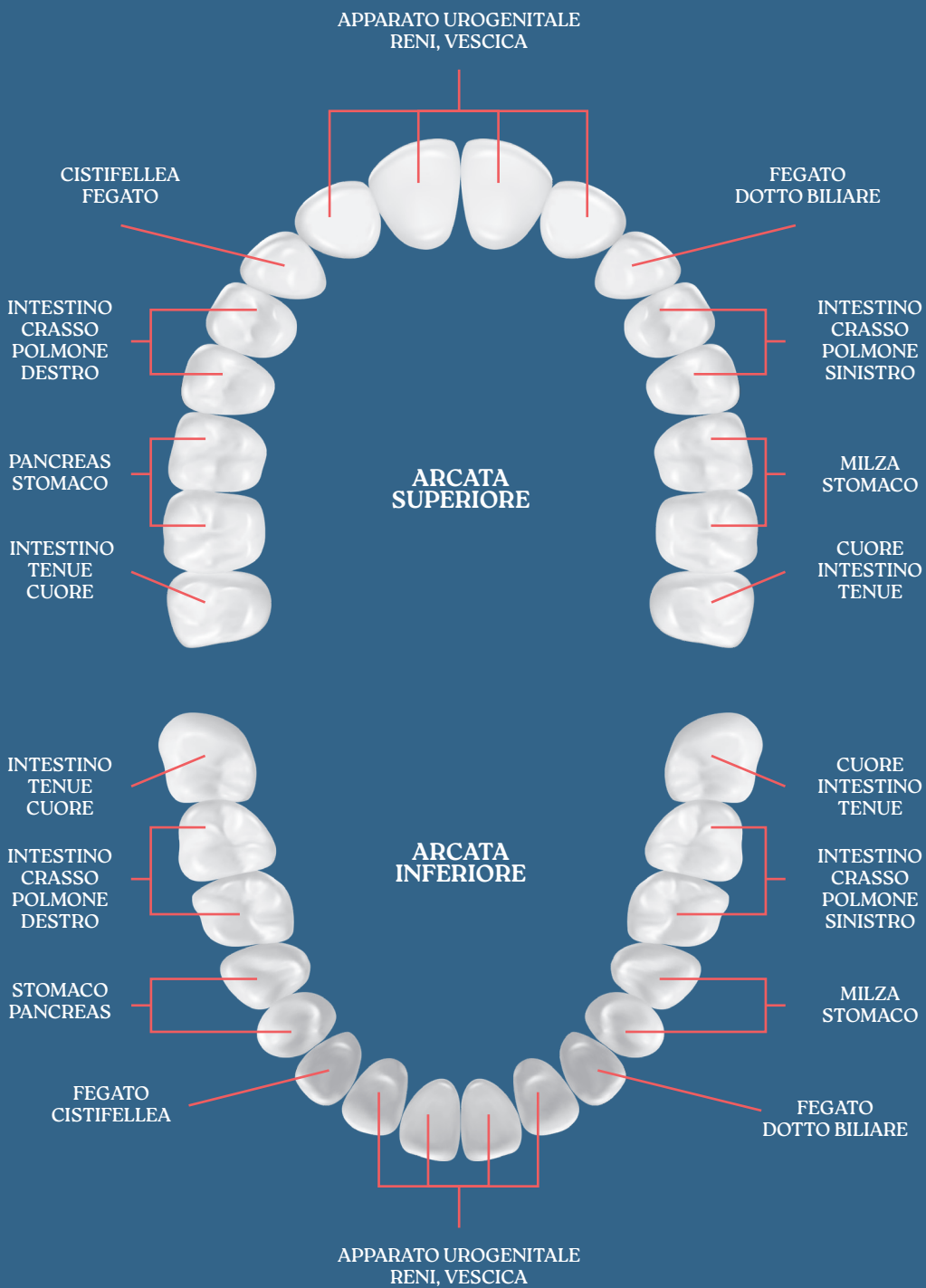
## PROBLEMI POSTURALI DI PERTINENZA ODONTOSTOMATOLOGICA

Il corpo umano è costituito da sistemi complessi, intimamente e completamente correlati fra loro. L'integrazione dei differenti sistemi si realizza sostanzialmente mediante il sistema nervoso: un esempio significativo è costituito dalle somatotopie, vale a dire rappresentazioni a livello cutaneo di varie parti del corpo, compresi i visceri, che si possono localizzare sul palmo e sul dorso della mano e del piede, sul padiglione auricolare, sull'iride, ecc.

La bocca non sfugge a questa peculiarità neurologica, anzi costituisce una parte del corpo di grande importanza riflessogena in quanto, oltre ad avere la rappresentazione di molti muscoli di importanza basilare per la postura corporea, nonché di tutti i visceri, può essere oggetto di pesanti manipolazioni di tipo meccanico e chimico. Tali manipolazioni odontoiatriche purtroppo non sempre vengono effettuate con perizia e competenza e in un'ottica olistica che valuti la compatibilità dell'assetto biomeccanico dell'occlusione con quello della postura e la tollerabilità immunologica del soggetto nei confronti della presenza permanente nel cavo orale di metalli, composti chimici di vario genere e tossine prodotte da microrganismi. Se aggiungiamo il fatto che oltre il 90% della popolazione dei paesi più industrializzati presenta patologie dell'apparato stomatologico che richiedono l'intervento del dentista, otteniamo un'alta probabilità di eventi negativi che rappresentano vere noxae patogene per il corpo. L'esperienza ci insegna che, escluse le anomalie genetiche (comprendendo i denti sovranumerari, le agenesie dentali e il frenulo sublinguale troppo corto), una gran parte dei problemi che dall'apparato stomatognatico si riflettono sugli altri apparati corporei, sono di natura iatrogena. La bocca può pertanto avere sull'intero corpo una grande influenza, sia salutare che patologica. Questo conferisce alla professione odontoiatrica un ruolo determinante nell'ambito della salute pubblica.

### **Fisiologia: parametri di normalità**

Tutti conoscono i problemi estetici legati alla bocca; un bel sorriso costituisce un ottimo biglietto da visita per qualsiasi tipo di rapporto interpersonale. Tutti conoscono i problemi legati alla masticazione; a parte la presenza di eventuali dolori muscolari, articolari e dentali, il cibo non ben masticato risulta difficilmente digeribile, con tutte le conseguenze del caso.





geno per eccellenza, è privo di tossicità alle dosi terapeutiche e ha dimostrato inoltre un'azione utile nella prevenzione delle più comuni malattie da raffreddamento, a cui l'atleta va spesso incontro. La posologia di Eleuterococco senticosus TM è di 30-40 gocce, tre volte al giorno, da assumere in poca acqua naturale, lontano dai pasti.

Possiamo utilmente alternare a questa TM l'assunzione di due rimedi omeopatici: *Avena sativa* 5 CH e *China* 5 CH. La prima, una pianta graminacea, ha potente azione antiastenica muscolare, particolarmente nei soggetti che soffrono di nervosismo e d'insonnia. La seconda, una pianta rubiacea, ha anch'essa azione antiastenica, in particolare nei soggetti ipotensi arteriosi o quando l'astenia muscolare è dovuta a cospicue perdite di liquidi (sindrome da disidratazione). China fu il primo rimedio sperimentato, su se stesso, da Hahnemann ed è quindi il capostipite dei rimedi omeopatici. Questi due farmaci vanno assunti nella dose di 5 granuli al dì, uno al mattino e l'altro alla sera, lontano dai pasti.

## PICCOLA TRAUMATOLOGIA E OMEOPATIA

*A cura del dottor Giampiero Di Giovanni, medico omeopata e agopuntore*

Possiamo considerare traumatico anche lo **sforzo muscolare** semplice, se intenso o prolungato. In questo caso il rimedio ad hoc è il "principe" della traumatologia: *Arnica montana*, in bassa diluizione. Il paziente Arnica ha sensazione di contusione e di indolenzimento muscolare diffuso e, sintomo molto omeopatico di Arnica, ha la sensazione che il letto sia troppo duro. Egli è aggravato dal movimento, dal contatto e dagli urti.

Se il paziente accusa dolore muscolare durante i primi movimenti ma migliora continuando a muoversi, il rimedio da somministrare è allora *Rhus toxicodendron*, il sommacco velenoso, sempre in bassa diluizione (5 CH, 5 granuli più volte al dì, fino al miglioramento e alla scomparsa dei sintomi).

A questi due importanti rimedi omeopatici se ne può associare un terzo, di recente introduzione nell'uso clinico: *Sarcolacticum acidum*, l'acido lattico destrogiro, indicato nel dolore muscolare da sforzo (in cui esiste un accumulo di acido lattico). Arnica, Rhus e *Sarcolacticum acidum* sono indicati anche all'inizio degli allenamenti, quando i muscoli si affaticano precocemente e dolgono.

Nei **traumi muscolari** veri e propri, l'*Arnica montana* va prescritta sistematicamente in ogni trauma come contusioni, distorsioni, ematomi. È inoltre un ottimo preventi-



*Il soggetto è disteso supino e, aiutandosi con le mani, intreccia le gambe come meglio può.*

*Facendo leva sui gomiti inarca la schiena e rovescia indietro la testa, ponendo la sommità del capo a sostegno della posizione.*

*Quindi appoggia le mani sull'addome e respira lentamente.*

*Questa posizione viene mantenuta per metà del tempo passato nella posizione della candela.*

### **Halasana o posizione dell'aratro**

Stira, allungandola e tonificandola, tutta la muscolatura posteriore della schiena e degli arti, allarga i forami di coniugazione donde fuoriescono i nervi spinali, dona scioltezza a tutta la colonna vertebrale. Il fegato, la milza, lo stomaco, il pancreas, i reni sono massaggiati, drenati e riequilibrati. La tiroide, le gonadi, le ghiandole surrenali sono tonificate.

È controindicata nei soggetti sofferenti di ernia discale, di artrosi cervicali, di cardiopatie, ipertensione, cisti tiroidee.



*Il soggetto è disteso supino.*

*Espirando alza le gambe fino a portare i piedi perpendicolari sopra il capo. Quindi, lentamente fa scendere le gambe al di là della testa, fino a toccare con i piedi il suolo e rimane in*

*questa posizione, in apnea, per 6-8 secondi.*

*Inspirando lentamente ritorna alla posizione di partenza.*

*Tale sequenza viene ripetuta per 3-5 volte.*

### **Matsyendrasana o posizione del pescatore**

I benefici di questa posizione derivano dalla torsione della colonna vertebrale e dalla compressione alternata di metà dell'addome. Infatti la torsione stira e allunga tutti i muscoli della colonna vertebrale facendovi affluire sangue in abbondanza; dona scioltezza alla schiena e alla regione lombo-sacrale. D'altro canto, la compressione esercitata alternativamente su ciascun emi-addome stimola tutti gli organi addominali (intestino, fegato, rene, milza, pancreas) e le ghiandole endocrine ivi localizzate (surreni e gonadi).

## BENESSERE ORMONALE

Il benessere ormonale dipende dalle corrette interrelazioni esistenti fra la psiche, il sistema limbico emozionale e i sistemi biologici ormonali (epifisi, sistema limbico e neurotrasmettitori, ipotalamo, ipofisi, ghiandole ormonali periferiche, intestino, ecc.) dal cui stato dipende il corretto funzionamento del sistema immunitario, la nostra difesa dalle malattie infettive e da ogni squilibrio endogeno (malattie autoimmuni, tumori e altro). Una branca della medicina denominata PNEI studia e regola tali importanti correlazioni che esistono tra immunità intestinale, cibo, dieta personalizzata e stress.

Mi piace assimilare le diverse entità di questo sistema ad un'orchestra che deve esibirsi in condizioni che non sono sempre ideali, adattandosi nel migliore dei modi agli eventi della vita sotto la sapiente regia di un direttore d'orchestra, l'epifisi, che ne detta e ne adatta i ritmi nonostante le continue insidie che la vita gli presenta.

In questa orchestra gli archi (violini, viole, violoncelli e contrabbassi) rappresentano il sistema limbico emozionale, un sistema altamente empatico; l'ipotalamo, l'ipofisi e i diversi neurotrasmettitori sono i legni (flauti, oboi, clarinetti, fagotti), mentre gli ottoni (trombe, corni, tromboni) e le percussioni (timpani, triangolo, piatti) sono le ghiandole endocrine periferiche e gli ormoni da loro secreti secondo i loro specifici ritmi. L'epifisi è il direttore d'orchestra che presiede, dirige e regola tutti i ritmi della nostra vita terrena.

Al pari di ogni orchestra, per essere competitiva e tenersi allenata deve fare prove e avere i più appropriati stimoli esterni capaci di mantenerla adeguata e performante nel tempo. Come noi per mantenere la forma fisica dobbiamo attivare i nostri muscoli e tonificarli, così la nostra ormonalità riconosce in una più appropriata e soddisfacente attività sessuale il suo più adeguato allenamento.

Il trattamento dell'epifisi in neuroauricoloterapia (fig. 28) riveste una grande importanza come punto finale di molti protocolli terapeutici.

## BENESSERE SENSORIALE

Per benessere sensoriale si intende l'adeguata utilizzazione e valorizzazione che dobbiamo saper dare ai nostri cinque sensi, utilizzandoli correttamente in modo da poterne trarre il massimo benessere. Questi sono infatti il tramite attraverso cui