

La Salute quale responsabilità individuale e sociale: spunti dalla Medicina Antroposofica

Mauro Alivia^{ab}, Paola Guadagni^{cd}, Paolo Roberti di Sarsina^{def}

^aEx-Presidente Società Italiana di Medicina Antroposofica (SIMA), Milano

^bVice Presidente Vicario Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona ONLUS-Ente Morale, Bologna

^cSocietà Italiana di Medicina Antroposofica (SIMA), Milano

^dAssociazione per la Medicina Centrata sulla Persona ONLUS-Ente Morale, Bologna

^eSocio Onorario Società Italiana di Medicina Antroposofica (SIMA), Milano

^fPresidente Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona ONLUS-Ente Morale, Bologna

PAROLE CHIAVE

Salute
Corpo, anima, spirito
Salutogenesi
Medicina antroposofica
Medicina ambientale
medicines tradizionali
complementari e
alternative.

KEY WORDS

Health,
body, soul, spirit,
salutogenesis,
anthroposophic medicine,
environmental medicine,
traditional
complementary and
alternative medicine.

RIASSUNTO

Il XX secolo ha riconosciuto la salute come bene primario. C'è stato, però, un malinteso utilizzo di questo termine andando unilateralmente nella direzione di una medicina preventiva e predittiva limitando la presa in carico della propria salute all'esecuzione degli esami di routine e all'assunzione regolare di farmaci, piuttosto che sulla salvaguardia della salute basata sul cambiamento degli stili di vita e la cura dell'ambiente. Tutto ciò ha portato ad una scarsa responsabilizzazione nel prendersi cura di sé stessi ed una progressiva estraniamento dal proprio corpo. L'aumento dei carichi tossici sull'organismo di ogni individuo e nell'ambiente sta portando ad un rapido deterioramento della salute con la comparsa di nuove patologie. Non si può separare la cura della salute dalla cura dell'ambiente. L'approccio medico antroposofico risponde al bisogno di una cura della salute del corpo, dell'anima e dello spirito in connessione con il risanamento della terra. La ricchezza del sistema medico antroposofico può estrinsecarsi sia in senso salutogenetico che terapeutico con l'utilizzo di sostanze tratte dai regni della natura, con il movimento attraverso l'euritmia, con le terapie fisiche, con il lavoro artistico, con una psicoterapia che permetta un lavoro cosciente sul senso della biografia. Viene posta attenzione sull'alimentazione, la cura dei ritmi, fare delle esperienze vive come fonti di salute. La ricerca del senso della biografia e la possibilità di tenerlo sullo sfondo permette di trovare la forza di superare le prove, dando direzione alla propria vita. Tutto questo aumenta la nostra autopercezione, autocoscienza e responsabilità nei confronti della propria salute e di quella dell'ambiente circostante, influenzato dal nostro agire.

ABSTRACT

In the XX century health was recognised as a primary right. However taking care of health in terms of preventive and predictive medicine, has been too often understood as the carrying out of regular tests and the taking of medication with too little emphasis on changing lifestyles and taking care of the environment. All this has led to a lack of responsibility and knowledge of how to take care of our own health and to a gradual estrangement from our bodies and their needs. The increase in the toxic load from the environment is taking us towards a rapid deterioration of health with the emergence of new diseases. We cannot separate taking care of our health from taking care of the environment. The anthroposophic medical approach answers to the need of a healthcare aimed at taking care of the human being as body soul and spirit in connection with the healing of the Earth. The anthroposophic medical system can offer both salutogenetic and therapeutic tools for a multidisciplinary approach. It can offer therapeutic substances taken from the natural kingdoms, movement through eurhythmy, physical therapies, artistic work and a form of psychotherapy that allows a conscious work on the sense of our biography. Attention is placed on diet, the care of rhythms and going through living experiences as sources of health.

The tools to research the sense of one's life and keeping this in the background can give the necessary strength to face life's trials. All this increases our self-perception, our self-awareness and directs our conscious responsibility towards our health and that of our environment which is influenced by our actions.

Introduzione

Ogni medico che pratica la medicina antroposofica ha il compito, oltre a quello di curare la malattia, di porre le basi per un'autentica cura della salute. La domanda "come miglio la mia salute?" deve essere centrale nella vita di ogni individuo e ogni medico. Infatti la salute è lo strumento mediante il quale noi possiamo realizzare aneliti e obbiettivi nel corso della nostra vita. La cura della salute diventa vera prevenzione. Abbiamo il compito di prenderci carico del nostro corpo, della nostra anima e del nostro spirito, ognuno dei quali esige cure particolari differenziate. Una vita sana è una vita conquistata con il nostro agire.

Una innata saggezza primordiale nella gestione della vita quotidiana che si è tramandata di generazione in generazione, figlia della cultura contadina, non è più attuale. Il processo evolutivo dell'umanità ha portato alla necessità di scelte libere e individuali. Le conquiste dell'uomo negli ultimi 50 anni hanno portato a conoscenze del mondo materiale tali da costruire strumenti che hanno reso più "comoda" la vita nelle società tecnologicamente avanzate. Scopriamo ora che queste "comodità" hanno un prezzo spesso nascosto. Come pagheremo il conto finale? Quali risorse ci vengono richieste per rispondere a stimolazioni senza limiti? Fino a che punto è consentita la totale separazione dell'uomo dai ritmi e dagli equilibri della natura? Come ci assumiamo responsabilità nei confronti dei regni della natura e di tutti gli esseri umani? Il tema della salute individuale diventa così parte della salute globale. L'approccio proposto in questo articolo è quello che si riferisce all'impulso scientifico-spirituale dato da Rudolf Steiner all'inizio del 1900 e successivamente sviluppato dalla Scienza dello Spirito antroposofica, che dà delle chiavi di lettura utili per la comprensione della realtà contemporanea e strumenti per trovare delle soluzioni alla crisi della salute individuale e globale che viviamo quotidianamente.

Chiarire i concetti di salute e prevenzione in medicina

La salute è un concetto che va al di là dell'assenza di malattia e include il benessere fisico, mentale e sociale, come recepito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) già nel 1978 [1] e successivamente ribadito a più riprese in vari documenti e conferenze dello stesso organismo.

Secondo l'OMS, per rispondere adeguatamente alle nuove sfide del XXI secolo, la medicina deve concentrarsi sulla salute della persona piuttosto che sulla malattia [2]. Possiamo affermare che la medicina del XX secolo ha riconosciuto questo grande valore. C'è peraltro da chiedersi quanto simili, lodevoli enunciazioni teoriche abbiano trovato coerenti applicazioni da parte degli Stati membri. La Biomedicina, il sistema medico attualmente dominante che si basa su una concezione meccanicistica dell'essere umano, ha di fatto stravolto

il concetto di prevenzione, che è diventato la ripetizione periodica di esami del sangue e strumentali, piuttosto che lavorare sui cambiamenti degli stili di vita, sulle abitudini, sull'alimentazione e sulla salvaguardia dell'ambiente. In nome della diagnosi precoce, si sono via via moltiplicati gli esami di routine, arrivando a creare delle patologie solo sulla base di valori al di fuori di parametri artificialmente stabiliti [3]. Lo stravolgimento del concetto di salute che ne è derivato ha fatto sì che la medicina attuale tende a trasformare tutti gli uomini in assistiti, perché dopo una certa età tutti avranno dei parametri alterati e, quindi, inevitabilmente, la stragrande maggioranza della popolazione dovrà essere curata per qualcosa. "Curare", per esempio, la menopausa o l'osteoporosi o l'ipercolesterolemia indiscriminatamente è stata una straordinaria operazione di marketing, imponendo modelli culturali a livello di massa e spingendo i pazienti stessi a chiedere ai medici delle "cure" adeguate, con l'obbiettivo dichiarato di far rientrare quei valori alterati. Questa finalità, diventa più importante di come il paziente si sente. Un esempio di questo, è dato dal sistema sanitario inglese che valuta lo stato di salute dei suoi assistiti, e la qualità del servizio dato, sulla base della "normalizzazione" degli esami di laboratorio e strumentali, togliendo spazio alla possibilità di una valutazione del reale stato di salute degli individui. Viene operata una scissione tra le richieste del sistema e il reale benessere o malessere delle persone. Nell'incomunicabilità che si crea tra obbiettivi astratti da raggiungere e insoddisfazione del paziente malato, tutti sono a disagio, medici e pazienti, perché l'originario compito del medico di curare la richiesta del paziente e del paziente di sentirsi ascoltato e realmente preso in carico non viene soddisfatta. Si genera un modello standard impersonale di "uomo e donna sani" consumatori abituali di farmaci mai innocui, capaci casomai di fare ammalare, allontanando le persone da una corretta responsabilità negli stili di vita, adeguati agli anni che passano, così da sviluppare una sana percezione di sé e dei reali bisogni che cambiano. Secondo questo approccio la malattia appare legata ad un ritardo della diagnosi e come una casualità; l'unico modo di affrontarla è quello di scoprirla ed estirparla il prima possibile. Il sistema più efficiente è quello che scopre il maggior numero di malattie prima che si manifestino.

Col perfezionamento degli esami diagnostici si è aggiunto al concetto di medicina preventiva quello di medicina predittiva, che riguarda non più solo la possibilità della diagnosi precoce, ma addirittura individuare la possibilità stessa di ammalarsi. È questo un momento chiave, quello del passaggio dalla fisiologia alla genetica, di una medicina non più rivolta allo stato di fatto, ma alle condizioni degli antecedenti [4]. Recenti fatti di cronaca, come la mastectomia radicale bilaterale preventiva eseguita da una nota attrice nordamericana,

sulla base della familiarità al tumore al seno, confermato dall'esame del suo DNA [5], sono la dimostrazione palese che siamo pienamente entrati a livelli di massa in questa nuova epoca. E la stessa popolazione, opportunamente indotta con sofisticati strumenti di marketing, richiede a gran voce una crescente medicalizzazione in questa direzione. L'esito è quello di favorire una estraneità del proprio corpo che diventa una realtà virtuale, a noi estranea e indecifrabile, piuttosto che incoraggiare una maggiore percezione della nostra parte materiale, conoscendola e conoscendoci meglio. Enfatizzare l'importanza del DNA, incoraggiando l'equivoco che tutta la nostra individualità possa essere racchiusa nella mappa genetica e contenuta in un chip, significa delegare la responsabilità della propria salute presente e futura e della conseguente sopravvivenza a fonti di indagini esterne non sindacabili in un rischioso gioco di probabilità statistiche. Non è possibile ignorare l'epigenetica, che mostra come i geni si manifestano in rapporto a fattori esterni. Il completamento della mappatura genetica è stata una delle grandi scoperte della fine del XX secolo ma ha sollevato più domande delle risposte che ha portato ed ha rivelato che la realtà è molto più complessa rispetto a quello che si pensava. Ha mostrato anche i limiti di un approccio lineare di causa-effetto ed il bisogno di arrivare ad un pensiero sistemico, che prenda in considerazione la complessità dei fenomeni viventi [6]. Sono pochissime le patologie che dipendono da un solo gene, e quando anche ci fosse una componente genetica importante, si parla sempre di più, casomai, di multifattorialità di diversi geni, a loro volta influenzati secondo complicati schemi, da fattori ambientali, cioè da come ognuno di noi si pone nel rapporto con la natura, con se stessi e con gli altri.

L'approccio materialista della Biomedicina nega lo spirito, ha rimosso l'anima e rende le persone progressivamente estranee al proprio corpo, riducendolo ad una doppia elica di DNA. Inoltre crea illusioni, quali un allungamento indefinito della vita, organi artificiali di riserva, forse un gemello di scorta, la gravidanza maschile, fantasmi macabri che si aggirano in titoli sensazionalistici, nei dibattiti televisivi, radiofonici e sulla stampa, allontanando l'umanità dal mondo reale. In nome di queste illusioni diventa normale asportare organi come prevenzione di future malattie, programmare embrioni in vitro con un DNA sano, in breve convincere anche i più scettici che l'uomo nuovo, senza malattie, non è tanto lontano. È il sogno mefistofelico che, periodicamente, ricompare arruolando fra le sue fila schiere di tecnici, illusionisti e commercianti mascherati da scienziati. Ma evidentemente non tutti cascano nella rete, se, nello stesso mondo occidentale, milioni di pazienti si rivolgono in misura crescente, a proprie spese malgrado la crisi, a medici e figure terapeutiche che praticano le medicine tradizionali e non

convenzionali. In tutti coloro che si rivolgono a questi terapeuti non c'è forse piena coscienza delle punte estreme a cui l'attuale approccio materialistico sta portando l'essere umano, ma sicuramente c'è la ricerca di figure terapeutiche che rifuggano da soluzioni semplicistiche o virtuali per prendersi carico in toto, dedicare del tempo, entrare in relazione con la vera richiesta del paziente [7-9]. Questi approcci sono differenti tra loro, ma sono accomunati dalla visione dell'essere umano come un'unità, non come una somma di parti, e dall'utilizzo di mezzi terapeutici che stimolino le capacità di autoguarigione dell'organismo riportando equilibrio laddove si era perso, in un processo di autopercezione e autoconoscenza [10].

Salute e malattia secondo un modello salutogenetico

I sistemi medici tradizionali definiscono la salute come equilibrio e armonia. Nella medicina tradizionale cinese, come in Ippocrate, preservare la salute era il miglior approccio alla prevenzione, regolando gli stili di vita e i regimi alimentari. Nella Medicina Greca il concetto di buona salute faceva riferimento ad un equilibrio ideale nel corpo che ha un'innata tendenza a ristabilirsi e auto-curarsi in virtù di forze innate che mantengono i quattro Umori bilanciati. Il Giuramento di Ippocrate, che come prima clausola riguarda il non nuocere, deriva dal concetto centrale che si deve avere cura di sé, rinforzando queste potenzialità innate con una dieta corretta e appropriata, praticando regolare esercizio fisico, e prendendosi un adeguato riposo.

Nel sistema medico tibetano la mente ha un ruolo essenziale nel mantenimento della salute fisica ed è responsabile sia del benessere che della malattia. I Tre Grandi Veleni Mentali: attaccamento, rabbia e ottusità mentale, sono il frutto dell'ignoranza, del potere del karma e delle vite precedenti [11].

La Medicina Ayurvedica si prefigge quattro scopi fondamentali: prevenire le malattie, curare la salute, mantenere la salute, promuovere la longevità [12]. Senza dilungarci troppo descrivendo nel dettaglio gli approcci di altre medicine tradizionali, possiamo dire che c'è un dato comune, basato su un concetto di prevenzione molto più sviluppato, sul mantenimento della salute, sull'ecosistema locale e il cibo come medicina e sul "prendersi cura" a lungo termine, come dato filosofico ed ecologico.

La Medicina Antroposofica fa parte della corrente delle medicine tradizionali antropologiche. È un sistema medico completo, inizialmente sviluppato in Europa all'inizio del XX secolo, che pone come base del suo sapere ed operare la conoscenza dell'uomo che va al di là del solo corpo fisico, considerandolo anche come essere dotato di anima e spirito [8,13]. Mette in relazione l'essere umano ai mondi della natura, al cosmo e alla sub-natura. Prende atto dei progressi della Biomedicina ai quali aggiunge una diagnostica ampliata, una

farmacopea sviluppata a partire dai regni della natura e particolari terapie del movimento, artistiche, manuali e relazionali [14]. È un sistema medico, un metodo d'indagine e di cura in continua evoluzione per l'essere umano dell'epoca attuale.

Nel XX secolo, intorno agli anni 70, è stato coniato il concetto di salutogenesi, la cui etimologia (dal latino *salus-salutis* = salute e dal greco *genesis* = origine) esprime bene il suo significato, ponendo l'accento su tutte quelle condizioni capaci di generare salute. In un secolo nel quale l'approccio dominante è stato sempre più quello "patogenetico", ricompare, prima delle dichiarazioni dell'OMS, una riflessione su cosa genera salute. Aaron Antonovsky (1923-1994), anche con il suo studio più noto sullo stato di buona salute di tanti sopravvissuti all'Olocausto, ha caratterizzato dei concetti di grande importanza quali "resilienza" e "senso di coerenza" [15]. In pratica le avversità e prove della vita, anche drammatiche, possono rafforzare lo stato di salute e portare ad un buon invecchiamento, se si ha una sufficiente dose di adattabilità e si coglie il senso di quello che sta accadendo nella processualità dell'esistenza, con un orientamento globale di fiducia nei confronti della vita e di noi stessi, di fronte alle sfide cui veniamo chiamati [16].

Il concetto di salute, in senso salutogenetico, non è statico, ma contiene in sé un elemento dinamico. È un processo attivo di continua regolazione, un equilibrio sottile tra la nostra integrità fisiologica, psicologica e spirituale e le influenze esterne o interne che possono rafforzarlo o indebolirlo. Non è l'assenza di avversità o di malattia che determina la salute, ma la nostra capacità di gestirle in modo positivo ed assegnare loro un significato [17]. All'interno di questo paradigma, la malattia dunque non è un'accidente casuale, ma un'occasione, una possibilità evolutiva. Diventa centrale l'empatia che si crea all'interno della relazione terapeutica, che può permettere un'elaborazione del processo patologico all'interno della biografia del paziente [18].

A questo punto sorgono le domande di cosa fa ammalare e come è possibile prendersi cura della salute. Nelle medicine tradizionali c'erano delle regole estremamente precise che possono essere considerate ancora valide, ma l'uomo di oggi è diverso dall'uomo di 4000 o di 2000 o anche di 100 anni fa. Il nostro vivere quotidiano è stato radicalmente trasformato dalla rivoluzione agricola, industriale e tecnologica. Le sostanze chimiche che hanno invaso l'ambiente negli ultimi 50 anni sono prodotte dalla scomposizione del carbone, del petrolio oppure prodotti di sintesi in laboratorio. Sono prodotti dell'intelligenza, dell'operosità umana ma sono anche sostanze molto persistenti che non rientrano nei cicli vitali e quindi tendono ad accumularsi in natura e nell'essere umano con effetti tossici non

ancora del tutto indagati. Le plastiche, i metalli pesanti, le radiazioni elettromagnetiche e nucleari sono aumentate di colpo producendo stravolgimenti all'ecosistema ed interferenze con il delicato equilibrio dei processi biologici sviluppati in milioni di anni. La terra, l'acqua, l'aria, l'atmosfera, i regni di natura sono talmente modificati che la nostra salute ne è influenzata fin dal concepimento. Utilizzare prodotti di origine naturale non è una moda, ma una necessità per il genere umano e l'ambiente tutto, perché i loro prodotti di scarto rientrano nel ciclo della natura e non si accumulano.

Attacchi alla salute e ambiente

L'alimentazione è una delle modalità principali attraverso cui veniamo a contatto con un ambiente esterno fortemente inquinato. L'uso di prodotti chimici in agricoltura, gli additivi artificiali [19], i conservanti, la modificazione e l'irradiazione dei semi e delle piante ne alterano profondamente la vitalità rendendo la digestione più difficoltosa, modificando i ritmi intestinali e provocando reazioni infiammatorie e allergiche [20]. È importante ridurre al massimo la carica tossica del cibo, mangiando alimenti che non siano stati esposti a queste sostanze o questi processi. L'agricoltura biodinamica cerca di risanare la terra avvelenata dalle sostanze tossiche con l'uso di prodotti naturali, secondo una particolare preparazione. Vede la fattoria come un organismo completo, autosufficiente, dove è necessario che siano presenti in armonia tutti i regni di natura, minerali, piante e animali governati curati e trasformati dal lavoro dell'essere umano. Studia il rapporto tra la vita del mondo vegetale e i movimenti planetari e stellari, prendendoli in considerazione nella coltivazione. È un modo di coltivare che rimette in relazione l'essere umano, la natura e il cosmo secondo un metodo scientifico, adatto alla coscienza dell'essere umano contemporaneo [20-22]. È quindi l'alimentazione che più è in grado di rafforzare l'organismo, diventando vero nutrimento. Ma non sarebbe neppure sufficiente un'alimentazione biodinamica se non fosse accompagnata da un'adeguata masticazione e da un'assunzione del cibo secondo ritmi regolari, in rapporto alle ore del giorno, secondo i ritmi circadiani degli organi e alle diverse stagioni.

Oltre ad alimenti inquinati, usiamo dentifrici, saponi, creme, deodoranti, profumi, coloranti per capelli, prodotti per la pulizia della casa, vestiti, e siamo in contatto con pitture per le pareti, pavimenti, mobili che possono contenere sostanze tossiche come ftalati, paraben, bisfenoli, formaldeide, piretroidi, diossine, metalli pesanti come nichel, alluminio, piombo, mercurio, cadmio e altri [23-26]. Siamo in quotidiano contatto con il benzolo, le polveri sottili dei motori a scoppio, degli scarichi industriali e degli impianti di riscaldamento, delle stampanti laser e altri inquinanti dell'aria che penetrano in profondità nei tessuti. Le case moderne con in-

fissi che garantiscono il massimo della silenziosità e un significativo risparmio energetico possono favorire la comparsa delle muffe, il cui significato tossico nell'insorgere di patologie respiratorie, cutanee, immunitarie, neurologiche è ancora sottovalutato [27,28].

Altra fonte di inquinamento ambientale sono i farmaci chimici di sintesi, con i loro metaboliti e additivi che si accumulano nelle acque ed esercitano effetti spesso non prevedibili o controllabili sulle specie vegetali, animali e nell'uomo. Dobbiamo chiederci il senso di una prescrizione indiscriminata, che, al di là degli effetti collaterali sull'individuo, svolge un ruolo inquinante sull'ambiente. Prima di prescrivere o assumere qualsiasi farmaco chimico di sintesi, dobbiamo ricordarci che ha anche un effetto nocivo e va perciò utilizzato alla dose minima, per il minor tempo possibile.

Per esempio è noto che diversi anti-infiammatori non steroidei (FANS) possono provocare danni in pazienti affetti da cardiopatia ischemica: nel 2012 in Italia la spesa per i FANS è stata pari a 400 milioni di euro [29]. Oltre 11 milioni di italiani, un quinto della popolazione, nel 2011 hanno fatto uso di ansiolitici e antidepressivi non utilizzati per patologie psichiatriche conclamate ma in relazione allo stress e al disagio della vita quotidiana [30]. I farmaci chimici rappresentano una delle più importanti cause di morte negli USA [31].

A questo punto sorge la domanda di come curare le situazioni di disagio funzionale, le malattie croniche, tutte quelle situazioni dove il farmaco chimico di sintesi non è strettamente necessario. Le risposte si trovano nelle medicine tradizionali e non convenzionali che hanno strumenti di cura che rinforzano le capacità di autoguarigione, aumentano la resilienza, non inquinano l'essere umano e la natura [9]. È illuminante a questo proposito il modello proposto dal documento dell'Institute of Medicine [32] che propone una scala di azione terapeutica che parte dalla modificazione degli stili di vita, all'assunzione di rimedi omeopatici e che provengono dai regni di natura e, solo in casi più gravi e per periodi limitati, farmaci di sintesi che si sostituiscono alle funzioni dell'organismo.

Un altro elemento inquinante fortemente sottovalutato è quello delle radiazioni elettromagnetiche che ci circondano silenziosamente invisibili. Negli ultimi 100 anni sono state riempite tutte le frequenze dello spettro elettromagnetico: dalla rete elettrica, ai treni, all'alta tensione, agli elettrodomestici e tutta la tecnologia di comunicazione senza fili. I telefoni cellulari sono diventati parte della nostra vita, quasi delle appendici da cui non ci stacciamo mai, spesso fin dalla prima infanzia. Le radiazioni elettromagnetiche interferiscono con i processi elettromagnetici di comunicazione tra le cellule [33]. Sono concausa di disturbi come stanchezza, cefalee, ipertensione ma anche tumori e infertilità [34]. I bambini, gli anziani e le gravide fanno parte del-

le categorie più a rischio che vanno rigidamente tutelati [35,36]. L'estensione del sistema wi-fi negli edifici scolastici, negli uffici e negli spazi pubblici andrebbe quindi rigorosamente indagato e limitato.

Ricerche recenti mostrano come le sostanze chimiche di sintesi, muffe, metalli pesanti, campi elettromagnetici, radiazioni ionizzanti siano responsabili della "silent inflammation", dell'attivazione del ciclo del perossinitrito, di interferenze nei sistemi di comunicazione intercellulari e della distruzione cellulare diretta [34] e possano quindi generare patologie allergiche, autoimmuni, neurodegenerative, cardiovascolari, metaboliche, tumorali, infertilità, disturbi della concentrazione, del sonno, cefalee e "nuove" sindromi, quali la sindrome da stanchezza cronica, la Sensibilità Chimica Multipla (MCS), la fibromialgia, la "sindrome dell'edificio malato" [23,34,37]. Non c'è ancora abbastanza coscienza nella medicina contemporanea che dietro tutte le patologie in crescita dell'occidente industrializzato ci sono concause ambientali, in misura rilevante.

È necessario che medici, pazienti e cittadini vengano informati di queste conoscenze, della possibilità di valutare dettagliatamente mediante analisi di laboratorio, la concentrazione di queste sostanze nell'organismo e nell'ambiente e la conseguente adozione di terapie specifiche capaci di eliminarle il prima possibile, contestualmente ripristinando sani sistemi emuntori e verificando lo stato del sistema immunitario, stimolandone la sua efficienza.

Tutto questo sarebbe inutile se non ci fosse, contestualmente, una bonifica dell'ambiente con un drastico intervento sulla riduzione dei carichi tossici. Attualmente gli enti regolatori stabiliscono dei valori limite per la concentrazione tollerata delle sostanze tossiche nell'essere umano e nell'ambiente. Vengono decisi sulla base di studi che valutano l'effetto di singole sostanze per un tempo limitato. In realtà veniamo esposti contemporaneamente a tante sostanze tossiche per tutta la durata della nostra vita. Non disponiamo quindi di strumenti adeguati per individuarne gli effetti reali sulla salute. Per questo motivo è dunque necessario trovare nuovi strumenti di indagine secondo metodi che tengano conto della complessità dei fenomeni e agire secondo un "principio di precauzione" per quanto riguarda l'utilizzo e la regolamentazione di queste sostanze.

Non si tratta di criticare il progresso, rimpiangendo epoche passate. Dobbiamo essere estremamente coscienti della situazione in cui ci troviamo e dei danni a cui siamo sottoposti e che abbiamo provocato alla natura, in conseguenza di uno "sviluppo" senza limiti, spesso guidato da un profitto economico noncurante delle conseguenze. Lo smaltimento dell'enorme quantità di tutti i rifiuti prodotti è una sfida per l'essere umano contemporaneo. La trasformazione della so-

stanza morta a sostanza vivente è un compito con cui ci dobbiamo confrontare e che fa parte del nostro attuale stato evolutivo [38].

Contestualmente la richiesta al mercato, come consumatori consapevoli, di prodotti non inquinanti spinge l'industria a produrre manufatti che non avvelenino l'ambiente in nessun passaggio del ciclo produttivo.

Suggerimenti di salvaguardia e cura della salute

I primi anni di vita rappresentano il momento decisivo per lo sviluppo del sistema immunitario, che è fortemente influenzato dall'alimentazione, dal sistema immunitario della madre e da come vengono affrontate, curate e superate le patologie infantili. Sono malattie che hanno una funzione educativa su di esso, promuovendone una sana maturazione [39]. Compito del medico e dei genitori è quindi quello di differenziare queste malattie "benigne" da quelle rare forme pericolose come, ad esempio, la meningite meningococcica, che avranno invece bisogno di tutta la tempestività e degli strumenti salva-vita che la medicina d'urgenza ha sviluppato.

Il decorso della malattia è influenzato dal modo in cui il medico pone la diagnosi e la comunica ai genitori o anche al bambino più grandicello. Un atteggiamento colmo di fiducia sull'importanza evolutiva di una patologia acuta infantile permetterà al medico di spiegare e rassicurare i genitori che la malattia rappresenta per il bambino una possibilità per diventare più sano di quanto non fosse prima. La febbre, che va contenuta ma non soppressa [40], il riposo a letto, una dieta leggera, e almeno qualche giorno di convalescenza sono fondamentali per il suo superamento. In questo modo il bambino esce rinforzato dall'evento, più maturo, più calmo e spesso un po' più alto di prima. Il pallore e la magrezza presto scompaiono e il bambino inappetente durante la malattia acuta recupera peso con frequenti richieste di abbondanti merende.

L'aspetto vitale del nostro corpo, responsabile delle forze di guarigione attraverso cui lavora il sistema immunitario, si rinforza grazie alla ritmicità dei processi fisiologici e della vita quotidiana. Per mantenere un corpo sano è indispensabile il rispetto dei ritmi: ce ne sono alcuni sui quali non possiamo intervenire direttamente, come la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria, e altri sui quali la nostra azione diretta è possibile, quali il ritmo sonno-veglia, il ritmo nell'assunzione dei cibi, la masticazione, la funzione intestinale, un'attività fisica aerobica regolare. La qualità di quest'ultima è importante. Non si tratta di andare tutti in palestra, ma di compiere, per esempio, una passeggiata quotidiana per andare al lavoro, che ci mette in contatto armonico e ritmico con i nostri arti e l'ambiente che ci circonda o trovare il tempo di camminare in mezzo alla natura non appena possibile. È fonte di salute per l'umanità odierna l'euritmia (dal greco "bel ritmo") che con gesti semplici, legati ai suoni della lingua, alle note musicali,

ai moti dell'anima, alle costellazioni e ai pianeti, permette di permeare i movimenti di significato e di immagine [41]. Sono movimenti leggeri che richiedono poca forza fisica e rinforzano la percezione della qualità del movimento, dello spazio che ci circonda, della nostra interiorità e delle forze che agiscono nell'universo.

L'importanza di una vita basata sui ritmi è tale, che patologie del comportamento, del sonno e dell'apprendimento ne possono trarre grande giovamento. Assistiamo a problemi sempre crescenti di percezione e comunicazione come l'autismo, di apprendimento come la dislessia, la discalculia, problemi di presenza e azione nel mondo come l'irrequietezza, l'ipercinesia e la mancanza di attenzione. La pedagogia curativa, nata all'interno della visione antroposofica dell'essere umano, cura questi disturbi dello sviluppo. I suoi punti chiave sono il rispetto dei ritmi quotidiani, delle tappe evolutive e il chiaro ruolo di guida dell'adulto nei confronti del bambino nei primi due settenni di vita. La pedagogia curativa viene praticata in comunità Camphill, in scuole speciali e più recentemente all'interno del contesto familiare [42], coinvolgendo in modo sempre crescente i genitori e i familiari. Instaurare precisi ritmi nella giornata crea sicurezza nel bambino, coinvolgerlo in ogni aspetto della quotidianità dal vestirsi al lavare i piatti a seconda delle età lo aiuta ad esercitare le sue capacità motorie, ponendo le basi per l'apprendimento scolastico della lettura e della scrittura. Porre attenzione all'attività in corso, senza distrazioni sensoriali date da televisione o altri strumenti di realtà virtuale, gli permette di imparare a concentrarsi e diminuisce i problemi dell'attenzione. Creare un equilibrio tra gli spazi di gioco libero dove il bambino può sperimentare la sua attività immaginativa personale e le attività dove l'adulto ha un chiaro ruolo di guida, permette al bambino di affidarsi e non crea quello stato di perenne allerta che spesso è alla base dell'irrequietezza, del comportamento oppositivo e delle difficoltà del sonno.

Un'infanzia ritmica, ricca di esperienze reali, con una scolarizzazione che segue le tappe evolutive del bambino e del ragazzo riconoscendolo come individuo in via di sviluppo con limiti e talenti che vanno superati e nutriti, pone anche le basi per un sano sviluppo dell'anima e dello spirito. I principi pedagogici sviluppati da Rudolf Steiner [43] e portati avanti dall'educazione Waldorf sono una vera prevenzione delle malattie in età adulta [44].

Quando si parla di anima e spirito spesso si generano fraintendimenti perché le rappresentazioni possono essere diverse. È bene quindi cominciare dallo spiegare cosa si intende con la seguente descrizione.

“L'Io è un elemento spirituale di natura divina ed eterna. Esso è l'aspetto sostanziale dell'uomo

di cui però l'essere umano non ha comunemente coscienza. Non abbiamo coscienza della nostra essenza spirituale che l'antroposofia chiama Io Superiore. Abbiamo solo coscienza del suo riflesso dentro di noi, che percepiamo come centro della nostra esperienza. Tale centro è avvolto dalla vita dell'anima, si muove in essa: anima sono i pensieri, spesso fugaci che facciamo, i sentimenti mutevoli in cui ci muoviamo, gli atti di volontà spesso momentanei, i ricordi fuggevoli o in oblio; essa è mutevole, instabile e ha bisogno di riferirsi all'Io; un ulteriore involucro a cui si estende l'attività dell'Io è il corpo; esso percepisce con i sensi e trasmette all'anima le sensazioni; ci collega a quel terzo involucro in cui l'Io vive che è l'ambiente [45].”

L'anima quindi fa da tramite tra il mondo esterno materiale, la nostra corporeità e il nostro Io, il mondo spirituale dei pensieri e delle idee. Si può caratterizzare ulteriormente per capire meglio cosa la nutre, cosa la fa ammalare e cosa la risana.

La parte in rapporto al mondo esterno è l'anima senziente, quella connessa alla corporeità (il corpo astrale) è responsabile della percezione del dolore, del benessere, di fame e sete. L'anima senziente è in rapporto con il mondo esterno attraverso i sensi, le percezioni che riceve e le esperienze che vive. Si sviluppa principalmente tra i 21 e i 28 anni d'età nella fase della scoperta del mondo, delle prime esperienze lavorative, della ricerca del compagno della propria vita [46]. Vive nella simpatia e nell'antipatia. È la base dell'immaginazione e dell'attività artistica. Una intellettualizzazione precoce, un'autorità fredda e debordante la inaridiscono. Importanti per il suo sviluppo sono le esperienze vere, il rapporto con la natura, con gli altri esseri umani, non attraverso mezzi virtuali. Le basi sulle quali si svilupperà l'anima senziente vengono poste tra i 7 e i 14 anni, grazie alle immagini e al sentimento che l'insegnante riesce a creare [45]. La capacità immaginativa è enormemente facilitata se da bambini siamo stati abituati ad ascoltare delle fiabe che qualcuno ci raccontava. Riempire la nostra anima con le immagini della fiaba suscita la capacità di farci delle rappresentazioni. Chi ha ricevuto questo dono da piccolo è fortemente avvantaggiato nel crearsi delle immagini, che non siano la ripetizione di un già visto. La stessa fiaba vista in televisione o al cinema lascerà sulla nostra anima l'impronta dell'immagine riprodotta, inibendo la nostra naturale capacità di immaginazione. Il motivo per cui riproduttori di suoni e di immagini vanno utilizzati il meno possibile con i bambini piccoli è anche questo: imprimono immagini e suoni che inaridiscono la loro anima. Il mondo della fantasia individuale viene anestetizzato, creando un'immagine artificiale uguale per tutti e preparandoli a diventare quegli uomini medi e mediocri,

che hanno visto e ascoltato le stesse cose, tutte rigorosamente riprodotte e incamerate, adatte a prepararli a quella normalità di assuefazione e allineamento ai canoni correnti, in breve alla clonazione delle menti.

Un modo di educare l'anima senziente a percepire in modo esatto è quello di fare esercizi di osservazione della natura, potenziandone la sua capacità rappresentativa con esercizi in cui si cerca di ricordare in modo particolareggiato ed esatto esperienze passate. Svolgere regolarmente un'attività artistica può essere un modo di risvegliare un'anima senziente indurita e raffreddata.

Più sottile, più staccata dalla corporeità è l'anima razionale, che pone domande al contenuto dell'anima senziente portandovi ordine e giudizio. L'anima razionale trae un senso dalle rappresentazioni portate in noi attraverso i sensi. Si crea un mondo interiore che non è semplice fotografia ma elaborazione, possiamo riflettere, trasformare, diventiamo più autonomi [45]. L'anima razionale si sviluppa tra i 28 e i 35 anni in quella che è la fase organizzativa della vita. È spesso una fase di grande produttività lavorativa, dove predomina l'interesse per la carriera e l'organizzazione familiare. La tendenza è quella di affrontare le decisioni con logica e razionalità. Il pericolo è quello di sviluppare automatismo nei pensieri, sentimenti e azioni, nella gestione dei rapporti umani, di essere guidati dal materialismo nel perseguimento dei nostri obiettivi [46].

Dopo i 35 anni comincia a subentrare un'irrequietezza mal definibile che contrasta con l'apparente sicurezza raggiunta. Sorgono dei dubbi, inizialmente vissuti con fastidio, riguardo ai valori ritenuti validi fino a quel punto. Intanto la forza fisica comincia a diminuire, le domande crescono, fino a vivere delle sensazioni di vuoto che possono generare angoscia, depressione e agitazione. Viene a mancare il terreno sotto i piedi perché non si sono ancora trovati nuovi valori e, intorno ai 40 anni può subentrare una crisi d'identità.

Siamo nel regno dell'anima cosciente, quella parte dell'anima più legata alla nostra essenza spirituale individuale, all'Io. È l'elemento che ha a che fare con il futuro. Cosa farò con le esperienze fatte? Come indirizzerò le mie scelte? È giusto fare così? I nuovi valori che si cercano hanno un carattere esistenziale, spirituale, sono in relazione con l'elemento morale oggettivo, gli archetipi del buono, del vero, del bello. Tendono verso la nostra essenza di natura divina. Noi stessi dobbiamo ricercarli e noi stessi siamo i valori all'interno dei quali possiamo realizzare la nostra vita personale. Spesso questa crisi d'identità sfocia, dopo i 42 anni, in cambiamenti radicali della quotidianità e gli anni che seguono sono caratterizzati da una nuova creatività, e da un'autorevolezza che i giovani riconoscono. Si può così arrivare allo sviluppo di una nuova vita, portando alla luce le vere intenzioni della nostra biografia. Sono gli anni dei leader illuminati, in cui si può ampliare la propria attività

alla formazione delle nuove generazioni, ad una nuova maturità nell'impegno sociale. Se invece non si riesce a fare questo cambiamento rimanendo legati a modelli precedenti, e venendo colti dalla paura nel confrontarsi con il nuovo che ci viene incontro, il pericolo è quello di cadere nell'automatismo, nell'insoddisfazione, in una paralizzante nostalgia del passato. Il disagio animico può anche sfociare in sintomi fisici come tachicardie, disturbi del sonno ed altre patologie funzionali ed organiche. Ma non è mai troppo tardi. C'è chi scopre il compito della sua vita a settant'anni. Se ha il coraggio di prenderlo in mano, improvvisamente si liberano delle forze e si riescono a portare a compimento tante cose che nessuno più si sarebbe aspettato [38].

Riguardano l'ambito dell'Io tutte quelle manifestazioni che hanno un senso nella nostra vita. Parliamo del senso di quello che ci accade, del trovare un senso alle nostre malattie, curare gli ideali, della corrispondenza tra i nostri ideali e la nostra vita quotidiana. In fondo, quando parliamo del "sense of coherence" di Antonovsky, stiamo parlando di un qualcosa che riguarda la vita spirituale. Riusciamo a reggere con più chiarezza le sfide che la vita ci propone nel momento in cui ne abbiamo compreso il senso, in rapporto per esempio al senso di appartenenza a un ideale, ad un percorso interiore, ciò che contribuisce a generare in noi una saldezza etica e un baluardo spirituale. Nel corso della nostra vita più volte siamo chiamati a trovare il significato della situazione in cui ci troviamo. Questo esige da noi una forte presenza e consapevolezza, congiungere i fili. Il significato non è qualcosa da inventare, ma da trovare ed esige la consapevolezza della nostra responsabilità [18]. Si tratta di comprendere lo sviluppo della nostra vita e cogliere la sfida che ci viene incontro. Spesso è una sfida, una sorta di chiamata a cui non possiamo sottrarci, perché la nostra evoluzione passa di lì. Il nostro spirito si rafforza grazie alla lettura, alla meditazione, al tentativo di risposta alle grandi domande della vita: Chi sono? Da dove vengo e dove vado? Cosa ho da fare sulla Terra? Che senso ha il mio lavoro? Come mi relaziono con le persone intorno a me? L'aver una visione del mondo che comprende un elemento spirituale è fonte di forza per il nostro spirito.

L'io superiore non è mai ammalato, la nostra essenza divina non è malata. Conosce la direzione della nostra evoluzione e gli scopi della nostra biografia. Quello che si ammala è il corpo quale suo strumento per agire sulla terra e l'anima, quale terreno del vissuto interiore delle esperienze. L'io inferiore, il riflesso dell'Io superiore dentro di noi, di cui noi siamo coscienti normalmente, è come un cavaliere inizialmente cieco, che guida il suo cavallo, il corpo. L'anima è la comunicazione tra i due. Il cavaliere deve imparare a governare il cavallo, deve disvelare la direzione in cui sta andando e trovarne il senso. Se il cavaliere non trova la direzione, il pericolo è quello di girare senza meta. Se il cavallo è troppo forte,

il cavaliere può essere trascinato in una direzione dannosa per entrambi o soccombere ai desideri e agli impulsi istintivi del cavallo. Se il cavallo è troppo debole per ciò che il cavaliere richiede, si può infortunare in un salto troppo alto, una corsa troppo lunga per quelle che erano le sue forze. Tutte queste situazioni di scordatura, di squilibrio sono fonte di malattia, fisica o animica a seconda dello stimolo esterno, delle predisposizioni e delle debolezze individuali. La salute è invece l'equilibrio tra cavallo e cavaliere, l'accordatura tra i due, dove quindi il cavallo può essere lo strumento attraverso il quale il cavaliere può esprimere i compiti della sua biografia.

Conclusioni

Quando pensiamo ad una persona sana, una delle caratteristiche che più ci viene in mente è quella dell'armonia, dell'equilibrio tra le sue varie parti, sia dal punto di vista fisico, che dalla pacatezza nel modo di porsi quotidiano, dall'indipendenza del suo pensiero, dagli ideali che lo sorreggono. Ci facciamo un'immagine di persone nelle quali pensiamo a differenti aspetti, che contribuiscono a farne un essere unico ed individuale sul piano fisico-corporeo, psichico e spirituale. Questi tre aspetti, intrinsecamente legati e interconnessi, sono capaci di creare quell'armonia che chiamiamo salute. La nostra nascita, il nostro arrivo sulla terra, comporta l'incontro con un mondo che è fatto di persone, di sostanze e di ambienti, con cui ci alimentiamo ed entriamo in contatto attraverso i sensi, i ritmi, gli ideali, di tutto quello che, in un senso molto ampio, definiamo vita. Il nostro essere individuale non è una monade, ma è in continua relazione col mondo. Ci rende individui unici il tipo di incontri, esperienze, "avventure" che ci accadono e che rendono irripetibile la nostra vita. Affrontare il tema della salute vuol dire dunque entrare in un ambito di integrazione, di armonia per poter affrontare gli ostacoli che sono necessari alla crescita.

Gli obiettivi di un approccio terapeutico antroposofico sono quelli di sanare il corpo, rinforzare l'Io indebolito, placare e insieme risvegliare l'anima. Una sana alimentazione, la cura dei ritmi, fare delle esperienze vive sono fonte di salute. Trovare il senso della propria biografia e tenerlo sullo sfondo permette di trovare la forza di superare le prove, dando la direzione. La ricchezza del sistema medico antroposofico può estrinsecarsi sia in senso salutogenetico che terapeutico con l'utilizzo di sostanze tratte dai regni della natura, con il movimento attraverso l'euritmia, con le terapie fisiche, con il lavoro artistico, con una psicoterapia che permetta un lavoro cosciente sul senso della biografia.

La salute ha un duplice aspetto, individuale e sociale. È un sottile e mobile stato di continua evoluzione, un'ac-

cordatura tra il perseguire gli aneliti della nostra biografia cogliendo i segnali che ci vengono dalle esperienze che facciamo, le persone che incontriamo e quello che il nostro corpo ci permette e richiede di fare. Le malattie non sono casuali, ma segnali che ci permettono di fare esperienze e che possiamo imparare a leggere nel loro significato. È responsabilità individuale prenderci cura della salute del corpo, dell'anima e dello spirito come abbiamo descritto. Ma oggi tutto questo non avrebbe senso se pensassimo di mantenerci sani individualmente, senza pensare alla continua connessione con gli altri esseri umani e con i regni della natura. Abbiamo la responsabilità sociale della cura della Terra e della trasformazione della sostanza morta accumulata sul pianeta, solo così potremo intervenire sulla nostra salute individuale come parte della salute globale.

Bibliografia

1. WHO. Declaration of Alma-Ata. International Conference on Primary Health Care. Alma-Ata, USSR; 1978.
2. Roberti di Sarsina P, Morandi A, Alivia M, Tognetti Bordogna M, Guadagni P. *Medicine Tradizionali e Non Convenzionali in Italia - Considerazioni su una scelta sociale per la Medicina Centrata sulla Persona*. *Advanced Therapies, Terapie d'avanguardia*. 2012;1(1):3-29.
3. Bobbio M. *Il malato immaginario. I rischi di una medicina senza limiti*. Torino: Einaudi; 2010.
4. Testart J, Godin C. *La vita in vendita. Biologia, medicina, bioetica e il potere di mercato*. Trad Bongiorno G. Città: Lindau; 2004.
5. Jolie A. My medical choice. *The New York Times*. May 14 2013. http://www.nytimes.com/2013/05/14/opinion/my-medical-choice.html?_r=1& (accessed 11 Feb 2014).
6. Sobradillo P, Pozo F, Agustí A. P4 medicine: the future around the corner. *Archivos de bronchoneumologia* 2011;47(1):35-40.
7. Roberti di Sarsina P. The social demand for a medicine focused on the person: the contribution of CAM to healthcare and healthgenesis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2007;4(S1):45-51.
8. Heusser P, Scheffer C, Neumann M, Tauschel D, Edelhofer F. Towards non-reductionistic medical anthropology, medical education and practitioner-patient-interaction: The example of Anthroposophic Medicine. *Patient Education Counselling* 2012;89(3):455-460.
9. Roberti di Sarsina P, Alivia M, Guadagni P. Widening the Paradigm in Medicine and Health: Person Centred Medicine as Common Ground of Traditional and Non Conventional Medicine. In: "Healthcare Overview: New Perspectives", Ed. V. Costigliola, Book Series "Advances in Predictive, Preventive and Personalised Medicine", Series Ed. O. Golubnitschaja, EPMA/Springer Dordrecht Heidelberg New York London, 2012. p. 335-353, Springer XVIII, 521 p. 86 illus., 73 in color. ISBN: 978-94-007-4601-5. DOI 10.1007/978-94-007-4602-2_18.
10. Roberti di Sarsina P, Iseppato I. Person-Centred Medicine: Towards a Definition. *Forschende Komplementärmedizin* 2010;17(5):277-278.
11. Roberti di Sarsina P, Ottaviani L, Mella J. Tibetan Medicine: A Unique Heritage of Person Centred Medicine. *EPMA Journal* 2011;2:385-389.
12. Morandi A, Tosto C, Roberti di Sarsina P, Dalla Libera D. Salutogenesis and Ayurveda: indications for Public Health management. *EPMA Journal* 2011;2(4):459-465.
13. Steiner R, Wegman I. *Elementi Fondamentali un ampliamento dell'arte medica*. Milano: Editrice Antroposofica; 1924.
14. International Federation of Anthroposophic Medical Associations (IVAA). *The System of Anthroposophic Medicine*. 2011. http://www.ivaa.eu/userfiles/file/System_Anthroposophic_Medicine_PRINT.pdf (accessed 11 Feb 2014).
15. Antonovsky A. *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
16. Alivia M. Salutogenesi. In: *Le Peculiarità Sociali delle Medicine Non Convenzionali*. A cura di Cipolla C, Roberti di Sarsina P. (pag. 228-250). Milano: Franco Angeli; 2009.
17. Alivia M, Guadagni P, Roberti di Sarsina P. Towards Salutogenesis in the Development of a Personalised and Preventative Healthcare. *EPMA Journal* 2011;2:381-384.
18. Roberti di Sarsina P, Alivia M, Guadagni P. Traditional, complementary and alternative medical systems and their contribution to personalisation, prediction and prevention in medicine-person-centred medicine. *EPMA Journal* 2012;3:15.
19. Giannattasio M. *Gli additivi alimentari-una guida*. Roma: Edizioni L'Aratro; 2009.
20. Giannattasio M. *Allergie e intolleranze alimentari. L'aiuto che gli alimenti provenienti dall'agricoltura biologica e biodinamica possono dare alla loro prevenzione. Una guida per le famiglie*. Roma: Edizione associazione Cibele; 2001.
21. Steiner R. *Impulsi scientifico spirituali per il progresso dell'agricoltura*. Milano: Editrice Antroposofica; 2001.
22. Associazione Biodinamica svizzera e Fibl. 2008. *Guida all'Agricoltura Biodinamica - Vol. 1* a cura di Giannattasio M, Catellani G, Bolognesi K. Milano: Editrice Antroposofica; 2008.
23. De Prada C. *Hogar sin toxicos*. Madrid: Ediciones i; 2013.
24. Aalto Korte K, Kuuliala O, Suuronen K, Alanko K. Occupational contact allergy to formaldehyde and formaldehyde releasers. *Contact Dermatitis* 2008;59(5):280-9.
25. Khamgaonkar MB, Fulare MB. Pulmonary effects of formaldehyde exposure an environmental epidemiological study. *Indian J Chest Dis Allied Sci* 1991;33(1):9-13.

26. Jacob SE, Stechschulte S. Formaldehyde, aspartame, and migraines: a possible connection. *Dermatitis* 2008;19(3):E10 1.
27. Pestka JJ, Yike I, Dearborn DG, Ward MD, Harkema JR. *Stachybotrys chartarum*, trichothecene mycotoxins, and damp building-related illness: new insights into a public health enigma. *Toxicol Sci* 2008;104(1):4-26.
28. Hossain MA, Ahmed MS, Ghannoum MA. Attributes of *Stachybotrys chartarum* and its association with human disease. *J Allergy Clin Immunol* 2004;113(2):200-8.
29. Osservatorio Nazionale sull'impiego dei Medicinali. L'uso dei farmaci in Italia. Rapporto Nazionale Gennaio-Settembre 2013. Roma: Agenzia Italiana del Farmaco. 2014. http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/Rapporto_OsMed_genset2013.pdf (accessed 14 Feb 2014)
30. Molinari S, Chiellini P. In dipendenza - 121 risposte sulle dipendenze in Italia. Trento: Tangram Edizioni Scientifiche; 2013.
31. Jones CM, Mack KA, Paulozzi LJ. Pharmaceutical Overdose Deaths, United States, 2010. *JAMA* 2013;309(7):658.
32. Maizes V, Rakel D, Niemiec C: Integrative medicine and patient-centered care. IOM Summit on Integrative Medicine and the Health of the Public. 2012. <http://www.iom.edu/~media/Files/Activity%20Files/Quality/IntegrativeMed/Integrative%20Medicine%20and%20Patient%20Centered%20Care.pdf>. (accessed on 14 feb 2012).
33. Ivanov AA, Grigor'ev IuG, Mal'tsev VN, Ulanova AM, Stavrakova NM, Skachkova VG, Grigor'ev OA. [Auto-immune processes after long-term low-level exposure to electromagnetic fields (the results of an experiment). Part 3. The effect of the long-term non-thermal RF EMF exposure on complement-fixation antibodies against homogenous tissue]. *Radiats Biol Radioecol* 2010;50(1):17-21.
34. De la Rosa R. *Geobiologia. Medicina del Habitat*. Valencia: Coleccion Terapion; 1994.
35. Khorseva I, Grigoriev YG, Gorbunova NV. Psychophysiological Indicators for Child Users of Mobile Communication. Message 1: Present State of the Problem Radiation Biology. *Radiation Ecology* 201;51(5):611-616.
36. Markov M, Grigoriev YG. Wi-Fi technology – an uncontrolled global experiment on the health of mankind. *Electromagnetic Biology and Medicine* 2013;32(2):200-208
37. Pall ML. Explaining “Unexplained Illnesses”. New York: Harrington Park Press; 2007.
38. Lievegoed B. *Della salvazione dell'anima*. Bologna: Il capitulo del sole; 1996.
39. Gloeckler M, Goebel. *La salute del bambino*. Torino: Aedel edizioni; 2008.
40. Plaisance KI, Kudaravalli S, Wasserman SS, Levine MM, Mackowiak PA. Effect of antipyretic therapy on the duration of illness in experimental influenza A, *Shigella sonnei*, and *Rickettsia rickettsii* infections. *Pharmacotherapy* 2000;20(12):1417-22.
41. Steiner R. *Euritmia, linguaggio visibile*. Milano: Editrice Antroposofica; 1997.
42. Nardini E. *Comportamenti difficili dei figli di oggi – Come prevenire e risanare – Percorso pratico di pedagogia curativa*. Alassio: Natura e Cultura Editrice; 2012.
43. Steiner R. *Educazione del bambino e preparazione degli educatori*. Milano: Editrice Antroposofica; 2010.
44. Gloeckler M. How can education contribute to the prevention of cardiovascular diseases? In: *Das herz des menschen*. Convegno annuale della sezione di Medicina del Goetheanum. 12-15 Sett 2013, Dornach, Switzerland.
45. Marchiori L. Approfondire la coscienza biografica. *Antroposofia* 2013;68(4):78-93.
46. Lievegoed B. *Crisi Biografiche – Occasioni di vita per rinnovarla. L'evoluzione dell'uomo tra giovinezza e anzianità*. Alassio: Natura e cultura editrice; 1998

Autore corrispondente
Dott. Mauro Alivia
C.so Porta Romana 118
20122 Milano
mauroalivia@medicinacentratasullapersona.org

