

CURARE CON ARMONIA

Trattamenti efficaci, ma non aggressivi, concepiti nel completo rispetto del corpo e dei suoi delicati equilibri. Di fronte a molti disturbi che minacciano il benessere quotidiano, esiste oggi una nuova risposta: la medicina integrata. Ce ne parla la dottoressa Enrica Mari di Paolo Nobilio

Mal di stomaco. Gastrite. Colite. Problemi alimentari. E, ancora, stress e invecchiamento precoce. Problemi purtroppo comuni, causati nella maggior parte dei casi da cattive abitudini, squilibri ormonali e da una dieta spesso non completa. I medicinali, di cui spesso si abusa in queste circostanze, non sono però l'unica risposta. Grazie a un approccio rispettoso della medicina tradizionale ma al contempo aperto ad altre culture ed esperienze è possibile, infatti, porre efficacemente rimedio a questi disturbi.

MEDICINA INTEGRATA

Chi sentendo parlare di medicina integrata, pensa a pratiche alternative senza alcun fondamento scientifico, sbaglia. Non si tratta di una moda, ma di un paradigma allargato di terapie che concilia medicine fino a qualche tempo fa ritenute assolutamente inconciliabili. «Negli ultimi anni – spiega Enrica Mari, titolare dello Studio Fey di Milano – si è intrapreso un percorso di ricerca che tende a riscoprire le diverse pratiche di cura emerse nella storia della medicina, provenienti da culture anche molto diverse, ma solo apparentemente inconciliabili».

Una sintesi che non può stupire, avendo come predecessori esempi illustri come l'integrazione della fisica classica con la fisica di inizio '900. Per non parlare della musica o dell'arte. Prima di indagare nel vasto campo della medicina integrata è però utile sgombrare il campo dagli equivoci. «Non chiamiamola medicina alternativa – continua la dottoressa –. Alternativo è ormai un concetto un po' desueto che non rende certo giustizia a questa disciplina. Meglio allora parlare di complementarietà». Niente paradigmi alternativi, quindi, ma solo differenti. «Si tratta, infatti, di un nuovo concetto di salute e di cura, che va senza dubbio ad ampliare le conoscenze raggiunte dalla medicina occidentale arricchendo il campo delle terapie possibili a tutto beneficio del pa-



La dottoressa
Enrica Mari, titolare
dello Studio Fey di
Milano, è specializzata
in Gastroenterologia
ed Endoscopia
Digestiva e in
Medicina Interna

ziente». Sbagliato anche pensare che questo tipo di approccio non sia riconosciuto a livello accademico. «Basta pensare alle più recenti pubblicazioni dell'Oms – chiarisce Mari – ma soprattutto dall'orientamento espresso dall'unione di oltre 40 università americane che hanno istituzionalizzato in ambito accademico la Medicina Integrata».

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Sono molti del resto i disturbi, sia funzionali che psicosomatici, che possono essere curati da un piano terapeutico integrato. «Ad esempio – spiega la dottoressa – se il problema è di natura gastrointestinale o internistica, occorre studiare una terapia il più possibile personalizzata e quindi un tailoring che crei un compendio tra omeopatia, medicina ayurvedica e fitoterapia». In molti casi, tuttavia, è necessario agire anche sul piano dietetico, attraverso un percorso di vera e propria educazione alimentare. Le abitudini di vita così come quelle alimentari sono, infatti, una delle principali cause di malessere. E la medicina integrata propria va ad agire. «Spesso – racconta Mari – i pazienti presentano sintomi che necessitano anche di un supporto nell'adozione di regole e accorgimenti quotidiani volti a migliorare l'alimentazione in generale e a gestire le eventuali intolleranze alimentari, il sovrappeso e anche fasi di bulimia e anoressia». In questi casi, a partire da una valutazione generale del quadro clinico e dello stile di vita del paziente, è possibile formulare un piano alimen-



Enrica Mari

Dopo la laurea in medicina presso lo storico Padiglione Granelli del Policlinico di Milano, sua città natale, la dottoressa Enrica Mari consegue la specializzazione dapprima in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva e successivamente in Medicina Interna. La sua esperienza professionale, maturata dapprima grazie a dieci anni di pratica ospedaliera nel reparto di Medicina Interna della Casa di Cura "La Madonnina", culmina con l'avviamento dello Studio Fey, sempre a Milano. È componente della Commissione per le Medicine Non Convenzionali dell'Ordine dei Medici di Milano.

Dott.ssa Enrica Mari
C.so Venezia, 21
20121, Milano
enrica.mari@fastwebnet.it



tare naturale, valutando fino al singolo biotipo e il gruppo sanguigno. «Il tutto – precisa – contribuisce a delineare una sorta di “cornice” della persona che si sottopone al trattamento».

DIETOTERAPIA

Esistono casi, però, in cui il problema è l'eccesso ponderale o addirittura l'obesità, da trattare attraverso la dietoterapia. «Si tratta di una pratica che combina, secondo i dettami della medicina tradizionale cinese, auricoloterapia e omeopatia in modo da trattare le modificazioni esistenti come alterazione dei meridiani e come l'espressione di una perdita dei rapporti di regolazione dell'omeostasi». A questo scopo, precisa la dottoressa, «il trattamento prevede da un lato una terapia dietetica vera e propria, volta a ristabilire un “reset metabolico” anche attraverso l'ausilio di preparati omeopatici e dall'altro una metodica che, attraverso la stimolazione di particolari agopunti a livello del padiglione auricolare, induce un'attivazione e un riequilibrio del-

«Con l'ausilio della dieto-terapia, molti disturbi alimentari possono essere curati grazie a una combinazione di rimedi omeopatici e auricoloterapia»

le alterazioni funzionali presenti». Il paziente è concepito, quindi, come un'unità che deve ritrovare il proprio equilibrio.

TERAPIE ANTI-AGING

Lo stress, i ritmi frenetici, l'inquinamento ambientale sono tutti fattori che accelerano l'invecchiamento. Processo che è possibile contrastare con un insieme di metodologie naturali mirate all'eliminazione dei radicali liberi in eccesso e, quindi, al miglioramento dell'attività cellulare. Lo stress legato alla vita quotidiana, sia esso di natura fisica, emotiva o geografica, determina infatti una continua stimolazione organica e metabolica, conducendo a lungo andare a un danno cellulare che può minare il benessere complessivo della persona. «Tecnicamente – precisa Enrica Mari – si parla di stress ossidativo, un'alterazione direttamente connessa alla formazione di radicali liberi in eccesso e che può essere aggravata dalla pre-esistenza di uno stato patologico di base, come ipertensione e diabete, o da uno stile di vita poco salutare». L'intervento terapeutico, in questi casi, prevede dapprima una misurazione immediata del tasso di radicali liberi mediante il Fras, eventualmente affiancato da una valutazione biochimica basata sulle analisi ematiche. Si procede poi alla somministrazione di preparati omeopatici, accuratamente studiati sulla situazione del singolo paziente. «L'obiettivo finale – continua la dottoressa – è quello di una completa riattivazione cellulare, perseguita tramite un graduale percorso di riequilibrio della Pnei, la Psico Neuro Endocrino Immunologia, che coinvolge sistema nervoso centrale, metabolismo e sistema ormonale». Così facendo si dota l'organismo di una nuova armatura, una protezione che consente la difesa dagli insulti del tempo e garantisce il mantenimento di una buona forma sia fisica sia psicologica.