

# Terapie complementari nel tumore al seno

Informazioni, criteri di scelta, possibilità e limiti

Questo opuscolo è stato realizzato da **Europa Donna della Svizzera Italiana** con il sostegno finanziario dello **Zonta Club Lugano**, un'organizzazione internazionale di servizio che riunisce donne di tutto il mondo, impegnate in posti dirigenziali, di responsabilità e nelle libere professioni.  
[www.zontalugano.ch](http://www.zontalugano.ch)





Immagine di copertina: Sandra Snozzi

Gentile Signora,

la diagnosi di un tumore al seno rappresenta per ogni donna un evento traumatico e difficile da affrontare.

I percorsi terapeutici proposti dai medici curanti sono spesso complicati e implicano impegno e cambiamenti non solo fisici ma anche legati alla sfera affettiva, sociale, lavorativa.

Cercare un aiuto in trattamenti diversi rispetto a quelli tradizionalmente proposti dai propri medici e' un'esperienza comune a molte donne che si sono trovate e si trovano confrontate con questa malattia.

Con questo opuscolo Europa Donna della Svizzera italiana vuole **fornire a tutte le donne affette da un tumore al seno uno strumento utile per conoscere ed orientarsi** all'interno della vasta offerta di terapie complementari oggi disponibile nel campo delle malattie tumorali con una particolare attenzione alla specificita' del tumore al seno.

**Europa Donna é un movimento europeo di opinione, apolitico e no profit, impegnato nella lotta contro il tumore al seno.** Il movimento esercita pressione politica per ottenere e garantire ad ogni donna, indipendentemente dal ceto sociale, dalla razza e dal livello di istruzione, informazioni chiare ed aggiornate, esami diagnostici di qualita' e le migliori cure.

Speriamo che l'opuscolo possa esserle d'aiuto nell'affrontare piu' consapevolmente e serenamente le cure per questa malattia.



[svizzeraitaliana@europadonna.ch](mailto:svizzeraitaliana@europadonna.ch)



# Indice

Introduzione	5
<b>Definizioni</b> : terapia integrata, complementare, non convenzionale, naturale, tradizionale, alternativa	6
<b>Campo d'azione</b> delle terapie complementari e integrazione con le medicine convenzionali	7
<b>Scelta</b> del terapeuta	8
La prima <b>visita</b>	9
Alcuni <b>consigli utili</b> nella scelta di un metodo	10
<b>I metodi</b> e come sceglierli	13
<b>Costi</b> e rimborsi	35
<b>Indirizzi</b> utili	36



« In occidente (...) si stima che oltre la metà dei pazienti affetti da un tumore ricorre a tali metodi di cura durante il loro percorso terapeutico ».

## Introduzione

Il ricorso alla medicina complementare è particolarmente diffuso per la cura di **malattie croniche e degenerative** ed i pazienti affetti da una malattia tumorale costituiscono una parte rilevante di coloro che si rivolgono proprio a questi trattamenti.

In occidente è in continuo aumento il ricorso alle medicine non convenzionali e si stima che oltre la metà dei pazienti affetti da un tumore ricorre a tali metodi di cura durante il loro percorso terapeutico.

In particolare **circa il 30% delle pazienti affette da tumore al seno utilizza almeno una terapia complementare** (omeopatia, agopuntura, medicina naturale ecc.) e tale percentuale è in continuo aumento, anche nel nostro paese, pur mancando dati aggiornati definitivi.

Di fronte al panorama, anche bizzarro, di queste medicine e pratiche, talvolta fonte di confusione e disorientamento per il paziente e anche per i medici, **non si deve mai dimenticare la scientificamente dimostrata efficacia delle terapie convenzionali nella cura delle malattie tumorali.**

A fianco di ciò **la medicina complementare può senz'altro contribuire a migliorare lo stato della propria salute prima, durante e dopo i trattamenti oncologici**, a mobilitare le energie necessarie ad affrontare un

periodo difficile della propria vita o semplicemente fornisce un aiuto nel migliorare la tolleranza ai trattamenti, integrandosi con essi.

L'uso non di rado indiscriminato di tali metodi, a volte con apparenti finalità curative, ci ha stimolato a scrivere questo sintetico e semplice opuscolo per **informare le pazienti sulla disponibilità della medicina complementare nel nostro territorio.** Verranno esposti vantaggi e svantaggi dei vari metodi, in rapporto anche all'integrazione con i trattamenti oncologici, e non da ultimo informazioni utili a riconoscere competenze e professionalità degli operatori a cui la paziente si rivolge.

È importante inoltre, a nostro avviso, chiarire alle pazienti che non tutto ciò che è «naturale» è sempre buono, utile e sicuro, ma al tempo stesso che **la medicina complementare può essere un vero e proprio aiuto per la propria salute.**

In realtà non esistono trattamenti di medicina complementare specifici per le pazienti affette da tumori al seno ma, con questo opuscolo, abbiamo cercato di affrontare i metodi che possono maggiormente rispondere alle necessità e ai problemi che le pazienti con tumore al seno devono affrontare durante il loro percorso di malattia e cura.

## Definizioni : terapia integrata, complementare, non convenzionale, naturale, tradizionale, alternativa

Per definire questo gruppo di trattamenti vengono usati molti termini, sostanzialmente simili, che tuttavia rischiano di creare confusione. Cerchiamo di spiegarli:

### INTEGRATA

Con questo termine si indica quello che dovrebbe essere l'obiettivo di ogni medico: **l'integrazione di diverse forme e strumenti di terapia** al fine di migliorare la qualità di vita del paziente oltre alla prognosi.

### COMPLEMENTARE

Si tratta di **terapie associabili ad altri interventi** ritenuti principali, come la chemioterapia, la radioterapia o la chirurgia.

### NON CONVENZIONALE

Termine utilizzato, prevalentemente, nella politica sanitaria per definire tutte quelle **discipline che sono ancora in attesa di valutazione**.

### NATURALE

Termine divulgativo utilizzato per indicare le varie discipline della **medicina non convenzionale**.

### TRADIZIONALE

Questo termine è utilizzato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per definire l'insieme di conoscenze **pratiche basate sulle tradizioni e credenze popolari** ed esperienze, appartenenti a differenti culture, indipendentemente dalla loro spiegazione scientifica.

### ALTERNATIVA

Termine usato in passato e nel mondo anglosassone per indicare certe pratiche fondate su **principi diversi** da quelli della medicina scientifica.

## Campo d'azione delle terapie complementari e integrazione con la medicina convenzionale

**È indiscutibile che la medicina occidentale sia efficace e che permetta molte guarigioni in ambito oncologico ed in particolare nel campo del tumore al seno. Ciò è ampiamente dimostrato dai risultati della ricerca scientifica di questi ultimi decenni, che hanno portato ad un miglioramento significativo nella cura di questa malattia.**

È altresì innegabile che quotidianamente il medico si trova ad affrontare dei fallimenti terapeutici e non sa sempre spiegarsi il motivo. **La medicina occidentale è una medicina logico-razionale con i propri limiti.** Medici e pazienti a volte mal accettano difficoltà terapeutiche di una medicina tecnologica che risponde alle esigenze di protocolli più che alle esigenze del singolo paziente.

Il corpo umano è un sistema vivente aperto verso l'esterno in grado di ricevere ed inviare informazioni. **Ogni persona ha le proprie vie d'accesso per guarire o convivere con una malattia** ed ogni metodo permette di accedere all'individuo malato secondo principi e metodiche proprie.

L'ambito fisico, mentale, energetico e spirituale è il campo d'azione dell'intervento terapeutico di tutte le medicine. Molti trattamenti complementari si basano sulla convinzione che la mente e le sue interferenze siano in grado di influenzare profondamente le risposte del corpo (modello bio-psico-sociale).

L'integrazione delle terapie, dette occidentali, con queste altre cure ne permette una migliore efficacia. Infatti **preservare e nutrire la nostra energia vitale consente a tutti i trattamenti di agire meglio**, in particolare in situazioni come la malattia tumorale, dove l'energia di base può essere insufficiente.



# Scelta del terapeuta

La scelta del terapeuta in qualsiasi ambito è sempre complessa perché dipende da molteplici fattori. In sintesi però un buon terapeuta è colui che integra la competenza medica sia essa occidentale o complementare, con un'apertura alle esigenze del paziente e non solo a quelle della malattia.

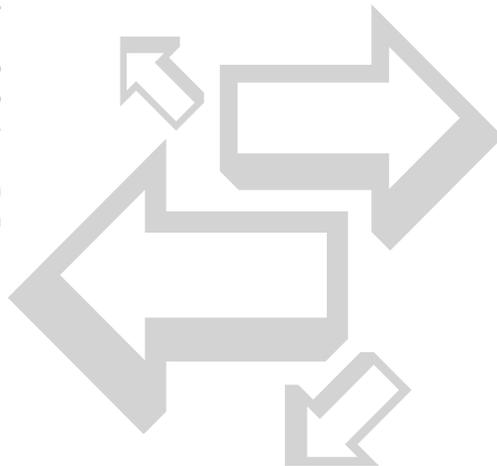
L'empatia è importante ma ovviamente deve essere affiancata dalle conoscenze mediche e terapeutiche; ciò differenzia il terapeuta da chi si improvvisa tale.

complementare non si svolge sempre in ambiente universitario ma in scuole di formazione con iter formativi più brevi e che non sono ancora ben standardizzati.

Ogni Cantone stabilisce le condizioni per l'esercizio della professione. **Per poter esercitare, il terapeuta deve essere iscritto all'albo sanitario** che dà una certa garanzia circa la formazione.

Non sempre è facile per il paziente valutare i titoli e la formazione di chi lo accompagnerà in questo cammino.

Per aiutare il paziente nella scelta alla fine di questo opuscolo (capitolo 9) verranno indicati **gli indirizzi delle associazioni riconosciute alle quali fare riferimento.**



« Non sempre è facile per il paziente valutare i titoli e la formazione di chi lo accompagnerà ».

Le conoscenze devono essere garantite. **La medicina convenzionale richiede una formazione universitaria di 6 anni** e prevede il superamento di esami oltre che periodi di tirocinio e pratica. Successivamente si può intraprendere un iter per una formazione specialistica che richiede ulteriori studi ed esami. Alcuni medici affiancano a questo percorso formativo anche lo studio delle medicine complementari frequentando scuole, sostenendo esami e periodi di formazione pratica. La formazione del terapeuta in medicina



## La prima visita

Al primo incontro con il terapeuta si assicuri che sia a conoscenza della sua malattia e degli eventuali trattamenti in corso o terminati.

In caso contrario lo informi direttamente e predisponga eventuali documenti medici in suo possesso. Può anche chiedere al terapeuta di mettersi in contatto con il proprio oncologo o medico di fiducia.

Lei ha il diritto di chiedere spiegazioni corrette, complete e facilmente comprensibili: **qual'è lo scopo della terapia? Come si svolge? Quanto tempo dura e quante sedute si devono fare per avere i primi effetti?** Se qualcosa le sembra poco chiaro, chieda delle precisazioni senza alcun timore. Si faccia spiegare con esattezza il piano terapeutico compreso, in dettaglio, il costo delle cure.

Alcuni approcci terapeutici complementari hanno delle controindicazioni o degli effetti collaterali indesiderati. È compito del terapeuta affrontare questo argomento con Lei indipendentemente dalla terapia proposta.

**Se pensa che una terapia complementare potrebbe esserle utile ne parli prima con il suo oncologo o medico di fiducia.**

Diffidi sempre delle cure miracolose, di articoli, libri, e di tutti coloro che per principio denigrano o inducono a diffidare della medicina convenzionale e di chi le consiglia di sospendere le terapie convenzionali.

## Alcuni consigli utili nella scelta di un metodo

**Nell'informazione stampata riguardante le terapie complementari è importante valutare l'affidabilità delle fonti informative e spesso per chi non è «addetto ai lavori» ciò non è facilmente verificabile.**

Non di rado gli articoli scritti sulle riviste di grande distribuzione non sono scritti direttamente dagli esperti delle singole materie e talvolta per i giornalisti vi sono oggettive e comprensibili difficoltà nel rendere semplici al lettore argomenti per i quali vi sono spesso divergenze interpretative e pareri discordanti.

**Internet sta diventando rapidamente il mezzo più facile ed economico per diffondere le informazioni, ma il suo uso può essere pericoloso per il paziente** che si trova di fronte a moltissime informazioni spesso contraddittorie e cariche di sensazionalismo.

**Spesso sono disponibili informazioni non documentate e non di rado in aperta contraddizione con le conoscenze scientifiche del momento.** Ciò rischia di favorire l'automedicazione totalmente incontrollata.

Di seguito si possono trovare **alcuni suggerimenti** per aiutare nel valutare le informazioni, su un certo trattamento, su libri, articoli di stampa, siti web:

- **Controllare la fonte dell'informazione:** curriculum dell'autore del libro, da chi o tramite chi sono state ricevute le informazioni, gestore del sito web, ecc.
- **È indicata l'esperienza diretta sui pazienti?** L'esperto fa parte di organizzazioni scientifiche o ordini professionali? Nel sito è presente il numero di telefono ed un indirizzo?
- Un sito che **rappresenta un'istituzione** è in genere più affidabile.
- Viene tenuta in debita considerazione la **scienza medica ufficiale**?
- Se compaiono informazioni su nuove terapie, controlla se esistono **pubblicazioni su banche dati ufficiali**
- Valuti se le **sostanze consigliate** sono in vendita direttamente sul sito o se nel sito esiste una pubblicità del prodotto consigliato.
- **Si consiglia con il suo medico di fiducia**



**« Spesso sono disponibili informazioni (...) in aperta contraddizione con le conoscenze scientifiche del momento. Ciò rischia di favorire l'automedicazione totalmente incontrollata ».**



Sheila e Chantal, Officina 103, Bellinzona

## I metodi e come sceglierli

in ordine alfabetico

- Agopuntura
- Alimentazione
- Antroposofia
- Ayurveda
- Bach
- Biorisonanza
- Chinesiologia
- Cranio-sacrale
- Eutonia
- Fitoterapia
- Ipnosi medica
- Musicoterapia
- Omeopatia
- Pratiche manipolative del corpo
- Reiki
- Riflessologia
- Shiatsu
- Metodo di Simonton
- Sofrologia

# Agopuntura Medicina Tradizionale Cinese (MTC)

## TEORIA

La MTC si avvale di vari tipi d'intervento, quello più noto è l'agopuntura nelle sue numerose varianti.

Integrate a questa ci sono la fitoterapia, la dieta e le ginnastiche mediche.

Questa antica medicina, usata da ormai più di duemila anni, si fonda sulla teoria che l'organismo è percorso da meridiani sui quali sono presenti dei punti che permettono l'accesso all'energia vitale che vi scorre. La malattia si produce quando un'energia perversa ha accesso al flusso dell'energia e ne induce un blocco.

Dalla metà del secolo scorso si sta diffondendo nel mondo occidentale e solo negli ultimi decenni sono stati pubblicati numerosi studi clinici su riviste mediche occidentali.

## APPLICAZIONE

Le sedute vengono in genere precedute dall'anamnesi e dalla visita clinica del paziente che prevede anche l'esame della lingua e dei polsi.

Dopo questa valutazione viene formulata una diagnosi secondo le teorie della MTC ed impostata la terapia che può variare nelle sedute successive.

## UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

La MTC può essere d'aiuto in ogni fase del percorso che una donna con tumore della mammella si trova ad affrontare.

Durante la fase diagnostica può aiutare a gestire la paura e lo stress.

Durante la fase chirurgica permette di gestire meglio il dolore postoperatorio e coadiuvare la riabilitazione della funzione motoria, la riduzione del linfedema ed il miglioramento della sensazione soggettiva di pesantezza ed indolenzimento.

L'uso dell'agopuntura riduce le dosi delle terapie analgesiche e sedative tradizionali.

Durante la radioterapia e la chemioterapia la MTC aiuta a gestire gli effetti collaterali quali nausea, vomito, astenia, vampate e la loro azione tossica sui tessuti sani.

Le vampate sono causate dai farmaci con effetto antiestrogeno e sono particolarmente pronunciate nelle donne giovani dove la menopausa è indotta dalle terapie (chemioterapia, castrazione chirurgica, ormonoterapia).

La MTC aiuta anche a migliorare la «compliance» alle terapie.

Il dolore muscoloscheletrico e le artralgie indotte dalle chemioterapie adiuvanti spesso inducono la paziente a sospendere la terapia: supportandoli con altre terapie è possibile mantenerne la continuità.

La MTC migliora la risposta del sistema immunitario riducendo il rischio di immunosoppressione che espone la paziente a malattie infettive e la costringe a sospendere la terapia fino al ristabilimento dell'equilibrio immunitario.

L'iperemesi e la nausea traggono anch'esse beneficio dall'uso dell'agopuntura.

Ogni fase del percorso terapeutico può quindi trarre beneficio dalla MTC.

## I Fitoterapici

È stata provata l'attività antiproliferativa in vitro nei confronti di alcune linee di cellule tumorali e l'attività immunostimolante di ben 12 erbe della farmacopea cinese. La *prunella vulgaris*, la *glycyrrhizae uralensis*, il *ginseng* avrebbero un effetto antiestrogenico, sarebbero quindi utili nel coadiuvare i farmaci usati a tale scopo.

Un flavonoide estratto dalla liquirizia è un inibitore dell'aromatasi.

L'azione antineoplastica del tè verde è stata provata anche in occidente. Questo tè contiene sostanze che ostacolerebbero la proliferazione tumorale e la neoangiogenesi e promuoverebbero la risposta immunitaria.

**Il Qi Gong** è una ginnastica medica mediante la quale vengono stimolati i meridiani e punti di agopuntura. Alcuni esercizi specifici associati alla respirazione profonda se condotti quotidianamente per 10 minuti migliorano il linfedema secondario allo svuotamento ascellare. Queste pratiche avrebbero un'azione positiva sulla qualità di vita per il loro effetto antistress.

Un proverbio cinese recita: «cura con i farmaci, guarisci con i cibi».

**La dieta** secondo la cultura cinese e non solo, è strettamente correlata con il rischio di ammalare di tumore al seno. L'influenza della dieta è evidente; il tasso di carcinoma del seno è duplicato nelle donne cinesi emigrate ad Hong Kong proprio per l'aumento di cibi grassi e zuccheri nella dieta.

L'uso frequente dei funghi e del tè verde ricco di polifenoli ha un'azione chemiopreventiva. Gli isoflavoni contenuti nella soia, cavolfiori, tofu, fagioli e l'uso di carni «dolci» (gamberetti, pollo, maiale, bue) riducono il rischio di sviluppare un tumore del seno.

A parte l'azione preventiva la dieta può aiutare a fronteggiare gli effetti collaterali della radioterapia e chemioterapia; tutta una serie di cibi è più o meno indicata per aiutare ad eliminare l'azione tossica di queste terapie.



# Alimentazione

## TEORIA

Numerosi dati epidemiologici evidenziano che le abitudini alimentari svolgono un ruolo di rilievo nella genesi di alcuni tumori. I nutrizionisti ed i medici sono concordi nell'affermare che l'alimentazione è importante per la prevenzione ed il decorso della malattia. I consigli possono differenziarsi in base al tipo di terapia oncologica (ormonale, chemioterapia, radioterapia) ed agli effetti collaterali che si manifestano.

Un'alimentazione equilibrata nei suoi nutrienti ha lo scopo di introdurre, in quantità adeguate, tutti i componenti della dieta indispensabili, con un equilibrio tra elementi protettivi e promotori, nello stato di salute o di malattia per mantenere un equilibrio sia fisico che psicologico.

**Le diete squilibrate o basate su cibi di una sola categoria, come anche il digiuno, non solo non aiutano a guarire dal tumore ma possono promuoverne l'insorgenza o lo sviluppo.**

## APPLICAZIONE

Dai vari studi si evince che non esiste una dieta ideale, adottabile da tutti senza stravolgere né penalizzare la propria alimentazione, per prevenire i tumori. È possibile seguire delle norme igieniche (alimentari e stile di vita) in grado di ridurre il rischio di insorgenza di tumori:

- **mantenere il peso forma**: i dati epidemiologici segnalano l'esistenza di un rapporto diretto tra l'incremento del peso corporeo (aumento del tessuto adiposo) ed il rischio di comparsa di alcuni tumori come quello della mammella.

- **aumentare l'apporto di fattori nutrizionali protettivi**: il ridotto apporto di alcune vitamine (A, C, E, B2) di alcuni minerali (es. lo zinco ed il calcio), di fibre alimentari e di alcuni alimenti con note proprietà anticancerogene viene ritenuto un fattore di rischio per l'insorgenza di neoplasie.

- **limitare l'assunzione di sostanze pro-cancerogene**: il consumo frequente di cibi raffinati e/o troppo ricchi di grassi, ha raddoppiato l'incidenza dei tumori negli ultimi decenni.

Un'alimentazione adeguata deve mantenere un equilibrio tra sostanze ossidanti e antiossidanti nel nostro corpo per combattere i radicali liberi che si formano quotidianamente. È quindi indispensabile assumere

alcuni alimenti ricchi in principi attivi protettivi, efficaci nella prevenzione e nella terapia.

## CIBI CONSIGLIATI

- vitamina E (olio di germe di grano, olio di oliva, mandorle, nocciole)
- vitamina C (peperoni, broccoli, kiwi, spinaci, agrumi)
- beta-carotene (carote, verdure gialle e rosse, spinaci, radicchio)
- polifenoli (uva, fragole, mirtillo, noci, tè verde, vino rosso)
- flavonoidi (legumi, soia, frutti di bosco, mele, fagiolini, broccoli, vino rosso)
- allisolfuri (aglio, cipolla, porro)
- solforavani (brassicacee: cavoli, broccoli, cavolfiori)
- fitoestrogeni (soia e derivati, cavoli, finocchi)
- squalene, licopene (olio d'oliva, pomodori cotti, uva)
- acidi grassi omega (acido oleico, alfa-linoleico): pesce, olio di colza, vegetali a foglia verde, tuorlo d'uovo, noci
- resveratrolo (vino, uva nera)

## CIBI DA EVITARE

Numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato l'effetto dannoso di un eccesso di grassi saturi animali (carne, salumi) e di zuccheri semplici (dolci e bevande zuccherate).

Per i cibi che devono essere cotti prima di essere consumati è importante non trascurare i metodi di cottura. Con l'esposizione ad alte temperature avvengono modificazioni chimiche negli alimenti (in particolare nei cibi ricchi di grassi) con formazione di molecole potenzialmente cancerogene. I migliori metodi di cottura sono quella al vapore, la bollitura, lo stufato o la cottura al forno tradizionale o microonde.

**Metodi di cottura da evitare** sono la frittura (libera acroleina), la cottura alla brace (libera benzopirene).

**Consigli per una nutrizione corretta elaborati in base alle recenti ricerche scientifiche per la prevenzione del tumore al seno:**

- mantenere una dieta molto varia per introdurre tutti i nutrienti necessari
- raggiungere e mantenere un peso corporeo normale (BMI 20-25)
- aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione che hanno effetto preventivo per il contenuto di antiossidanti e vitamine che rinforzano il sistema immunitario e che proteggono le cellule dai danni ossidativi potenzialmente cancerogeni

- mangiare legumi e cereali integrali almeno due volte alla settimana
- aumentare il consumo di fibre fino a 30g al giorno poiché sono protettive per il loro contenuto in fitoestrogeni e riducono il riassorbimento di zuccheri e grassi nell'intestino
- limitare l'assunzione di grassi animali, che dev'essere inferiore al 25% delle calorie totali
- consumare pesce almeno due volte alla settimana
- preferire i grassi vegetali, condire con olio d'oliva ed evitare la cottura degli oli di semi
- limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale, aceto, cibi affumicati, i prodotti da forno (pane, biscotti, crackers, cereali) e alimenti industriali (zuppe pronte, salse, prodotti surgelati conditi, prodotti in scatola).
- limitare il consumo di bevande alcoliche
- svolgere quotidianamente attività fisica che riduce l'eccesso di peso, mantiene corretti i livelli ormonali e rinforza il sistema immunitario. Si consigliano almeno 30 minuti al giorno di attività moderata come camminare a passo svelto o andare in bicicletta a velocità normale.

## Antroposofia Medicina antroposofica

### TEORIA

È nata come ampliamento della medicina convenzionale per opera di Rudolf Steiner e Ita Wegman intorno al 1920 vicino a Basilea. Essa riconosce la genesi e le possibilità di cura delle malattie nello studio della persona intera, considerata nella sua complessità individuale. Propone terapie rivolte a sollecitare le forze di risanamento presenti in noi in relazione ad aspetti fisici, biologici, psicologici e spirituali della malattia.

Nella prospettiva della medicina antroposofica, la cura della malattia tumorale si propone come un percorso che inizia con l'ascolto della persona malata nella sua originale unicità e con lo sforzo di comprendere la malattia come un evento critico, all'interno della propria biografia, sfociando poi in un programma di cure che integra le misure terapeutiche disponibili.

L'alleanza terapeutica, la centralità dell'individuo, il valore dato a tutti gli elementi che possono suscitare forze di risanamento nella paziente, nonché l'immagine spirituale dell'uomo e del suo nesso con i processi della natura, sono elementi fondanti della concezione medica antroposofica.

### APPLICAZIONE

Le cure proposte sono rappresentate non solo da farmaci originali, ricavati dal mondo animale, vegetale e minerale e preparati con procedimenti omeopatici e tipici della medicina antroposofica, ma anche da trattamenti non farmacologici, come l'euritmia terapeutica, il massaggio ritmico, la terapia artistica, la musicoterapia, i bagni e le applicazioni esterne, uniti a un'attenzione particolare all'alimentazione e allo stile di vita, nel rispetto dei ritmi della natura e dell'inserimento nell'ambiente sociale.

Fra i farmaci, vanno ricordati in particolare i preparati antroposofici iniettabili ricavati dalla pianta del *Viscum album*, che vengono prescritti dal medico curante per rinforzare la persona nel suo complesso e la sua capacità di difesa. Questi preparati, somministrati per via sottocutanea, vanno a stimolare alcune funzioni generali. Fra queste, in particolare, viene sollecitata la regolazione calore, che tutti sappiamo essere collegato con le difese naturali. Quando contraiamo un'infezione, per esempio, la febbre è espressione delle nostre difese che si attivano contro virus e batteri.

L'alimentazione è parte della cura personale, non solo nell'accostamento delle componenti alimentari e nei loro metodi di cottura, ma anche nella scelta di alimenti provenienti, nei limiti del possibile, dall'agricoltura biologica e biodinamica.

Le terapie antroposofiche possono essere intraprese già durante i trattamenti chemioterapici e radioterapici rendendone più sopportabili gli effetti collaterali.

Ben conosciuta è la terapia col Vischio. Ce ne sono vari tipi e dosaggi che vengono scelti dal medico prescrivente, a seconda dello stadio della malattia e delle condizioni generali della paziente. In genere sono iniezioni sottocutanee, da somministrare da 2 a 7 volte la settimana, che la paziente può fare da sola.

Lo scopo è quello di modulare il sistema immunitario e con ciò rallentare o frenare la crescita del tumore e di prevenirne la diffusione.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

L'euritmia curativa, le terapie esterne e il massaggio ritmico, per esempio, possono essere d'aiuto nel recupero funzionale dell'arto superiore dopo l'asportazione chirurgica dei linfonodi dal cavo ascellare: non solo per ridurre l'impatto della stasi linfatica e della sintomatologia dolorosa a carico della spalla, ma anche per recuperare appieno la libertà gestuale.

La terapia artistica aiuta a superare la paura e favorisce il reinserimento nella propria vicenda umana.

## Ayurveda

### TEORIA

L'Ayurveda è la Medicina Tradizionale Indiana, che oggi si sta imponendo in Europa come una delle più importanti medicine complementari.

Si tratta di un sistema medico e scientifico che fornisce conoscenze speciali del funzionamento del corpo in salute e malato, e soprattutto dei valori psico-somatici presenti in ogni situazione ove c'è malattia e quindi uno stato di sofferenza della persona.

Secondo l'Ayurveda, ogni individuo ha un equilibrio personale ed unico in sé, di tre valori, chiamati Pitta, Vata e Kapha, che possono essere letti in molti modi, ma rappresentano l'equilibrio nella persona delle funzioni ghiandolari ed energetiche, di quelle nervose, e delle funzioni del corpo fisico. Questo equilibrio si chiama Prakriti e può essere letto dal medico ayurvedico, che lo confronta con un altro profilo energetico, detto Vikriti, che corrisponde all'energia nel momento della malattia. Il medico vede questi profili osservando il paziente e controllandogli il polso, quindi prescrive le cure per riequilibrare i tre fattori e portarli vicino alla Prakriti, che significa salute.

### APPLICAZIONE

Il trattamento ayurvedico viene associato ai trattamenti classici (chirurgia, radioterapia, chemioterapia, ormonoterapia) per rendere meno tossico il periodo delle cure, per avviare la paziente ad una rigenerazione psico-somatica ed aumentare le possibilità di reale guarigione.

Ciò avviene con prescrizioni dietetiche, raccomandazioni psicologiche e comportamentali, trattamenti sul corpo, come massaggi speciali, uso di farmaci erboristici speciali.

Una parte importante di questi trattamenti è mirata all'eliminazione delle tossine fisiche e all'attivazione dell'energia di guarigione interiore.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Nel tumore del seno si presta particolare attenzione all'equilibrio psicosomatico, in quanto si ha a che fare con un tumore legato a profonde sofferenze psicologiche ed emotive, e vengono avviati i processi di autoconsapevolezza che possono potenziare la guarigione.



## Rimedi di Bach Floriterapia

### TEORIA

La floriterapia si distingue dall'omeopatia perchè pur prevedendo le diluizioni non ne segue lo stesso metodo, e si regge sul concetto che il bene (il fiore) cura il male inteso come disagio emozionale. Il metodo per ottenere i rimedi di Bach, prevede l'utilizzo dell'acqua, dell'energia solare o del fuoco e dei fiori specifici di 38 piante.

### APPLICAZIONE

I concentrati dei fiori e delle piante sono diluiti in una miscela di acqua e alcool ed assunti in forma di gocce da 4 a 6 volte al giorno. La gamma di essenze applicabili ad ogni caso è ampia: nella scelta è importante farsi consigliare dallo specialista.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Queste terapie possono completare il trattamento oncologico classico offrendo alla paziente un sostegno psicologico. Secondo le teorie del Dr. Bach una concausa delle malattie risiede negli stati d'animo che perturbano il benessere dell'individuo.

## Biorisonanza

### TEORIA

Le vibrazioni elettromagnetiche prodotte dal corpo regolano i processi chimici che avvengono all'interno di esso. La malattia si manifesterebbe quando le vibrazioni sono alterate. Ciò può avvenire per stress psichici, alterazioni del campo elettromagnetico o cause ambientali. La biorisonanza invertirebbe le vibrazioni negative per ristabilire l'equilibrio originario.

### APPLICAZIONE

Per invertire le vibrazioni il terapeuta usa apparecchi elettronici collegati ad elettrodi che vengono fissati alla pelle del paziente. Tali vibrazioni positive possono anche essere emesse da suoni, colori, pietre e metalli.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

La biorisonanza può essere di supporto al trattamento oncologico permettendo una migliore tolleranza delle cure verosimilmente stimolando le forze rigenerative e le difese immunitarie.

## Chinesiologia Touch for health

### TEORIA

Il termine «chinesiologia» (o cinesiologia o kinesiologia) è di origine greca e significa scienza del movimento. La chinesiologia si fonda sul principio che l'essere umano apprende attraverso il movimento, si tratti di movimenti fisici visibili o di movimenti interiori, emozionali o mentali. L'apprendimento può essere causa di stress e la chinesiologia intende eliminare tale stress. Essa mira a liberare l'energia vitale latente e riequilibrare i movimenti interni ed esterni. Questo metodo, noto anche come «la salute mediante il tatto» è semplice e praticabile dalla maggior parte degli interessati.

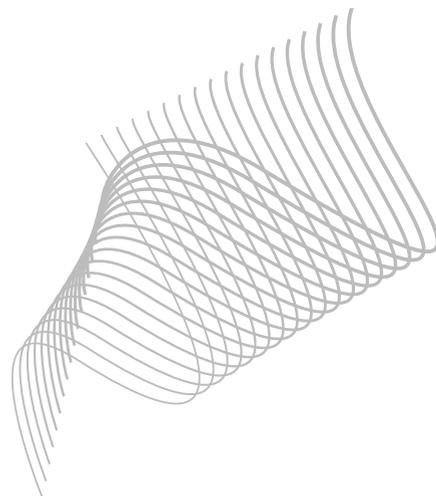
### APPLICAZIONE

Prima di dare inizio al trattamento il chinesiologo sottopone la paziente al test muscolare per determinare eventuali perturbazioni dei flussi energetici e i punti di blocco. Il test misura l'energia e non la forza. I blocchi possono segnalare disturbi organici o emozionali. Il terapeuta esercita una pressione con la mano per eliminare i blocchi e migliorare il flusso energetico.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Il metodo ha un effetto sostanzialmente preventivo. L'accento è posto sull'equilibrio di base. Si tratta di ristabilire l'armonia dando spazio a movimenti, ma ricorrendo altresì al massaggio dei punti sensibili all'agopuntura e all'agopressione, a consigli dietetici e all'apprendimento delle tecniche per dominare lo stress.

In presenza della malattia la chinesiologia può creare condizioni più favorevoli alla guarigione stimolando le forze autorigenerative dell'individuo. Può aiutare il paziente a ritrovare l'equilibrio psicofisico, per esempio prima di un intervento chirurgico o della radioterapia. Infine può portare sollievo alla paziente nelle ultime fasi della vita contribuendo ad una morte più serena.



## Cranio-sacrale

### TEORIA

È stata sviluppata all'inizio del secolo scorso sulla base dell'osteopatia; il suo attuale nome è presente dal 1970 (Dr J.Upledger) ed è composto dalla parola cranio e sacro (osso sacro). I due poli assieme a cervello e midollo spinale con le loro meningi, formano un'entità in cui il liquido cerebrospinale circola e pulsa ritmicamente. Questo ritmo si trasmette in tutto il corpo ed influenza lo sviluppo e la funzionalità di tutta la persona.

È stato inoltre osservato che la forza che mette in moto questi movimenti ritmici, definita respiro primario o respiro di vita, è la scintilla che mette in moto il sistema.

Altri autori l'hanno ancora ampliato: il respiro di vita si manifesta in tutto il corpo ed è in relazione diretta con il respiro polmonare (secondo respiro) e con la respirazione del tessuto nervoso centrale, che regola tutte le funzioni corporee.

### APPLICAZIONE

La terapia cranio-sacrale è un lavoro corporeo, con cui ci si avvicina in modo molto accurato, fine e sensibile alla paziente. Il terapeuta rileva il disequilibrio nel liquido cerebrospinale e lo sostiene con finissimi impulsi manuali; questi inducono

una autoregolazione del sistema e la paziente sulla via dell'autoguarigione. Vieni sostenuta la salute della persona rinforzando le risorse, per permettere cambiamenti positivi.

Il terapeuta necessita di un'attenzione massima verso le sue mani con cui accompagna il movimento sottile. Questo crea le condizioni per un rilassamento profondo in cui le forze di auto guarigione possono essere stimolate.

Una terapia dura da 60 a 90 minuti; la paziente è sdraiata sul letto da massaggio con abbigliamento comodo. Le sedute possono avere un accompagnamento verbale.

Ogni seduta ha un proprio effetto che può perdurare per giorni ed è indipendente dalle sedute precedenti. Tale effetto perdura nel tempo poiché agisce come rilassamento profondo o come stato meditativo.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Particolarmente indicata per dolori al collo e braccia, dopo chirurgia.

## Eutonia

### TEORIA

L'Eutonia Gerda Alexander® (G.A.) è un'attività corporea, basata sull'osservazione attenta delle sensazioni tattili e propriocettive, come pure sulla percezione consapevole del proprio corpo in contatto con il mondo esterno. Nell'Eutonia la persona è considerata come un'unità funzionale, e lo scopo del lavoro è quello di sostenere la presa di coscienza corporea e sviluppare lo schema corporeo attraverso un processo creativo.

Gli eutonisti lavorano con bambini, giovani e adulti, in gruppo o individualmente. Le lezioni vengono preparate partendo dai bisogni dei partecipanti e tengono conto del loro vissuto, con lo scopo di favorire una migliore consapevolezza corporea e di trovare un equilibrio tonico dei tessuti, in modo particolare del tessuto muscolare. Nelle lezioni di gruppo gli allievi focalizzano l'attenzione sulle sensazioni provate facendo dei movimenti precisi, attraverso delle consegne, prendono coscienza della varie parti del corpo e del modo in cui sono in relazione fra di loro. Propongono esercizi a riposo, in movimento e con diversi mezzi ausiliari, come palloni, bastoncini di legno o di bambú e cuscini ripieni con diversi materiali. La lezione diventa un luogo per sviluppare una relazione privilegiata

con sé stesso, un luogo per scoprirsi ed esprimersi. Il compito dell'eutonista è quello di trovare il modo pedagogico più appropriato per sviluppare questo dialogo con il corpo, ed accompagnare la persona durante questo processo di conoscenza di sé.

### APPLICAZIONE

Il tumore al seno viene vissuto da ogni donna in modo personale e sarà questo vissuto il filo conduttore del lavoro. Sicuramente la ricerca sarà basata sull'ascolto delle sensazioni predominanti del momento come dolore, nausea ecc. e su come affrontarle con degli esercizi. Si può proporre un lavoro individuale o di gruppo. In genere la durata è di un'ora.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Questo lavoro potrebbe rivolgersi a delle donne che sentono la necessità di scoprire le loro risorse interiori e imparare ad usarle per favorire il processo di guarigione.

Modificando la tonicità dei tessuti possono stimolare la circolazione sia sanguigna che linfatica, facilitare il lavoro degli organi responsabili della vita neurovegetativa, e creare dei presupposti per avere una qualità di vita ottimale.

La ricerca di una buona qualità di vita passerà sicuramente anche attraverso la presa di coscienza dello schema

corporeo, modificato dalla malattia, e in che modo questo cambiamento influenza i vari aspetti della vita.

## Fitoterapia

### TEORIA

È la disciplina che più si avvicina alla medicina convenzionale in quanto si basa sull'uso di sostanze chimiche naturalmente presenti nelle piante, dotate di attività biologica.

Del resto è da sottolineare che il 30-40% dei farmaci di tipo convenzionale deriva da sostanze vegetali. La pianta medicinale pertanto può semplicemente essere considerata un contenitore di sostanze chimiche talvolta isolate ed utilizzate come tali in terapia, in altri casi fonte di materia prima per la produzione di farmaci, oppure come base per la produzione di fitoterapici veri e propri. Questi ultimi per essere denominati tali devono contenere tutti gli elementi costitutivi di una pianta o di una combinazione di piante.

### APPLICAZIONE

Le piante o le parti delle piante contenenti il principio attivo (per esempio la radice, il fiore o le foglie) sono utilizzate per tinture (estratti alcolici), decotti (bollite in acqua),

polveri o infusioni (tisane) o capsule e pomate. Viene utilizzata in oncologia sia a scopo preventivo come immunostimolante sia come terapia complementare alla chemio e radioterapia o alla chirurgia, in particolare per il trattamento di disturbi gastrointestinali, per combattere sintomi quali la stanchezza, depressione, stipsi e gli effetti collaterali cutanei della radioterapia.

Le sostanze di origine vegetale possono essere anche tossiche, causare gravi interazioni con i farmaci di sintesi assunti contemporaneamente, o essere responsabili di reazioni allergiche. Per tali motivi devono sempre essere utilizzati estratti idonei, qualitativamente controllati, standardizzati nei principi attivi utili, depurati da quelli inutili o pericolosi, ed utilizzati sempre su prescrizione medica.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Alcuni esempi di rimedi vegetali: la «kava» è utile contro l'ansia, la «guarana» contro la fatica, la «valeriana» o i «fiori d'arancio» contro l'insonnia, l'«iperico» ha proprietà antidepressive, la «menta» o la «melissa» danno giovamento in caso di disturbi digestivi.

## Ipnosi medica

### TEORIA

L'ipnosi a scopo curativo è un vecchissimo modo di cura psico-somatico, che in tempi passati aveva un aspetto magico ed oggi è assolutamente riconosciuto scientificamente.

L'ipnosi è una comunicazione verbale e non-verbale che vuol aiutare il paziente ad entrare in vari possibili stati di trance. La trance è uno stato di coscienza naturale alterato, che si distingue dal pensiero quotidiano, in cui per es. si focalizza l'attenzione, si accentuano o impoveriscono i sentimenti, le percezioni come il dolore possono cambiare, la creatività della persona è aumentata e relazionata ai sensi ed è possibile un'apertura a nuove soluzioni.

Questa forma di comunicazione approfondisce in modo costruttivo la relazione medico-paziente.

L'ipnosi è una forma di terapia che rinforza l'io e cerca di mobilitare e sfruttare le risorse proprie del paziente. Si attiva così il potenziale di auto-aiuto e le capacità creative e di autoguarigione del paziente accelerando così il processo terapeutico.

Nella trance ipnotica si possono utilizzare dei cosiddetti fenomeni ipnotici (come l'anestesia, movimenti ideomotori, dissociazione, regressione, amnesia o ipermnesia, ecc.). Sono questi fenomeni che possono

accadere anche nella quotidianità, ma in ipnosi sono vissuti particolarmente intensamente.

L'ipnosi deve essere condotta da terapeuti formati, che per la loro professione sono legati alla responsabilità terapeutica.

L'ipnosi può essere utilizzata come metodo unico (ipnoterapia) o in combinazione con altre psicoterapie (terapia comportamentale, psicanalisi, terapia sistemica) rendendole più efficienti e complete.

Il rilassamento mirato, e la presa di distanza dai problemi a volte può portare a miglioramenti rapidi (per esempio in casi di disturbi del sonno, ansie e nervosismo).

L'ipnosi facilita una miglior visione e percezione più realistica di se stesso.

### APPLICAZIONE

La paziente viene aiutata ad entrare in trance con forme di comunicazione adatte e scelte per la sua situazione specifica. Ciò permette di percepire i propri problemi e sintomi su un piano diverso di coscienza: non razionale ed analitico e dipendente dalla volontà, bensì in relazione con i propri sensi, la propria fantasia ed intuizione. La volontà cosciente della paziente non viene con ciò lesa, ma piuttosto messa da parte, per permettere di lasciar affiorare ed attivare le proprie risorse inconscie.

Con 5-10 sedute di un'ora circa la paziente apprende tecniche di autoipnosi per affrontare sintomi specifici o altro.

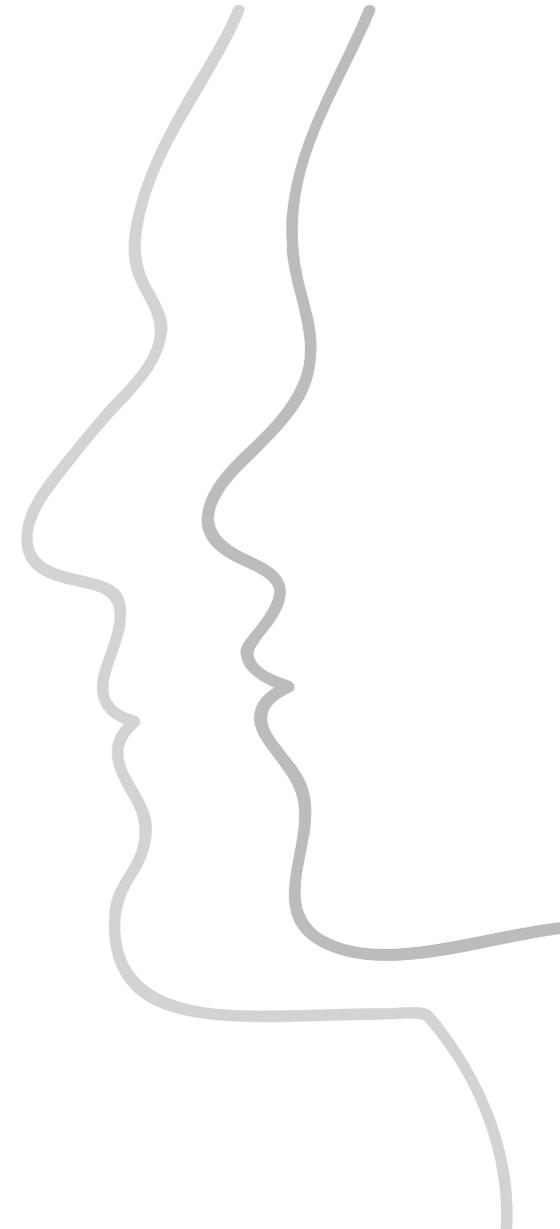
Essenziale è il legame terapeutico, dunque la fiducia nel terapeuta per poter ottenere una buona «trance».

Le sedute di ipnosi medica sono rimborsate dalle casse malati laddove il medico ha un certificato di capacità in ipnosi medica.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

L'ipnosi si utilizza per alleviare dolori, per rinforzare il sistema immunitario con attivazione di risorse, per migliorare l'autostima dopo interventi chirurgici; come sostegno nella chemioterapia contro nausea, vomito, insonnia, depressione, ansia e paura.

Riduce l'uso di farmaci, integra la terapia del dolore diminuendone il vissuto negativo e può essere utilizzata come vero e proprio metodo psicoterapeutico.



## Musicoterapia

### TEORIA

Nella concezione dell'essere umano come insieme di corpo anima e spirito, la musica, potente simbolo della vita, si situa nei punti di contatto tra questi tre elementi. La musica è considerata uno strumento terapeutico per ristabilire, conservare o migliorare la salute mentale, emozionale e fisica. La natura non verbale e creativa della musica facilita l'espressione, la comunicazione e la crescita interiore. Grazie alla musicoterapia la paziente vede riaprirsi la vita davanti a sé e ciò favorisce lo slancio vitale. Il musicoterapeuta pratica sia un approccio non verbale che verbale.

### APPLICAZIONE

Nella terapia si ricorre alla musica in due diversi modi:

#### musicoterapia ricettiva

l'ascolto della musica scelta accuratamente dal musicoterapeuta

#### musicoterapia attiva

la musica è creata dal paziente stesso con strumenti semplici (tamburello, flauto, strumenti a corda) o con suoni e rumori prodotti da lui stesso (voci e battiti di mani, schiocchi della lingua e delle dita, ecc.).

Una seduta dura un'ora circa e può aver luogo nello studio del terapeuta, a domicilio o in certi ospedali e istituti di cura.

La terapia può essere praticata anche in gruppo.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

La musica ha un notevole potere evocativo per la maggior parte di noi.

**«La musica consola chi piange, aiuta chi si è smarrito a ritrovare la strada e ridà fiducia e speranza a chi era giunto a rifiutare ogni cosa».**



## Omeopatia

### TEORIA

L'omeopatia rivolge tutta la sua attenzione al paziente e non alla malattia. Il terapeuta potrà farsi un'idea della malattia valutando tutti i suoi sintomi, non solo fisici, ma anche psichici e morali. A questa visione personalizzata della malattia corrisponde uno schema terapeutico personalizzato fondato sulla legge dei simili (il simile cura il simile). Maggiore è la diluizione delle sostanze, più intenso è l'effetto, anche se com'è comunemente ammesso, oltre una certa diluizione (C12) non si riscontra più il principio attivo della sostanza.

### APPLICAZIONE

I farmaci omeopatici sono prodotti con sostanze vegetali, minerali o animali mescolate con lattosio o saccarosio (per i granuli) o con acqua o alcool (per tinture e gocce). La procedura di diluizione avviene in più fasi secondo regole ben definite: 1 parte di sostanza e 99 di lattosio corrispondono alla diluizione C1 (diluizione centesimale).

Non esistono medicinali omeopatici specifici per le malattie tumorali. La scelta del farmaco si effettua in base alla situazione concreta e alla personalità della paziente, tenendo conto di tutti i sintomi che si manifestano.

L'omeopatia stimola la cosiddetta forza vitale che presiede alla salute di ognuno, e le difese immunitarie. Il tumore è una malattia di tutto l'organismo ed esige perciò un'approccio che tenda a rafforzare il sistema immunitario.

I farmaci omeopatici sono generalmente ben tollerati, tuttavia in un primo momento si può riscontrare un aggravamento dei sintomi; per gli omeopati significa che il malato reagisce alla terapia.

La prima consultazione presso un omeopata richiede più tempo, 1-2 ore.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

L'omeopatia può accompagnare le pazienti in modo ottimale nelle diverse fasi della malattia:

- prima della terapia tradizionale (chirurgia, chemioterapia e radioterapia) per rafforzare il sistema immunitario
- dopo l'intervento chirurgico per ridurre il rischio di una ricaduta
- durante la chemioterapia e radioterapia per diminuire notevolmente gli effetti collaterali e aumentare le possibilità di guarigione

Utilizzandola in collaborazione con la medicina tradizionale, che è in ogni caso individuale, aumenterà la possibilità di guarigione e migliorerà la qualità di vita.

## Pratiche manipolative del corpo

Sono basate sulla manipolazione o stimolazione di una o più parti del corpo con intento curativo di vario genere: dalla riattivazione energetica (Yoga), alla stimolazione muscolare (massaggi, osteopatia) allo stretching, al linfodrenaggio al rilassamento (Yoga); mentre in altri come la chiropratica si manipolano le vertebre nell'intento di stimolare il sistema immunitario.

## Reiki

### TEORIA

Il termine «reiki» significa forza di vita universale: il suo potere terapeutico è stato scoperto da un monaco cristiano giapponese nel XVIII secolo. Alcune persone riescono a captare questa energia e a trasmetterla ad altri mediante l'imposizione delle mani; fungono per così dire da tramite per il passaggio dell'energia universale. Il reiki va quindi annoverato tra le terapie spirituali. Il metodo non considera né la malattia né i suoi sintomi, bensì il blocco dell'energia: agendo su di esso il reiki può ristabilire il flusso energetico normale. Secondo

la teoria reiki la malattia è causata da una rottura dell'equilibrio energetico: ciò ostacola in modo più o meno grave il flusso dell'energia vitale universale.

### APPLICAZIONE

Il reiki consiste nella trasmissione d'energia mediante l'imposizione delle mani. Durante la seduta di reiki s'impongono le mani in vari modi sul corpo per riequilibrare i vari centri (chakras) e vie (meridiani). Il paziente è dapprima disteso supino e poi sul ventre. La tecnica del reiki è facile da imparare e può essere applicata quotidianamente dal paziente stesso.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Il reiki esplica un effetto benefico sia sul fisico che sulla psiche.

**A livello fisico:** attenua i sintomi della malattia, soprattutto i dolori.

**A livello psichico:** può ristabilire l'equilibrio psichico.

Il reiki può completare la terapia classica per i malati di tumore.

Secondo i fautori del metodo l'eliminazione dei blocchi energetici potrebbe intervenire sull'evoluzione della malattia.

Inizialmente si osserva talvolta un aggravamento dei sintomi, come nell'omeopatia; il dolore può per esempio acuirsi. Tali effetti scompaiono però dopo una settimana o due.

## Riflessologia

### TEORIA

La riflessoterapia plantare è una forma di terapia sviluppatasi lungo l'arco di parecchi secoli tramandata attraverso antiche conoscenze popolari, arrivando ad ampliarsi e precisarsi sempre più in questi ultimi decenni. Essa riesce a localizzare e trasportare con estrema esattezza qualsiasi parte o organo del corpo (macrosistema) sul piede (microcosmo), con l'aiuto della figura dell'uomo seduto riportata nella forma anatomica del piede. Per questo motivo la riflessoterapia plantare risulta essere ben più di una semplice tecnica di massaggio.

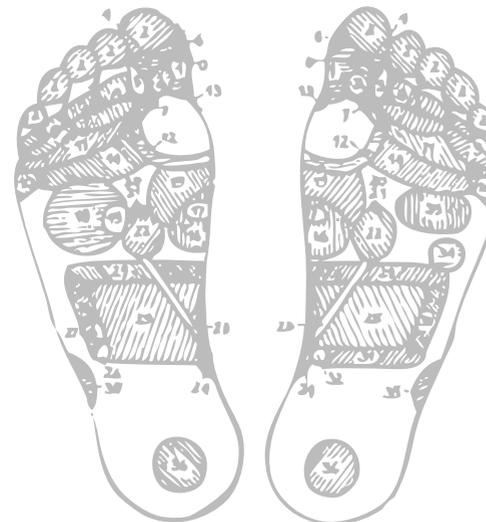
### APPLICAZIONE

La tecnica della riflessoterapia plantare stimola e rafforza la rigenerazione dell'organismo attraverso varie manipolazioni applicate con grande attenzione, professionalità, ed empatia.

La riflessoterapia agisce in modo complesso su tutto l'organismo; per questo motivo il/la terapeuta deve possedere solide conoscenze paramediche.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Può essere praticata sulla donna affetta da tumore al seno a supporto dell'intero organismo, prima, durante o dopo la chemioterapia o radioterapia. Può inoltre essere applicata anche al drenaggio linfatico riflesso a livello del piede.



靈氣

## Shiatsu

### TEORIA

Lo Shiatsu è una tecnica di massaggio apparentata alla digito-pressione, secondo i criteri della medicina tradizionale cinese, sviluppata in Giappone nel secolo scorso. Secondo l'orientamento terapeutico Shiatsu la malattia è causata da uno squilibrio energetico. Il terapeuta dà dunque inizio alla terapia tracciando dapprima il bilancio energetico del paziente: in quali punti si osserva un eccesso e dove invece una carenza energetica. Facendo pressione sui punti lungo i meridiani, dove circola l'energia, il terapeuta dissolve i blocchi ed elimina le ostruzioni, stimola i punti deboli, rafforza le difese dell'organismo e ristabilisce l'equilibrio energetico. Lo Shiatsu è un esercizio di riflessione sul proprio corpo e in quanto tale permette di trovare la pace interiore e di sentirsi meglio nella propria pelle, stimolando al tempo stesso le facoltà autorigenerative dell'organismo. Può perciò benissimo completare il trattamento oncologico classico. La qualità del contatto fisico che avviene attraverso il tatto è un importante tramite di comunicazione tra terapeuta e paziente.

### APPLICAZIONE

Lo Shiatsu è un massaggio che mira a ristabilire la circolazione dell'energia vitale lungo i meridiani. Il terapeuta esercita una pressione col pollice o con le dita in determinati punti, ma si serve anche di altre tecniche, come lo stiramento, la rotazione delle articolazioni ecc. Occorrono unicamente una superficie comoda e un ambiente tranquillo. I pazienti non devono svestirsi. Entro certi limiti lo Shiatsu può essere praticato dal paziente stesso.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Il metodo è indicato in caso di affaticamento, mal di testa, nausea o vomito, stitichezza, insonnia, stati depressivi, tensioni e ansie.



## Metodo di Simonton

### TEORIA

Il metodo Simonton è un metodo di sostegno psicologico per le persone affette da tumore che sono pronte a lavorare su se stesse e ad accettare la sfida della malattia. Basandosi sulle connessioni mente-corpo, guida la paziente verso una presa di coscienza e verso la ricerca di una migliore qualità di vita che includa gioia e dolcezza. Insegna ai malati a vivere la loro malattia e i trattamenti in modo più costruttivo, aumentandone l'efficacia grazie a una migliore gestione dello stress e delle emozioni. L'uso di tecniche immaginative e cognitive potenzia il sistema immunitario e lo rende un efficace sostegno complementare ai trattamenti medici, riducendone gli effetti collaterali.

### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Le nostre emozioni influenzano il sistema immunitario: si può quindi agire sulla propria salute migliorando la consapevolezza e la gestione delle emozioni.

Ognuno è partecipe della propria salute o malattia in ogni momento.

## Sofrologia

### TEORIA

La soffrologia, «scienza della coscienza», s'ispira a correnti del pensiero occidentale (training autogeno) e orientale (yoga, zen, buddhismo). In uno stato di coscienza prossimo al sonno, la paziente ha la possibilità di mettersi in contatto con il proprio corpo nonché con le sensazioni ed emozioni così come si presentano; impara a lasciarsi andare recuperando così l'energia per rimuovere vissuti dolorosi del suo passato. La parola passa dunque al corpo che diviene un collaboratore privilegiato nel tentativo di riacquistare la salute e un maggiore benessere.

Si distinguono due approcci terapeutici:

La soffrologia **si focalizza sul positivo della persona**, ripromette di selezionare gli elementi positivi del vissuto coi quali la paziente crea un nuovo spazio di coscienza.

La **soffrologia analitica** si propone invece di ritrovare il cammino della coscienza originale e di prendere distanza dal vissuto doloroso.

Questo secondo approccio richiede da parte del soffrologo una comprensione psicoterapeutica dei messaggi inviati dal corpo e quindi un'adeguata formazione.

#### APPLICAZIONE

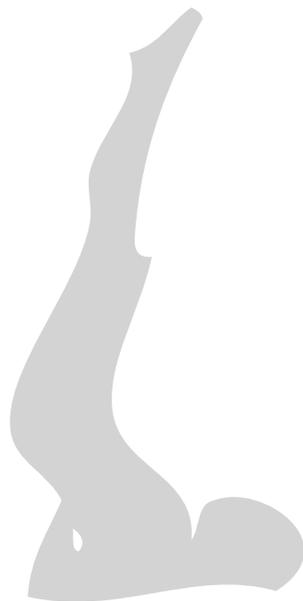
Grazie ad esercizi di respirazione la paziente prende sistematicamente coscienza di tutte le parti del proprio corpo e cerca di rilassarsi. Raggiunto lo stato di serenità la paziente potrà accedere, da un lato, a tecniche di controllo dei suoi sintomi: ciò la aiuterà a mobilitare tutte le proprie risorse per lottare contro la malattia; dall'altro lato potrà apprendere tecniche di attivazione fisica che gli permetteranno di liberarsi progressivamente dei vissuti dolorosi e di recuperare l'energia vitale.

Ogni seduta si conclude con la fase di «ripresa» durante la quale la persona amplifica la respirazione, fa lavorare le articolazioni, si stira e apre gli occhi. In generale dopo la fase di ripresa si fa un dialogo sul proprio vissuto. La paziente impara rapidamente ad accedere allo stato di serenità e a ricorrere a determinate tecniche in caso di bisogno.

#### UTILITÀ NEL TUMORE AL SENO

Durante la malattia la sofrologia può contribuire a calmare i dolori, a ridurre gli effetti collaterali indesiderati delle terapie e a contenere l'ansia. La paziente diventa la protagonista a tutti gli effetti della sua terapia. Può inoltre prepararsi meglio a interventi terapeutici temuti. Come metodo preventivo la sofrologia aiuta a dare un senso alla propria vita e a ricercare l'armonia.

La sofrologia analitica deve essere applicata nei limiti e nel contesto della propria professione da sofrologi diplomati. Questi devono aver avuto una formazione completa, seguita da una supervisione di natura psicoterapeutica.



## Costi e rimborsi

Alcune terapie sono rimborsate dalla assicurazione di base LAMAL (per es. MTC e ipnoterapia), altre rimborsate dalla assicurazione complementare a seconda del proprio contratto con la cassa malati.

Consigliamo vivamente di avere l'accordo di pagamento della propria cassa malati prima di iniziare un trattamento.

I costi per una seduta si aggirano in generale tra gli 80 e i 200 Fr. a dipendenza del tipo di terapia e della formazione del terapeuta.



# Indirizzi utili

Per la scelta del terapeuta si consiglia di consultare gli albi professionali relativi ad ogni metodo presso il Dipartimento di Sanità e Socialità del Cantone Ticino (sezione sanitaria ufficio sanità, albo degli operatori sanitari)

→ **Dipartimento della Sanità e della Socialità**  
[www.ti.ch/DSS](http://www.ti.ch/DSS)

→ **Ayurveda**  
[www.ayurvedicpoint.it](http://www.ayurvedicpoint.it)

→ **Ipnosi**  
[www.smsh.ch](http://www.smsh.ch)

→ **Agopuntura**  
[www.akupunktur-tcm.ch](http://www.akupunktur-tcm.ch)  
[www.sbo-tcm.ch](http://www.sbo-tcm.ch)

→ **Craniosacrale**  
[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

→ **Fiori di Bach, Floriterapia, Fitoterapia**  
[www.gentesana.ch](http://www.gentesana.ch)

→ **Musicoterapia**  
[www.musictherapy.ch](http://www.musictherapy.ch)

→ **Omeopatia**  
[www.omeopatia.ch](http://www.omeopatia.ch)

→ **Shiatsu**  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

→ **Simonton**  
[www.simonton.ch](http://www.simonton.ch)

→ **Sofrologia**  
[www.sophro.ch](http://www.sophro.ch)

→ **Terapie naturali**  
[www.naturaerzte.ch](http://www.naturaerzte.ch)  
[www.naturamedica.net](http://www.naturamedica.net)



## IMPRESSUM

**Grafica**  
Valentino Martinoni  
[www.tinomartinoni.com](http://www.tinomartinoni.com)

**Stampa**  
Tipografia Dazzi SA, Chironico  
[www.dazzi.ch](http://www.dazzi.ch)

© Europa Donna della Svizzera Italiana  
[svizzeraitaliana@europadonna.ch](mailto:svizzeraitaliana@europadonna.ch)  
Seconda edizione marzo 2015