



LUMEN SCUOLA DI
NATUROPATIA
OLISTICA

La Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea (MTEM): un ponte tra tradizione e innovazione

Con l'espressione Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea (MTEM) si identifica l'antica Medicina dell'Occidente e del Merditerraneo, dal momento in cui la visione superstiziosa della malattia lasciò spazio a una presa di responsabilità sulla propria Salute.

Tale termine include tra i suoi più importanti rappresentanti: i Celti, i medici dell'antichità greco-romana, Ippocrate, Galeno, Avicenna e i vitalisti di età moderna. Queste differenti correnti di pensiero fondavano il loro intervento su una comune visione del concetto di salute-malattia secondo il quale ogni individuo è un'unità inscindibile, irripetibile e influenzabile.

L'inscindibilità delle differenti parti che costituiscono ogni individuo è riassumibile attraverso l'affermazione "ogni manifestazione, sintomatica o comportamentale è il frutto dell'individuo nel suo insieme, non solo della parte che la esprime". Questa consapevolezza spingeva gli antichi a ricercare strategie per il ripristino dell'equilibrio partendo dal temperamento individuale (condizione innata, genotipo) e dalla costituzione individuale (condizione acquisita con lo stile di vita, fenotipo). Il principio dell'inscindibilità prende le mosse dall'osservazione della complessità individuale che, ad esempio, quando è costituzionalmente dominata dal freddo, è più predisposta agli stati depressivi, a posture ricurve e rigide, all'isolamento, alla chiusura emotiva e allo sviluppo di sintomi più cronici che acuti, caratterizzati da debolezza e scarsa forza di reazione.

L'irripetibilità dell'unicità individuale era studiata con la visione tetradica che identificava quattro costituzioni principali (Sanguigno,

Collerico, Melanconico e Flemmatico) con una serie indefinibile di sottocostituzioni. Le costituzioni principali, caratterizzate dalla dominanza di uno dei quattro elementi (Aria, Fuoco, Terra, Acqua) rappresentati nel corpo dai quattro umori (Sanguis, Cholera, Melancholera, Flegma), definiscono la propria personale reattività agli stimoli della vita. Tale risposta può essere definita utilizzando le qualità primarie (Caldo, Freddo, Secco o Umido) che, a loro volta, caratterizzano i quattro elementi, i quattro umori e le quattro costituzioni. Questo modello interpretativo aiuta a comprendere, per esempio, le differenze tra le quattro tipologie. Il Sanguigno e il Bilioso, di natura più calda, davanti alle difficoltà o alle differenti situazioni della vita, prendono decisioni immediate, veloci e risolutive, anche se talvolta drastiche. Al contrario, il Melanconico e il Flemmatico, di natura più fredda, sono più riflessive, metodiche e calcolatrici, anche se talvolta statiche.

L'influenzabilità, intesa come “costante mutamento” dell'equilibrio individuale, giustificava la grande attenzione che gli antichi rivolgevano alle abitudini quotidiane, chiamate *Regime*, dal latino *Regimen*, o *Dieta* dal greco *Diaita*. Queste espressioni racchiudevano i diversi ambiti dello stile di vita che, definiti da Galeno “*le sei cose non naturali*”, possono essere considerati i pilastri della promozione della salute: alimentazione, movimento, ambiente, svuotamento-riempimento, sonno ed emozioni. Oggi la scienza moderna ha confermato il valore di questi differenti aspetti dello stile di vita e la loro significativa influenza sulla salute e sulla longevità sana.

La condizione definita *crasi*, cioè l'equilibrio che caratterizza lo stato di salute, era quindi da ricercare, *in primis*, nella fase *Igea* (stile di vita) e successivamente, quando necessario, nella seconda fase *Panacea* (il rimedio naturale). Stile di vita e rimedi erano rivolti all'insieme ed erano scelti con l'obiettivo di sostenere la forza vitale (*vis medicatrix naturae*), mitigare l'esuberanza degli elementi dominanti e accrescere la forza di quelli carenti. Questa modalità operativa “della cura con il contrario” oggi può essere compresa studiando la relazione tra longevità sana e

resilienza: è infatti consolidata la relazione direttamente proporzionale tra capacità di sperimentarsi al di fuori della propria zona di comfort e lo stato di salute.

Un altro principio che caratterizza il modello interpretativo della MTEM è il grande valore dato alla *Vis Medicatrix Naturae*, la forza innata in ognuno di noi, che ha il fine ultimo di sostenere la vita ed è riscontrabile in numerosi aspetti: dai processi omeostatici a quelli di trasformazione, dalla riproduzione alla rigenerazione...

Tali tematiche stanno molto a cuore alla Scuola di Naturopatia LUMEN che, fin dalla sua fondazione, ha sposato la missione di coniugare tradizione e innovazione. Nei suoi oltre 30 anni di esperienza ha dedicato ampio spazio all'approfondimento delle medicine tradizionali. Questo impegno ha consentito agli studenti e agli stessi professionisti di esplorare le saggezze antiche al fine di comprenderne le complesse interconnessioni. In questo lungo viaggio, Milena Simeoni, direttrice didattica della Scuola di Naturopatia, ha dedicato gran parte della sua ricerca all'approfondimento delle radici della nostra tradizione, la MTEM, divenuta ora una parte fondamentale dell'offerta formativa di LUMEN.

La MTEM ha inoltre un grande impatto sulla salute dell'intera società: come raccomandato dall'OMS nel *Benchmarks for training in Naturopathy* e nella *Traditional Medicine Strategy 2014-2023*, l'uso delle medicine tradizionali e complementari in Europa e nel mondo dovrebbe essere valorizzato, regolamentato dalle autorità nazionali e diffuso tra i cittadini. Il basso impatto ambientale, il costo contenuto e il potere di promuovere salute e prevenire malattie, fanno della MTEM un fattore strategico per creare un'Italia, un'Europa e un mondo più sano, felice, longevo e sostenibile, come dichiarato anche nel Manifesto Europeo per la longevità sana della Rete Europea SALUS. L'integrazione della MTEM all'interno del settore della promozione della salute, visto in chiave trasversale tra i settori sociale, educativo e sanitario, risponde perfettamente alle strategie *One Health* e *Health in All Policies* che l'Unione Europea, insieme all'OMS hanno assunto negli ultimi anni e

rappresenta una risorsa concreta a favore della sostenibilità economica del sistema salute, riducendo i costi sanitari e sociali.



SALUS è una Rete nata nel 2019 con l'obiettivo di porre al centro delle politiche europee la Promozione della Salute e la Sostenibilità Ambientale

Contatti

Salus - European initiative

+39 349 220 1254

secretariat@salusnetwork.eu