



**ANDREAS  
MICHALSEN**



# **CURARSI CON LA FORZA DELLA NATURA**



**COSA FUNZIONA  
DAVVERO SECONDO  
LA SCIENZA MEDICA**



nota introduttiva di Valter Longo



## BOZZE NON DEFINITIVE

Si prega di non citare brani del libro  
o, se necessario, di avvertire preventivamente  
l'ufficio stampa della casa editrice.



Andreas Michalsen

# Curarsi con la forza della natura

Verso una nuova medicina

con la collaborazione di  
Petra Thorbrietz

a cura di  
Friedrich-Karl Sandmann

Traduzione di  
Laura Pacciarella

SONZOGNO

© Insel Verlag Berlin, 2017  
Illustrazioni: Tom Menzel, Tigercolor

© 2018 by Sonzogno di Marsilio Editori® s.p.a. in Venezia  
Prima edizione: aprile 2018  
ISBN 978-88-454-2659-9  
[www.sonzognoeditori.it](http://www.sonzognoeditori.it)

**CURARSI CON LA FORZA DELLA NATURA**



## Sommario

- 9 Nota introduttiva  
di *Valter Longo*
- 10 PREFAZIONE  
Per una medicina naturale moderna
- 13 PERCHÉ HO SCELTO LA “MEDICINA  
COMPLEMENTARE”  
Il mio percorso verso i rimedi naturali
- 32 I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA  
NATURALE  
La capacità di autoguarigione si rafforza grazie a  
stimoli e reazioni
- 60 LA RISCOPERTA DI ANTICHE TERAPIE  
Sanguisughe, coppettazione, salassi
- 90 L’ACQUA COME STRUMENTO TERAPEUTICO  
L’idroterapia
- 101 UNA RINUNCIA CHE VALE  
Il digiuno come stimolo all’autoguarigione
- 156 IL SEGRETO DELLA SALUTE  
Il cibo sarà la tua medicina



198	LA VITA SEDENTARIA CI FA AMMALARE L'importanza dell'attività fisica
213	YOGA, MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA La medicina Mind-Body
251	MEDICINA GLOBALE Ayurveda, agopuntura e fitoterapia
287	I MIEI PIANI TERAPEUTICI Come trattare efficacemente otto frequenti malattie croniche
315	STRATEGIE PER UNA VITA SANA Come ciascuno deve trovare la propria strada
325	IL FUTURO DELLA MEDICINA Ciò che deve cambiare
331	Ringraziamenti
333	Bibliografia Selezione della letteratura più rilevante
347	Indice analitico

Nota introduttiva  
di *Valter Longo*

**D**a centinaia di anni la salute è stata gestita da un lato dalla medicina ufficiale, basata sugli insegnamenti delle scuole di medicina delle più importanti Università, sui risultati di studi clinici e sulle decisioni delle agenzie governative, e dall'altro da varie strategie alternative, a volte basate su antiche tradizioni, a volte di dubbia provenienza. Nel libro *Curarsi con la forza della natura* il Dott. Andreas Michalsen unisce gli insegnamenti della medicina ufficiale e quelli della medicina alternativa per aiutare il lettore a vivere in maniera più sana riducendo al minimo il bisogno di farmaci. Il Dott. Michalsen parte dal racconto di come suo nonno e suo padre dovettero battersi per iniziare a introdurre la medicina naturale in vari ospedali tedeschi, per poi arrivare a vari capitoli che vanno dall'uso delle sanguisughe, all'idroterapia, al digiuno, alla yoga, per prevenire e anche curare alcune delle principali malattie. Il Dott. Michalsen, primario del dipartimento di Naturopatia all'Ospedale Immanuel di Berlino, è uno dei più bravi clinici di medicina naturale che ho mai conosciuto, le cui terapie si basano su solidi pilastri scientifici e clinici. Nel campo del digiuno terapeutico, la clinica che dirige a Berlino è tra le più prestigiose al mondo ed è all'avanguardia nella sperimentazione e nell'implementazione di nuove scoperte scientifiche sui pazienti con malattie che vanno dall'ipertensione, al diabete, al cancro, alla sclerosi multipla. Un libro "verso una nuova medicina" da non perdere.

## PREFAZIONE

### Per una medicina naturale moderna

**D**igiuno, yoga, ayurveda, piante medicinali, consapevolezza, alimentazione vegetariana: la medicina naturale in tutte le sue manifestazioni non è mai stata tanto attuale. Eppure non è facile orientarsi. Alcune terapie, alle quali in passato si guardava con sospetto, riscuotono oggi molto successo. Ciò nonostante, molti efficaci trattamenti a base di rimedi naturali sono talvolta giudicati in modo negativo dai medici, benché ne sappiano ben poco o non ne abbiano alcuna esperienza. È tuttavia un fatto che la gran parte dei pazienti preferirebbe, in caso di malattia, essere curata con la medicina naturale. È davvero giunto il momento di fare un punto della situazione generale che comprenda l'esperienza, la pratica e la ricerca, ponendole sullo stesso piano.

La medicina, infatti, utilizza i rimedi naturali molto più che in passato. Le malattie croniche sono sempre più numerose e i tentativi della medicina classica di curarle come le patologie acute, con mezzi tecnologici, interventi chirurgici e nuovi farmaci, portano all'insorgere di effetti collaterali e costi elevatissimi.

Per millenni, i metodi della medicina naturale hanno mantenuto gli uomini in salute con terapie straordinariamente efficaci, benché empiriche. Poi è arrivata la medicina moderna, con il suo approccio scientifico, con le sue innovative possibilità diagnostiche e terapeutiche, e gli antichi saperi sono stati accantonati, perché ritenuti obsoleti o addirittura errati.

Oggi, tuttavia, sono proprio le ricerche più avanzate della biologia e della medicina che confermano come le terapie na-

turali non appartengano al passato, ma al contrario siano più che mai attuali.

In questo momento, mentre la medicina classica è in crisi e comporta costi sempre più ingenti (dovendosi confrontare con un'elevata percentuale di disturbi cronici nella popolazione), la medicina naturale offre soluzioni, trova modi innovativi per contrastare le malattie già note e per prevenirne di nuove. Al centro dell'attenzione non c'è la ricerca di una diagnosi, bensì l'individuo, che non deve necessariamente diventare un malato cronico.

La medicina naturale si è liberata della sua vecchia immagine per divenire una disciplina con fondamenti scientifici. Non procede più su un percorso parallelo a quello della cosiddetta medicina classica, ma ne è ora un valido interlocutore. Rinomate cliniche universitarie, come la Charité di Berlino, ne promuovono lo studio e la integrano con la medicina classica.

In qualità di professore di Medicina naturale clinica presso la Charité di Berlino e primario del Centro di medicina naturale presso la Immanuel Krankenhaus di Berlino, storica istituzione tedesca per la medicina naturale, considero molto importante diffondere la conoscenza delle grandi potenzialità di tale disciplina, colmando finalmente quell'abisso che sempre è rimasto aperto tra la medicina "high tech" e la medicina basata sull'esperienza. Non si tratta di dividere, ma di integrare e combinare le conoscenze con metodi scientifici. Su queste basi, ogni anno riusciamo a trattare migliaia di pazienti con grande successo.

Dalla più giovane età, nella casa dei miei genitori, ho potuto vedere come mio padre, a sua volta medico orientato alla medicina naturale, curava i suoi pazienti. Oggi sono orgoglioso di poter fare ricerca, insieme ad altri colleghi, sui meccanismi d'azione di molti dei suoi metodi, di applicarli clinicamente, imparando ogni giorno qualcosa di nuovo.

Con questo libro conto di poter mettere a disposizione di pazienti, lettori e forse anche di alcuni colleghi curiosi le importanti conoscenze e le informazioni, spero utili, che ho raccolto.

Prof. Dott. Andreas Michalsen



## PERCHÉ HO SCELTO LA “MEDICINA COMPLEMENTARE”

### Il mio percorso verso i rimedi naturali

**D**iscendo da una famiglia di medici. Peggio ancora: da una famiglia di medici naturopati. In generale, i pazienti sono soddisfatti delle mie scelte terapeutiche, ma nell’ambito della professione medica è ancora rischioso manifestare questo orientamento. Prevale l’opinione che si utilizzino “rimedi della nonna” privi di fondamento scientifico. La maggior parte dei miei colleghi non hanno idea di quanta attività di ricerca venga svolta sull’efficacia delle terapie naturali, né sanno che negli Stati Uniti, notoriamente all’avanguardia in medicina, esse sono promosse e sostenute dallo stato con notevoli finanziamenti. Spesso “sfugge” che in Germania esistono già numerosi corsi universitari sulla medicina naturale, i cui fondamenti sono materia obbligatoria nella formazione dei medici.

Inoltre, si tende a ignorare che la cosiddetta medicina classica è arrivata in molti casi a un punto morto. La medicina d’urgenza, quando si tratta di vita o di morte, in sala operatoria o in rianimazione, ha ottenuto risultati straordinari. Oggi, tuttavia, i pazienti si rivolgono al medico soprattutto a causa di una o più malattie croniche che penalizzano notevolmente la qualità della vita. In questi casi, la medicina classica ha ben poche soluzioni da offrire, perché, trascurando una visione olistica della salute, si è invece specializzata in discipline sempre più verticali. Ogni specialista tratta dal suo punto di vista diverse singole manifestazioni della malattia con farmaci che alleviano i sintomi nel breve periodo, ma che nel tempo pro-

ducono nuovi problemi, quali effetti collaterali, sovradiagnosi, sovraterapia o errori terapeutici. La vera visione d'insieme, il possibile comun denominatore, l'approccio "olistico" che è tanto reclamizzato negli opuscoli di ospedali e ambulatori, non hanno neanche la possibilità di trovare spazio in un simile sistema.

Ciò nonostante, la medicina non si è a tutt'oggi attivata per confrontarsi criticamente con le proprie limitazioni, né ha preso atto del fatto che i rimedi naturali esistono da millenni, mentre la medicina basata sui prodotti farmaceutici – poiché la medicina "moderna" non si basa che su questi – dopo appena un centinaio d'anni si trova in difficoltà. Le terapie naturali hanno lo scopo di rafforzare le capacità di autoguarigione del paziente. Quando tali terapie funzionano e il malato si sente meglio, molti dei miei colleghi liquidano la questione come "effetto placebo", intendendo che si tratta di "autosuggestione", solo perché il paziente ha ottenuto risultati non raggiungibili "tecnicamente" dalla medicina ufficiale. È l'atteggiamento tipico di quei medici che si occupano moltissimo delle malattie, ma non abbastanza del malato.

*L'ottanta per cento dei pazienti cerca metodi terapeutici alternativi e spesso preferisce rimedi naturali.*

### *Nella tradizione dell'"abate dell'acqua" Kneipp*

Nella mia famiglia, l'attenzione non era mai rivolta alla malattia, bensì alle risorse del paziente. Tutto iniziò quando mio nonno era medico di famiglia nella cittadina di Bad Wörishofen nel distretto bavarese della Svevia, dove Sebastian Kneipp (1821-1897) era divenuto famoso per l'idroterapia. In quel periodo, nella seconda metà del XIX secolo, molte persone soffrivano o si erano ammalate a seguito della Rivoluzione industriale e di ritmi di vita logoranti in città che divenivano

sempre più grandi e affollate. A loro l'“abate dell'acqua” aveva insegnato a ritrovare, con i propri mezzi, l'equilibrio e la salute. La sua fiducia nelle capacità di autoguarigione – oggi si direbbe nelle risorse di mente, corpo e anima – dei pazienti aveva affascinato mio nonno al punto da portarlo a decidere di diventare medico.

Suo figlio, Peter Michalsen, portò avanti tale tradizione. Dopo gli studi a Würzburg e a Wörishofen e dopo il tirocinio presso l'ospedale Robert Bosch di Stoccarda, famoso per la naturopatia e l'omeopatia, mio padre divenne uno dei primi medici del Württemberg a conseguire la specialità in Medicina naturale, riconosciuta dall'Ordine dei Medici. Era inoltre abilitato alla formazione di altri medici in tale disciplina. Posso affermare con orgoglio che fu un pioniere in questo ambito. In qualità di «convinto sostenitore delle terapie naturali», come si può leggere ancora oggi nella pagina web del Kneippverein di Bad Waldsee, divenne nel 1955 il medico di quella piccola stazione termale poco distante dal lago di Costanza. Sei anni dopo nacqui io.

*Il mio primo “incontro ravvicinato” con la medicina naturale avvenne grazie allo straordinario clima del mare del Nord.*

Da bambino mi piaceva molto avere in casa le vasche Kneipp per il pediluvio e un tubo flessibile con cui era possibile spruzzarsi con acqua fredda sotto la doccia. Non mi piaceva altrettanto ammalarmi, all'età di sette anni, di una brutta bronchite che resisteva a ogni terapia di rinforzo. I rimedi naturali che avevamo a disposizione non riuscivano a guarirmi, e mio padre mi mandò sull'isola di Sylt nel mare del Nord, dove quotidianamente, presso una clinica, facevo inalazioni di acqua salata, gargarismi e bevevo anche un piccolo bicchiere di acqua salata. Ero un bambino, e la cosa che trovavo più



fastidiosa erano i lavaggi nasali con acqua di mare. Ma la bronchite se ne andò. Quello fu il mio primo “incontro ravvicinato” con la medicina naturale, vissuto in prima persona.

Ogni venerdì mio padre preparava una zuppa d’avena o di germe di grano e non mangiava altro. A pranzo, sedeva a tavola con noi e ci parlava dei suoi pazienti, dei loro disturbi e di come cercava di aiutarli. I suoi racconti mi colpivano molto e sono stati per me di esempio, soprattutto perché dietro ogni diagnosi c’erano storie di vita, l’una diversa dall’altra, che mio padre analizzava quando visitava i pazienti e che servivano a indirizzare le sue terapie.

### *Qual è la medicina “giusta”*

Nonostante numerosi successi (e a Bad Waldsee il suo lavoro è ancora ricordato con riconoscenza dalla locale Associazione Kneipp), mio padre dovette lottare costantemente. Gli altri medici avevano un atteggiamento sprezzante: per loro, ciò che lui faceva era una vera e propria insensatezza. Bad Waldsee all’epoca era una cittadina di diecimila abitanti e di tanto in tanto i medici si scambiavano delle visite. Ogni due mesi, venivano anche da noi: erano tutti baroni della medicina. Ricordo che mio padre a volte faticava a mantenere la calma, perché rifiutavano di prenderlo sul serio. Gli sembrava di dover sempre dimostrare di essere un medico “giusto” come loro. Forse i suoi cari colleghi erano un po’ invidiosi del notevole apprezzamento che i pazienti gli dimostravano: molte persone affrontavano lunghi viaggi per farsi curare con i suoi metodi naturali e mia madre era impegnatissima nel ruolo di segretaria.

Oggi, dopo tanto tempo, non è cambiato nulla: il fraintendimento resta tale e quale. La richiesta e la preferenza dei pazienti nei confronti dei rimedi naturali continuano a evolvere in modo inversamente proporzionale al consenso dei miei colleghi medici.

*Ciò che i pazienti cercano è una medicina incentrata sull'individuo, una visione d'insieme, comprensione e comunicazione.*

Nel 2006, quando mi laureai presso l'Università di Duisburg-Essen, ottenendo anche l'abilitazione all'insegnamento come libero docente, l'allora emerito preside della facoltà di medicina scrisse una lettera a tutti i membri che avevano approvato il mio incarico: «Rilevo con sconcerto dal verbale che il consiglio di facoltà ha concesso al dottor Andreas Michalsen l'autorizzazione all'insegnamento. Il collega proviene dalla Clinica per i rimedi naturali e la medicina integrativa: la facoltà si è sufficientemente documentata sulle terapie che vi sono praticate? Avrei preferito che la mia vecchia facoltà prendesse coscienza del problema di questa "altra medicina" e che non la valorizzasse conferendole status accademico.» C'erano anche espressioni come «fraseologia altisonante» o «ciarlataneria». Ma il vento ora è cambiato: oggi la medicina naturale è riconosciuta anche presso rinomate cliniche universitarie, come la Charité di Berlino.

Inizialmente ero interessato a studi di economia politica e filosofia: la ricerca del perché delle cose e di una visione più ampia della realtà mi ha sempre intrigato, senza mai abbandonarmi. Tuttavia, a differenza di altre discipline, la medicina sembrava offrire la possibilità di mettere in pratica la teoria, in modo diretto e concreto. E come molti altri giovani che desideravano diventare medici o aspiravano a una professione di prestigio nella società, desideravo anche rendermi utile agli altri. Ma forse c'entra anche il fatto che ero "figlio d'arte": iniziai a frequentare sempre più spesso le lezioni di biologia e mi resi conto che mi trovavo molto bene. Così scelsi medicina.

Già da studente cominciai a constatare le lacune della medicina classica, forse con una certa arroganza. D'altro canto, grazie alle esperienze vissute in famiglia, avevo acquisito conoscenze delle quali i miei professori e insegnanti non aveva-

no alcuna idea. È forse grazie a questa impostazione che fino a oggi ho saputo mantenere la mia indipendenza. Inoltre, avevo letto i libri di Jean-Jacques Rousseau e Hermann Hesse, di Adalbert Stifter e Henry David Thoreau che riguardavano i movimenti riformisti e che individuavano nella natura il punto di riferimento per un corretto e sano stile di vita. Si trattava di un approccio indubbiamente romantico, che ha esercitato su di me una notevole influenza; un modello diverso da quello dell'Uomo-Macchina di René Descartes, che né a me, né ad altri colleghi naturopati è mai sembrato rappresentare l'incredibile complessità e capacità di autoguarigione del corpo umano. Per lo meno, non è mai capitato che un'automobile o una bicicletta si riparassero da sole, al contrario del corpo umano, che ogni secondo attiva innumerevoli meccanismi di autoriparazione incredibilmente complessi.

*Ogni secondo, il corpo umano attiva l'autoriparazione delle proprie cellule.*

Ricordo di aver assistito alle tante battaglie che mio padre doveva sostenere, ma ricordo anche molto bene gli omaggi floreali e le scatole di cioccolatini che riceveva come gesti di riconoscenza da parte dei suoi pazienti. L'efficacia della medicina naturale era quotidianamente davanti ai miei occhi, ma era altrettanto chiaro che non otteneva il riconoscimento che invece meritava. Forse è proprio questo che ha risvegliato in me una certa combattività, l'assertività e lo spirito di contraddizione.

*Situazioni stressanti e stati d'ansia inducono vasocostrizione arteriosa e trombosi, favorendo così la formazione di pericolosi emboli.*

Nel frattempo la medicina ha continuato a evolvere e a cambiare; la biologia molecolare, in particolare, ha ampliato i propri orizzonti in modo sorprendente. Ma quando ero studente, negli anni Ottanta del Novecento, la scienza aveva ancora una concezione estremamente meccanicistica della realtà, che oggi sembrerebbe assurda. Ricordo, per esempio, che durante il corso di specializzazione come internista avevo presentato un lavoro sullo stress psichico come causa scatenante dell'infarto cardiaco. Fui deriso: «Come si immagina questa dinamica, Michalsen?» mi fu chiesto in modo provocatorio. «L'ira produrrebbe la formazione di trombi, oppure come funzionerebbe il tutto?» Da allora numerosi studi hanno dimostrato come le situazioni stressanti e gli stati d'ansia inducano vasocostrizione arteriosa e trombosi, e di conseguenza emboli coronarici, che possono scatenare l'infarto miocardico.

Diventato medico, assistetti al passaggio dalla medicina basata sull'autorità a quella fondata sull'evidenza scientifica. Fu un notevole progresso, raggiunto grazie al medico canadese David Sackett, che ebbe una risonanza internazionale. Fino ad allora il medico "semidio", l'eminenza grigia, aveva potuto fare tutto ciò che riteneva giusto (e che aveva pubblicato sui propri libri di testo). Improvvisamente gli veniva invece richiesto di dimostrare, attraverso studi o sperimentazioni cliniche sistematicamente documentate, che le sue terapie fossero realmente efficaci. Se ciò portò a un approccio medico più razionale, è altrettanto vero che la medicina iniziò a ignorare conoscenze e buone pratiche dettate dal buonsenso, perché non erano sostenute da studi scientifici. Per esempio il fatto che sia più facile addormentarsi con i piedi caldi, piuttosto che con i piedi freddi. Indubbiamente ogni medico sapeva, per esperienza, che situazioni di tristezza o di tensione possono "spezzare il cuore", ma, non essendo possibile spiegarne le dinamiche, queste conoscenze hanno finito per essere accantonate. Più tardi, tuttavia, si arrivò a capire che si fa ricerca solo laddove esiste una "redditività sull'investimento", fornita esclusivamente dai farmaci brevettabili. Con dei pediluvi caldi

non c'è molto da guadagnare, pertanto è molto difficile ottenere finanziamenti per una ricerca sull'argomento.

*Spesso i pazienti assumono troppi farmaci, la cui effettiva utilità è tutta da provare.*

Il mio primario dell'epoca, il dottor Walter Thimme, era una persona aperta a ogni nuova conoscenza. Era un professore di grande esperienza, convinto sostenitore dell'approccio scientifico, che durante il giro delle visite verificava attentamente le terapie di ciascun paziente. Inoltre, era uno dei direttori della rivista di critica farmaceutica *Der Arzneimittelbrief*: fu lui a insegnarmi che i malati cronici assumono troppi farmaci e che è ancora da provare l'utilità di ogni singola pastiglia che ingoiano. Avevamo scambi di idee interessanti e costruttivi, e spesso prendeva in considerazione le mie argomentazioni, le commentava criticamente e infine proponeva: «Scrivici su un articolo...» Così ebbi l'occasione di scrivere sull'efficacia delle piante medicinali o sull'importanza della nutrizione. Nel 2001 mi propose di tenere una relazione sulla medicina complementare in cardiologia. Si trattava di terapie alternative alla medicina classica, che avevano ottenuto risultati molto positivi. Anche grazie a tali esperienze, sono convinto che siamo sulla buona strada, e che vale la pena di continuare a lavorare sulla medicina naturale.

### *Considerare l'uomo nella globalità del suo progetto di vita*

All'università ero l'unico che aveva esperienza nell'ambito della medicina naturale, acquisita in famiglia. Ero entrato in un gruppo di ricerca che si occupava del lavoro di Viktor von Weizsäcker, zio di Richard von Weizsäcker e cofondatore della medicina psicosomatica, che promuoveva un approccio antropologico-biografico all'anamnesi. Sosteneva che, quan-

do si tratta di prescrivere una terapia, è necessario considerare il paziente nella globalità del suo progetto di vita. Questo gruppo di ricerca era composto da medici con specializzazioni diverse: internisti, neurologi e psichiatri, con alcuni dei quali sono ancora in contatto. Tutti, però, eravamo interessati a vedere “il tutto” e non “la parte”.

Inoltre io avevo comunque la convinzione che le conoscenze della medicina tradizionale e quelle della medicina moderna non dovessero essere messe in competizione fra loro, ma al contrario dovessero integrarsi. Il reparto di medicina interna e cardiologia presso la clinica Humboldt di Berlino aveva ben centoventi letti, ambulanze, unità di terapia intensiva, insomma il meglio che la medicina potesse offrire. Inoltre, il nostro professore era molto esigente e ogni lunedì ci riuniva per discutere i più importanti articoli del *New England Journal of Medicine*, che dovevamo leggere regolarmente. Questo approccio decisamente scientifico mi appassionava. Nel nostro reparto era praticata una medicina classica di alto livello, che tuttavia era anche mirata. Non a tutti i pazienti che assumevano l'acido acetilsalicilico come anticoagulante venivano prescritti anche farmaci per lo stomaco. E non a tutti coloro che accusavano dolori toracici veniva immediatamente praticata un'endoscopia. Ciò che le nostre argomentazioni scientifiche consideravano in modo oggettivo era invece messo in pratica in modo individuale, soggettivo.

*La medicina della tradizione e la medicina moderna non devono essere contrapposte, ma al contrario devono integrarsi.*

Purtroppo, la cardiologia si è molto allontanata da queste buone pratiche. In Germania i medici traggono notevoli guadagni dai cateterismi cardiaci che sono applicati annualmente a 624 soggetti su 100.000. In altri paesi dell'Ocse l'incidenza

annua è di 177 su 100.000. Questo dipende forse dal fatto che in Germania i pazienti sono curati più attentamente? Non grazie a tali terapie: infatti le statistiche dimostrano che l'applicazione di un cateterismo cardiaco non aumenta necessariamente l'aspettativa di vita. È vero che la dilatazione di un'arteria coronarica può salvare la vita del paziente in caso di infarto acuto, ma non quando l'operazione è effettuata, come spesso avviene, solo a scopo "preventivo". Per quale motivo questi interventi sono effettuati lasciando pensare ai pazienti che lo stato dei loro vasi sanguigni migliorerà, che otterranno anche altri benefici e non si dice loro che hanno bisogno di lavorare su altri fattori di rischio? Il denaro speso in questo modo potrebbe essere meglio utilizzato per altri scopi.

Quando ero un giovane medico, nel reparto di cardiologia intensiva ed endoscopica imparai a pormi domande come questa: quali sono gli effetti terapeutici di un simile trattamento sul paziente? Non è una domanda banale, poiché la medicina di alta specializzazione si preoccupa in primo luogo della soppressione dei sintomi. Che il soggetto tragga dei vantaggi a breve oppure a lungo termine, non rientra nei suoi interessi.

*Ogni paziente cerca di capire il motivo per il quale si sente male. Tuttavia, questo argomento non è mai affrontato durante il colloquio con il medico.*

Imparai molto anche in quei dieci o quindici minuti che trascorrevi con i pazienti dopo l'esecuzione del cateterismo. Il medico che aveva praticato il cateterismo, dopo l'estrazione della sonda, comprimeva l'arteria femorale per circa dieci o quindici minuti, al fine di evitare eventuali emorragie. I pazienti si sentivano sollevati per aver superato l'intervento senza conseguenze negative ed erano contenti di poter parlare con qualcuno. Spesso chiedevo loro se avevano idea del motivo per il quale soffrivano di problemi di cuore – è quella che

si definisce “percezione soggettiva della malattia”. Ogni paziente cerca di capire la ragione per cui sta male. Le risposte erano molto simili: «Ero molto stressato», oppure «Sono disoccupato da molto tempo», o ancora «È una patologia di famiglia». Da queste percezioni personali, che da un punto di vista clinico hanno un valore relativo, emergono sempre dettagli significativi, dei quali in un normale colloquio con il medico non si parla mai, soprattutto perché il ruolo del paziente è quello di ascoltare.

### *Il contributo della medicina tradizionale alla medicina “moderna”*

Prima del mio tirocinio in cardiologia, avevo lavorato presso la Libera Università di Berlino come assistente alla cattedra di Medicina naturale. Il docente era Malte Bühring, che già allora era impegnato nel favorire l’integrazione della medicina tradizionale e di quella classica, rifiutando radicalmente tutte le differenze che separavano le due scuole di pensiero. Ricordo ancora nitidamente una delle sue lezioni. Ci parlò di uno studio, pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica, secondo il quale chi ha una piega profonda sul lobo dell’orecchio corre un maggiore rischio di soffrire di malattie cardiovascolari. Si trattava di un fatto osservato da alcuni medici anestesisti, che passavano ore accanto alla testa della paziente in sala operatoria. Coloro che soffrono di malattie cardiache non hanno soltanto una piega sul lobo dell’orecchio, ma spesso anche lombalgie, senso di oppressione a livello toracico, dolori intercostali. Tutte queste zone sono raggiunte dai nervi che attraversano la cassa toracica. Analogamente, la lingua dei pazienti che soffrono di disturbi cardiaci o di ipertensione presenta cambiamenti di colore: sono presenti dei puntini rossi sulla superficie oppure la punta è rossa. È un sintomo ben noto alla medicina cinese o alla medicina ayurvedica indiana.



*In linea di principio, quando un paziente assume tre o più farmaci al giorno, è impossibile per il medico prevedere le possibili interazioni.*

Nel reparto di cardiologia, ho sempre cercato di portare il contributo della medicina naturale e di sottrarre i pazienti alla spesso eccessiva somministrazione di farmaci. In questo ero sostenuto e incoraggiato dal mio primario presso la clinica Humboldt, da sempre molto critico nei confronti dei farmaci. Vi sono pazienti anziani che assumono quotidianamente da otto a dieci farmaci diversi per la cura di malattie croniche. In linea di principio, quando un paziente assume tre o più farmaci al giorno, è impossibile per il medico prevedere le possibili interazioni.

Le statistiche hanno dimostrato che è proprio il timore degli effetti indesiderati dei farmaci che spinge i pazienti a interessarsi alla medicina naturale. La maggior parte di loro non considerano la medicina classica e quella naturale come due mondi separati, ma al contrario sarebbero favorevoli a una combinazione tra la medicina biomolecolare e quella naturale (*High Tech/High Touch*) che non perda di vista la persona nella sua individualità e le sue difese naturali. Desidererebbero fare qualcosa per migliorare il proprio stato di salute, ma non sanno come comportarsi.

È vero: i farmaci hanno ampiamente sconfitto le malattie infettive e reso possibile alleviare le sofferenze dei malati in ambito cardiologico, reumatologico e non solo. Inoltre, grazie alle possibilità diagnostiche della scienza e della tecnologia, abbiamo potuto conoscere molto meglio il nostro organismo. Tuttavia, negli ultimi centocinquanta anni l'aspettativa di vita in Europa è quasi raddoppiata soprattutto grazie a una migliore igiene, a un'alimentazione più sana e a un lungo periodo privo di guerre, a un più alto tenore di vita oltre che, natu-

ralmente, a una buona assistenza medica e chirurgica d'urgenza, che ha radicalmente ridotto i rischi di decesso in caso di infarto cardiaco o ictus.

*Il timore degli effetti indesiderati provocati dai farmaci è il motivo principale per il quale molti pazienti si interessano ai rimedi naturali.*

Il prezzo da pagare per tutti questi progressi è rappresentato dalle malattie croniche. Sono una conseguenza della maggiore longevità, del nostro stile di vita frenetico e poco salutare, ma anche della sovradiagnosi, di un'eccessiva o errata medicalizzazione che in tutti i sistemi sanitari avanzati vanificano una parte dei progressi raggiunti. Artrosi, demenza, diabete e cancro divengono in questi casi una nuova sfida per la medicina.

Sfortunatamente, questo aspetto così drammatico non viene ancora preso in considerazione dalle strategie terapeutiche. La medicina classica continua a occuparsi dei sintomi anziché dei malati cronici, ed è per questo motivo che la prima colazione di molte persone è accompagnata da un portapillole che contiene otto o dieci farmaci.

Malte Bühring, nelle sue lezioni, spiegava chiaramente che cosa può accadere quando un medico ha una visione globale del paziente. Era già allora quello che oggi si definirebbe un medico "integrato": per lui i rimedi naturali non erano un'alternativa alla medicina moderna, bensì un prezioso complemento.

*È con le malattie croniche che paghiamo il prezzo del moderno stile di vita. Non di rado sono la conseguenza di terapie errate.*

Nel 1989 la sua cattedra, di cui sono oggi titolare, fu la prima istituzione del genere dai tempi della guerra. Tuttavia, all'inizio degli anni Novanta le basi scientifiche della specializzazione in Medicina naturale lasciavano ancora molto a desiderare. A molti dei suoi sostenitori sembrava inopportuno che la medicina naturale, fino ad allora fondata su basi empiriche, divenisse improvvisamente oggetto di pubblicazioni scientifiche in lingua inglese. Fino ad allora gli articoli sull'argomento venivano generalmente scritti in tedesco, ed erano rivolti al pubblico nazionale, mentre i medici "classici" pubblicavano già allora soprattutto in inglese. Le poche scuole di medicina naturale erano in conflitto le une con le altre, e preferivano arroccarsi sulle proprie ideologie piuttosto che sul libero scambio di opinioni. Bühring stesso ebbe l'ambizione di restituire dignità alle teorie umorali, che furono ipotizzate dagli antichi medici greci e romani e che si basavano sull'ipotesi dei quattro elementi fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo. Durante le visite si discuteva ampiamente dell'alimentazione dei pazienti e dei cibi con effetto "riscaldante" o "raffreddante". Tutto questo non mi aveva mai convinto, poiché già allora ritenevo il retaggio delle antiche teorie mediche europee relativamente vago e approssimativo, a differenza della medicina tradizionale cinese o ayurvedica.

Se sono arrivato a essere professore e a tenere lezioni, lo devo a uno dei miei insegnanti. Sin dal liceo, durante le lezioni di storia, ci aveva raccomandato di non dare per scontata alcuna informazione senza averne personalmente verificata la fonte. Mentre altri insegnanti ci esortavano a imparare libri interi a memoria, lui voleva che mettessimo in discussione criticamente ogni nozione. Pertanto già da studente passavo molte ore in biblioteca, alla ricerca delle fonti originali. Il mio primo contributo al riguardo fu una descrizione storica dei roghi cui nel Medioevo erano condannate le streghe a Bad Waldsee. Trovavo affascinante leggere in originale le sentenze dei "giudici" sugli "eretici" e altrettanto sorprendente che allora

gli uomini fossero convinti di qualcosa di tanto assoluto e micidiale, che oggi non può che apparire del tutto assurdo e inaccettabile. Non di rado le donne che praticavano cure con piante medicinali erano mandate al rogo come streghe. Tra queste ci fu anche la madre di Giovanni Keplero, il famoso astronomo. Processata nel Württemberg, morì nel 1622 per le conseguenze di una lunga detenzione.

*Ho imparato a non dare per scontata alcuna informazione, senza averne personalmente verificata la fonte.*

I processi alle streghe mi fecero capire quanto influenzabile sia la psiche umana: fu una situazione che ritrovai frequentemente, più tardi, anche nella professione medica. Al tempo stesso imparai però che l'uomo ha molte possibilità per arrivare a conoscere la verità. Lo stesso vale per la medicina naturale, che oltre a una spiegazione biochimica dei sintomi, prende in considerazione altri aspetti, come la costituzione, la psiche, la storia e lo stile di vita della persona. Questa pluralità di fattori è del tutto trascurata dalla medicina classica. La formazione dei medici non prevede lo studio della storia e della filosofia e, per via di studi specialistici sempre più approfonditi, sono pochissimi i medici che prendono in considerazione dati o sperimentazioni al di fuori della loro area di competenza.

Oggi anche la medicina naturale deve fornire evidenze scientifiche: purtroppo non è sempre facile, poiché non è supportata dai finanziamenti delle potenti industrie farmaceutiche. Negli Stati Uniti esiste un ente all'interno dei National Institutes of Health che si occupa del controllo qualitativo e della ricerca nell'ambito della medicina complementare, e che a questo scopo riceve annualmente dal governo circa 250 milioni di dollari. Lo stesso tipo di ricerca in Germania è invece in gran parte sostenuto da fondazioni, come la Karl und Ve-

ronica Carstens-Stiftung, della quale sono oggi amministratore delegato. La moglie di Karl Carstens, allora presidente del Bundestag, essa stessa medico, indicò con grande semplicità, notevole incisività e veemenza ciò che riteneva dovesse essere supportato nella medicina e ciò che invece meritava minore attenzione. È stata un grande esempio.

### *Un'équipe per insegnare a curarsi da sé*

Benché avessi già imparato molto e fatto diverse verifiche sul campo, mi rimaneva comunque un notevole motivo di insoddisfazione: la medicina naturale ancora non aveva sufficienti basi scientifiche. Inoltre non volevo restare nel reparto di cardiologia, non condividendone i metodi e il costante uso di cateteri e stent, tanto di moda allora. Sì, pensai, se mai dovessi avere un infarto, chiederei anch'io uno stent, e al più presto, ma non vorrei occuparmi di queste cose ogni giorno né passare il resto della mia vita in sale blindate sotto schermi radiologici. Eppure ho degli amici che ancora oggi non hanno perso interesse per questa efficacissima tecnica.

Fortunatamente, nel 1999 mi fu offerto un posto di assistente medico in una nuova clinica specializzata in malattie croniche e dotata di attrezzature innovative, a Bad Elster, in Sassonia. Il nuovo primario era Gustav Dobos, uno dei pionieri della moderna medicina complementare, che, avendo trascorso un periodo in Cina, aveva potuto approfondire le sue conoscenze sulla medicina tradizionale cinese. Era molto interessato alla medicina naturale ed era abilitato a praticarla, ma gli mancava un'équipe competente per mettere in pratica le sue teorie. Dieter Melchart, che più tardi divenne titolare della cattedra di Medicina naturale presso l'Università di Monaco, era il coordinatore scientifico. La loro attenzione era incentrata sul paziente e sulla sua capacità di attivarsi per la propria guarigione: un concetto che in Germania non era mai stato espresso con tale determinazione.

Dopo circa un anno, Gustav Dobos ci presentò un nuovo progetto molto interessante, una clinica per la medicina naturale e la medicina integrativa a supporto della clinica Essen-Mitte, una struttura modello della Renania settentrionale-Vestfalia, specializzata nel trattamento di gravi malattie croniche. La proposta era così stimolante che quasi tutta l'équipe di Bad Elster lo seguì nella regione della Ruhr.

Il periodo trascorso a Essen rappresentò una vera e propria fase pionieristica: fu coinvolgente e creativo. Eravamo un'équipe ideale, con una straordinaria affinità per competenze e mentalità. Molto formativo fu un corso tenuto da Herbert Benson della Harvard Medical School, cardiologo statunitense, che da diversi anni sviluppava e svolgeva ricerche sui metodi per contrastare lo stress. Poco tempo dopo ospitammo Kabat-Zinn, biologo molecolare statunitense e ideatore di un programma antistress basato sulla meditazione, denominato *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Oggi Kabat-Zinn è molto famoso e il suo programma di meditazione si è affermato a livello mondiale non solo in medicina, ma anche in ambito psicologico ed economico.

### *In cerca delle piante della salute*

La squadra era composta da personaggi speciali, ciascuno con una visione innovativa dei metodi terapeutici. Andavamo in cerca delle piante della salute e delle energie per guarire, non delle malattie. E nonostante alcune iniziali ostilità da parte dei detrattori della medicina naturale, la clinica riscosse ben presto un buon successo. Io divenni assistente medico a Essen e iniziai a lavorare al mio esame di abilitazione, sul tema «Cambiare lo stile di vita nelle malattie cardiovascolari». Quando Malte Bühring dovette andare in pensione anzitempo per motivi di salute, inizialmente sembrò che la cattedra a Berlino dovesse restare vacante, mentre la cattedra a Duisburg-Essen andò a Gustav Dobos. Ma in seguito il medico

umanista Stefan Willich riuscì non solo a istituire nuovamente la cattedra precedente, ma ad aggiungere anche una seconda, entrambe dedicate alla Medicina naturale. La Charité tornò a essere la culla della Medicina naturale.

Nel 2009 venni incaricato dell'insegnamento di Medicina naturale clinica presso la Charité e divenni medico responsabile del reparto di Medicina naturale presso la Immanuel Krankenhaus di Berlino, specializzata nel trattamento di malattie croniche e reumatiche, in passato diretto da Malte Bühring. Lì incontrai Rainer Stange, direttore temporaneo del reparto, con il quale costituì una buona équipe. Oggi il reparto conta sessanta posti letto, l'ambulatorio dell'Alta scuola in medicina naturale della Charité e un day hospital in cui terapeuti specializzati e psicologi collaborano con i medici per insegnare ai pazienti metodi per ridurre lo stress, meditare, svolgere attività fisica, nutrirsi correttamente e curarsi in modo naturale.

*Noi andiamo in cerca delle piante della salute e delle energie per guarire, non delle malattie.*

Nell'ambito della mia attività didattica, ho potuto anche realizzare il sogno di creare un reparto di ricerca sulla medicina ayurvedica. Molti degli odierni metodi terapeutici sono nati in India: ayurveda, yoga, meditazione. Io praticavo la meditazione già da anni, e a Essen avevo iniziato anche a praticare yoga, ma in India mi recai solo nel 2006, e devo dire che fu amore a prima vista. Mi sentii subito a casa, nonostante le numerose incongruenze e le contraddizioni che il paese porta con sé. Oggi, nel mio reparto, collaborano strettamente studiosi dell'India e medici con una formazione ayurvedica, terapeuti ayurvedici e insegnanti di yoga. Sono anche orgoglioso di affermare che, per la prima volta, un'istituzione medico-scientifica tedesca ha ottenuto, nell'ambito di un programma di ricerca congiunta, un finanziamento dal governo indiano

per realizzare un grosso studio sull'efficacia del metodo ayurvedico al di fuori del territorio indiano. Ci ha aiutato anche il fatto di avere sede a Berlino: la ministra allora competente, durante un colloquio a Delhi, parlò con entusiasmo della Charité: «Appartiene all'Università Humboldt? Lì hanno i migliori indologi del mondo!» Così ottenemmo il finanziamento per il nostro importante studio sull'ayurveda.



## I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA MEDICINA NATURALE

La capacità di autoguarigione si rafforza  
grazie a stimoli e reazioni

**I** principi fondamentali della medicina naturale, come di tutte le altre metodologie terapeutiche tradizionali, si basano su meccanismi di stimolazione e reazione. L'idroterapia, per esempio, utilizza applicazioni di acqua calda o fredda per provocare una reazione che a sua volta conduce a cambiamenti nel nostro organismo. Tale reazione attiva l'autoregolazione.

Vorrei spiegarlo con un esempio concreto: avete preso un raffreddore e avete la febbre. Il medico teme che, a causa dell'infezione virale, si instauri una polmonite batterica e prescrive un antibiotico e degli antipiretici. La sua intenzione è di eliminare gli agenti patogeni, liberando così l'organismo dalla febbre. In alcuni casi consiglia anche un preparato fluidificante e dello zinco o vitamina C per rinforzare le difese immunitarie.

Come si comporta la medicina naturale? Vi prescrive un impacco freddo e umido sul torace, che viene poi avvolto in una coperta calda. In un primo momento l'applicazione raffredda la zona calda del vostro corpo e iniziate a tremare di freddo; poi però inizierete ad avere caldo, perché il sistema di regolazione dell'organismo comincerà a lavorare in modo intenso per contrastare la sensazione di freddo, non solo localmente (cioè sulla pelle), ma anche in profondità, all'interno del corpo. La febbre viene contrastata con impacchi sui polpacci. Per favorire la sudorazione, si somministra un infuso di tiglio o di sambuco.

## *Stimolare l'organismo*

Molte stimolazioni agiscono in modo “aspecifico” e scatenano risposte diverse, in particolare a livello neurologico e ormonale. Il fatto che le reazioni siano individuali e molto diverse tra loro, a causa della costituzione, dell'intensità della stimolazione e della sua frequenza, ha indotto molti medici convenzionali a credere che il trattamento naturale non sia efficace. Anche loro tuttavia riconoscono la validità del seguente principio: mentre la medicina classica combatte le patologie dall'esterno e di conseguenza ottiene rapidamente dei successi (benché di breve durata), la medicina naturale cerca di stimolare la capacità di autoguarigione, allo scopo di indurre l'organismo a ripristinare uno stato di salute con le proprie forze.

Questo richiede una strategia: attraverso stimolazioni mirate e ben dosate il corpo è in qualche modo risvegliato e spinto a compiere il suo dovere. Per questo il paziente deve avere pazienza, per esempio sopportando la febbre, sempreché resti entro certi limiti, per dare al proprio organismo la possibilità di combattere il nemico. Può essere utile bere una tisana di tiglio che favorisce la sudorazione. E invece di assumere un antibiotico, che comunque non è efficace contro i virus, o pillole di vitamine, mangiate una minestra di verdura cotta a lungo e bevete un frullato di zenzero e curcuma. Entrambi contengono i migliori micronutrienti in forma naturale e sono per questo più efficaci delle pillole.

*La medicina naturale stimola l'organismo a ripristinare uno stato di salute con le proprie forze.*

Come questo semplice esempio ha forse già chiarito, è importante che si usino le giuste stimolazioni, rivolte nella giusta direzione. In un bambino sano, la febbre è un allenamento

importante per il sistema immunitario, mentre in persone adulte e malate di cuore può diventare un pericolo. Il concetto di “giusta dose” e degli effetti che produce si può riassumere con il termine “ormesi” (dal greco “stimolare”), ed è un tema sempre più attuale nella ricerca internazionale. Già nel XVI secolo, Paracelso, uno dei primi farmacologi dell’era moderna, aveva riconosciuto che una piccola dose di una sostanza altrimenti nociva può produrre effetti positivi, poiché l’organismo riconosce lo stimolo negativo (detto *noxe*) e sviluppa dei meccanismi di difesa. Tale principio si applica anche alla radioattività, che fino a un certo grado può produrre effetti positivi sull’organismo.

Tuttavia, i dati disponibili sul corretto rapporto tra dose ed efficacia di stimolazioni aspecifiche sono ancora insufficienti: anche in questo caso risulta evidente quanto sia importante l’esperienza pratica nella medicina naturale. Così come resta sempre importante porre domande di questo tipo: avete tollerato e digerito bene la spremuta o il brodo? I piedi si scaldano in fretta se applichiamo un impacco? Se le risposte sono negative, si può supporre che la dose oppure la terapia non siano corrette, anche in mancanza di studi sull’argomento.

### *Riconoscere la costituzione del paziente*

Secondo il punto di vista della medicina naturale, la scelta delle stimolazioni da adottare dipende ben poco dalla malattia, ma soprattutto dalla costituzione della persona che ne è colpita. Molti dei nostri pazienti hanno già fatto un test su qualche rivista per sapere se sono Vata, Kapha o Pitta, tipologie che non esistono solo nell’ayurveda, ma in tutte le scuole di medicina tradizionale, persino nella medicina naturale europea. È infatti noto che il rapporto tra corporatura, psiche e regolazione corporea provoca specifici sintomi e malattie e si può intuire in base alla costituzione, ancor prima che il paziente riferisca i suoi problemi o abbia in mano i risultati degli

esami di laboratorio. Queste suddivisioni in tipologie possono dunque essere d'aiuto come riferimenti generali, ma si sa che nella vita reale i tipi "puri" non esistono. Per esempio non tutte le persone sovrappeso e con una corporatura "a mela" (ovvero rotondeggiante) hanno il diabete di tipo 2, e non tutti coloro che sono magri e pallidi soffrono di depressione.

Allo stesso modo non prescriverei mai a chi patisce il caldo un energico trattamento riscaldante (per esempio con ipertermia a infrarossi), neanche nel caso in cui il soggetto in questione soffrisse di fibromialgia, benché spesso, ma non sempre, questa terapia funzioni. Analogamente, per i pazienti reumatici è di scarsa utilità restare da due a tre minuti in una camera del freddo a meno di 110 °C: nonostante la predisposizione all'infiammazione, sono persone che soffrono molto il freddo.

### *La giusta dose – il caso del sole*

Gli stimoli collegati alla temperatura possono essere utilizzati anche in natura, possibilmente abbinati all'attività fisica. Nel corso della storia ci sono stati due elementi di estrema importanza per la sopravvivenza: la luce del sole e la temperatura. Ci possiamo facilmente rendere conto di quanto dipendiamo ancora oggi da questi stimoli, soprattutto quando le giornate si accorciano e le notti diventano più fredde.

*Il sole rappresenta per noi tutto ciò che è positività, benessere e bellezza nella vita. Ma in quantità eccessive diventa nocivo.*

Molte persone si sentono subito più affaticate, e sono numerosi i casi stagionali di depressione che si presentano durante i freddi e bui mesi invernali e che migliorano veloce-