

Terra Nuova

dal 1977

n° 387 • NOVEMBRE 2022

IL BENESSERE PARTE DAI PIEDI

I SEGRETI
DELLA
RIFLESSOLOGIA
PLANTARE



CASA BIO

Profumatori
per
ambiente

- **FAI DA TE** Dado da brodo in 40'
- **SALUTE** La medicina antroposofica
- **MIELE** L'apicoltura biodinamica

L'ALMANACCO DI NOVEMBRE

Stacca e appendi.....

- **SCUOLA** La sfida della mensa bio
- **SOCIETÀ** Antropologia di una pandemia
- **PSICHE** Il potere della concentrazione



Questo numero è stato chiuso
il 12 ottobre 2022

REDAZIONE (055 3215729 int. 4)
info@terranuova.it

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione:

Nicholas Bawtree, Mimmo Tringale,
Claudia Benatti, Gabriele Bindi,
Alessandra Denaro
segreteria@terranuova.it

Hanno collaborato alla redazione
di questo numero:

Romina Alessandri, Nicholas Bawtree, Gabriele
Bindi, Claudia Benatti, Mario Catania, Dafne
Chanaz, Alessandra Denaro, Sylvie Hampikian,
Linda Maggiori, Ezio Maisto, Francesca Mastracci,
Alessandra Miraglia, Elisa Murgese, Arianna
Porcelli Safonov, Filippo Taglieri, Carlo Triarico

Progetto grafico: Andrea Calvetti

Editing e ricerca iconografica:

Alessandra Denaro

Copertina:

Loris Reginato

Impaginazione:

Graziano Bocci, Sabrina Scrobogna

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)
www.lineagraficaonline.it

Web (055 3215729 int. 717)

Sabrina Scrobogna - web@terranuova.it

UFFICIO STAMPA

ufficiostampa@terranuova.it

PUBBLICITÀ e piccoli annunci

(055 3215729 int. 5)

Sergio Tonon - pr@terranuova.it (pubblicità)
annunci@terranuova.it (piccoli annunci)

Maria Pia Tinaglia (347 3648161)
promozione@terranuova.it
skype: mariapia.tinaglia

Ignazio Presti (347 1365754) - igpresti@gmail.com

Francesca Maggi (349 4510434)
francescamaggi@terranuova.it

Francesco Dardis (330 321405)
francesco.dardis@alice.it - skype: francesco.dardis

FIERE ED EVENTI

Sabrina Burrelli Scotti

055 3215729 int. 3 - fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI

Per negozi, librerie e altri punti vendita

055 3215729 int. 2

distribuzione@terranuova.it

Per privati (055 3215729 int. 1)

Valentina Claudì

libri@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 6)

Caterina Salamone

caterinasalamone@terranuova.it

Olga Bossa

olgabossa@terranuova.it



Lavori in un centro di
alimentazione naturale?
Una Bottega del Mondo?
Hai un punto vendita
o un'attività in sintonia
con la nostra testata?

**Distribuisci
Terra Nuova!**

Potrai usufruire di interessanti
vantaggi di visibilità e promozione

info: 055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it



Le immagini utilizzate nella rivista, ove non diversamente
specificato, provengono da istockphoto.com.

6 TANTO PER COMINCIARE
Approccio alla meditazione
per occidentali
ARIANNA PORCELLI SAFONOV



7 L'ECO DEL MESE
Notizie, idee, eventi
per vivere l'ecologia
tutto l'anno

8 VOCI DAL TERRITORIO
Emergenza climatica: i Fridays
For Future invitano all'azione
Proposte concrete su energia, acqua,
trasporti, lavoro ed edilizia
A CURA DELLA REDAZIONE

Quando le aziende inquinanti
si mettono in cattedra

ELISA MURGESE

Centrali a carbone: un amaro
ritorno al passato

FILIPPO TAGLIERI



14 ALIMENTAZIONE E SALUTE
Mense scolastiche:
la sfida della qualità
LINDA MAGGIORI

18 SLOW FOOD
Mense e cibo di qualità
BARBARA NAPPINI



20 RICETTE
Il dado da brodo in 5 passi
e 40 minuti
DAFNE CHANAZ

24 SALUTE
Riflessologia plantare:
il benessere parte dai piedi
BEATRICE SALVEMINI

Mal di schiena cronico: un aiuto
dall'ossigeno-ozono terapia
ROMINA ALESSANDRI

La medicina antroposofica e la
sua visione integrale dell'uomo
ALEXIS MIRYEL

36 CASA BIO
Profumo di casa
Come scegliere e usare in sicurezza
candele, diffusori e altri profumi per
l'ambiente
ALESSANDRA MIRAGLIA



40 ECOVILLAGGI.IT
News e appuntamenti dalla
Rete italiana villaggi ecologici
FRANCESCA MASTRACCI

44 ECOTURISMO
L'ecoturismo dove meno te lo
aspetti
Anche le mete più patinate si
reinventano prendendo spunto dai
canoni del turismo sostenibile
MARIO CATANIA

Circumetnea: un tesoro da
tutelare
LINDA MAGGIORI



Il prossimo numero
sarà in edicola e nei negozi bio dal **25 novembre!**

L'ALMANACCO
DI TERRA NUOVA

NOVEMBRE
Il rimedio del mese
**Mal di gola
e raffreddore**
SYLVIE HAMPIKIAN



53 ESPERIENZE
L'uomo che pianta gli alberi
L'affascinante storia di un ragazzo turco
che gira l'Italia per diffondere i principi
dell'agricoltura di Fukuoka
EZIO MAISTO

58 APICOLTURA BIODINAMICA
L'apicoltura che salva le api
DARIO SCACCAVENTO



60 IL PUNTO BIODINAMICO
**Il libro sulla biodinamica
diventa istituzionale**
CARLO TRIARICO

64 BIOEDILIZIA
**Costruire in armonia
con la natura**
L'esempio di una struttura in legno
senza colle e parti metalliche
GABRIELE BINDI



68 SOCIETÀ
**Pandemia: una prospettiva
antropologica**

A CURA DELLA REDAZIONE



72 NUOVI PARADIGMI
Il potere della concentrazione
Nove punti fermi da cui partire a cura di
Thich Nhat Hanh

74 NUOVA EDUCAZIONE
**Riscoprire l'importanza delle
relazioni anche a scuola**
BEATRICE SALVEMINI

79 **Pv** **PAGINE
VERDI**

TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL
MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

**89 L'ECO-CIRCUITO
DI TERRA NUOVA**
Uno spazio dedicato alle realtà
che distribuiscono Terra Nuova,
ognuna con una storia da raccontare!

92 IL SEGNALIBRO
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

100 SPUNTI DI VISTA
**Il dolore può diventare terreno
fertile**
SISTER DANG NGHIEM

**Quella che tieni in mano
non è una rivista qualunque**

È stampata con **inchiostri naturali** su carta **PRIMA SLIK
certificata FSC®** (Forest Stewardship Council®), organismo senza
fini di lucro creato per iniziativa di numerose associazioni tra cui
Greenpeace, che assicura una gestione forestale responsabile
secondo rigorosi standard sociali, ambientali ed economici.

Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «**Editori amici delle
foreste**» di *Greenpeace* e contribuisce a un'economia solidale
promuovendo circuiti alternativi di distribuzione come quello dei
negozi bio (www.negoziobio.info) e delle librerie indipendenti.



FSC
www.fsc.org

MISTO

Carta | A
sostegno della
gestione forestale
responsabile

FSC® C113203

Terra Nuova

n. **387** (176) **novembre 2022**

Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del 14/02/2000
ISSN: 1121-178X

PROPRIETÀ DELLA TESTATA

Editrice Aam Terra Nuova Srl
Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 5390109
P. iva 05373080489

Orario ufficio abbonamenti:
lun-ven 9.00-13.30

Orario ufficio pubblicità:
lun-ven 9.30-12.30 / 14.30-16.30

Orario altri uffici:
lun-gio 9.00-13.30 / 14.30-17.00
ven 9.00-13.30

www.terranuova.it

CANALE EDICOLA

Esercente dell'impresa editoriale
esclusivamente per l'edicola:

Sprea S.p.A.
Via Torino 51,
20063 Cernusco sul Naviglio (Milano)
tel 02924321 - P. iva 12770820152

Iscrizione camera commercio 00746350149
CdA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (AD),
Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

Distribuzione in edicola:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.
20090 Segrate

ABBONAMENTI

(055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi
abbonamenti@terranuova.it

Abbonamento Italia (11 numeri): € 38,00

Abbonamento biennale (22 numeri):
€ 65,00 (anziché 76,00)

Abbonato regala abbonamento:
€ 35,00 (anziché 38,00)

Rinnovo + abbonamento in regalo:
€ 68,00 (anziché 73,00)

ARRETRATI

dal numero 1 al 50 € 7,00
dal 51 in poi € 5,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO

c/c postale, assegno bancario, contrassegno,
carta di credito, online su www.terranuova.it
Per i dettagli vedi il modulo a pag. 5

La rivista è disponibile anche nei punti vendita
del circuito www.negoziobio.info,
nelle fiere di settore o per abbonamento.

LIBRI

I libri di Terra Nuova Edizioni si possono acquistare:
• in libreria e nei negozi del circuito
www.negoziobio.info
• online su www.terranuovalibri.it

Lo sapevi?

Terra Nuova è distribuito in oltre 1300
punti vendita in tutta Italia. Scopri
subito quello più vicino a te su
www.negoziobio.info.

Troverai ogni mese il nuovo numero
della rivista, insieme a tanti libri per
approfondire i temi trattati. Contribuisci
anche tu a creare una nuova economia
solidale e sostenibile!



Verde. Sempre.

Terra Nuova

Via libera all'ecologia **totale**

Scegli l'abbonamento più adatto a te

DIGITALE

€ 27,99

la rivista
sempre a portata
di mano

CARTA

€ 43

e il digitale
te lo regaliamo
noi

BIENNALE

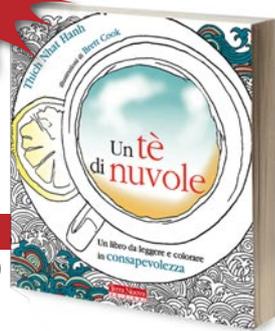
€ 70

e il digitale
te lo regaliamo
noi

Queste e tante altre opzioni su:
abbonamenti.terranuovalibri.it

I **vantaggi** per chi si abbona:

- ✓ **spedizioni gratuite**
per tutti gli acquisti su
www.terranuovalibri.it
- ✓ **un libro** in omaggio
(vedi sotto)
- ✓ **sconti e convenzioni**
nel mondo eco-bio
scopri tutte le realtà convenzionate:
www.terranuovalibri.it/scontoabbonati
- ✓ **2 annunci** gratuiti sulla rivista
vedi pag. 78 per i dettagli



CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (12 mesi, 11 numeri di Terra Nuova)

- Abbonamento annuale (o regalo 1 abbonamento): € 43** (Carta + Digitale)
- Abbonamento biennale: € 70** (Carta + Digitale)
- Sono abbonato e regalo 1 abbonamento annuale: € 38** (Carta + Digitale)
- Abbonamento + abbonamento regalo: € 72** (Carta + Digitale)
- Abbonamento annuale estero** (Carta + Digitale): **€ 100** (in Europa); **€ 120** (resto del mondo)
- Abbonamento annuale sostenitore: € 100** (Carta + Digitale)

Se scarichi la APP i numeri del tuo abbonamento cartaceo potranno essere letti anche in digitale: tutti i dettagli su www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio

FORMA DI PAGAMENTO - Ho versato l'importo:

- sul **c/c postale n° 69343903** intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze di cui allego ricevuta specificando come causale del versamento: «Abbonamento»
- tramite bonifico bancario anticipato** (IBAN IT07R050180280000011459930 con causale «Abbonamento») intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze; di cui allego ricevuta

NOTA: il pagamento tramite **carta di credito** è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su www.terranuovalibri.it/abbonamenti

COMPILA E INVIA CON COPIA DEL VERSAMENTO: posta, fax 055 5390109 oppure abbonamenti@terranuova.it

nome cognome
via n° cap loc. prov.
tel email* P. iva o Cod. Fisc.

DATI PER L'ABBONAMENTO IN REGALO

nome cognome
via n° cap loc. prov.
tel email*

* campo obbligatorio per leggere la versione digitale

Le minacce che in questi mesi incombono sul nostro Pianeta, dalla crisi climatica ed energetica a quella geopolitica, rischiano di infondere in ognuno di noi uno sconforto tale da svuotare di senso ogni piccolo o grande slancio costruttivo, che sia un orto biologico, una manifestazione per la pace o un ecovillaggio.

Questo senso di smarrimento e impotenza raggiunge i massimi livelli in tutte le persone che si impegnano nel costruire un futuro possibile, quelle che più si informano e che si rendono conto di quanto le grandi emergenze di oggi, apparentemente distinte, siano in realtà espressione e conseguenza di un unico paradigma che permea la nostra società allo stesso modo in cui i pesticidi permeano il terreno di una monocultura. È quello che Papa Francesco chiama lo «schema della guerra»: guerra al nemico di turno, che sia un paese, un migrante, un virus, una scelta sessuale, un'erbaccia, una religione.

A onor del vero però un pesticida, suo malgrado, si mostra per quello che è: se gli chiedi i documenti, non può che esibire una regolare carta d'identità chimica. Le peggiori volontà umane, invece, spesso viaggiano sotto falso nome e per questo passano inosservate ai più, lasciando dietro di sé solo la scia della propria distruzione.

A costruirsi una maschera efficace ci è riuscita persino la prima azienda produttrice di armi in Europa, l'italiana *Leonardo S.p.A.* (ex *Finmeccanica*). Sul sito www.leonardo.com si rimane subito incantati da terminologie che nulla sembrano avere a che fare con strumenti di morte: *cyber-security*, *space economy*, *digital twin*, *technology transfer*, *open innovation*... Ma se si riesce a scovare la sezione «shop» (electronics.leonardo.com/it/all-products), capiamo davvero con cosa abbiamo a che fare: pagine e pagine di armamenti di ogni genere e misura, presentati con toni accattivanti come se fossero l'ultimo gadget di cui non poter fare a meno. E per comprendere quanto questa azienda, il cui maggiore azionista è il *Ministero dell'Economia e delle Finanze* italiano, riesce a penetrare in profondità nella nostra società civile, basta sapere che nel 2017 *Leonardo S.p.A.* ha fondato *Med-Or*, una fondazione nata con lo scopo di «avviare e consolidare le relazioni con gli stakeholder dei Paesi di interesse, al fine di qualificare *Leonardo S.p.A.* come un partner tecnologico», come si legge nello statuto. E nel comitato scientifico troviamo ben 16 rettori e 17 professori delle università italiane.

Si dirà: ma *Leonardo S.p.A.* fa anche cose buone (questa l'ho già sentita): contribuisce all'innovazione tecnologica, oltre che all'occupazione e al prodotto interno lordo. E poi diciamocelo, delle armi abbiamo bisogno per difenderci, no? È lo stesso schema che si ripete: per sfamare il mondo abbiamo bisogno dei pesticidi, per mantenere la pace abbiamo bisogno delle armi. Così ci ritroviamo con i veleni nei nostri piatti e le bombe sulle nostre case.

Certo, lavorare per la pace, così come coltivare biologico, non è affatto facile e richiede conoscenza e dedizione continue. Ma soprattutto, richiede di uscire da uno schema di pensiero. È per questo che faccio due accorati appelli. Il primo al mondo universitario, che contribuisce a formare il pensiero delle nuove generazioni: prendete le distanze da chi porta avanti la spirale feroce e inutile del riarmo nel nome della «sicurezza» e per un cinico tornaconto economico. Il secondo ai lettori di *Terra Nuova*: non scoraggiamoci! Non è tempo di fermarci con l'impegno per l'ecologia, di cui oggi c'è più bisogno che mai. Perché anche l'azione più piccola contribuisce a rafforzare un nuovo paradigma di pace.



PRESENTA



L'ECODIARIO DEL MESE

NOVEMBRE

mar 1 mar 8 mer 16 mer 23 mer 30

n°72 - Novembre 2022

NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO

World Vegan Day

1° NOVEMBRE. La prima società vegana fu fondata a Londra nel 1944, precisamente l'1 novembre, con il nome di *Vegan Society*. Dal 1994, anno del cin-

quantesimo anniversario della fondazione della *Vegan Society*, ogni anno il 1° novembre si celebra il *World Vegan Day*, la giornata mondiale vegan. Si svolgono numerosi eventi organizzati da associazioni vegane nelle diverse nazioni, ma non è strettamente necessario appartenere a un'associazione o cercare un evento al quale partecipare. Si può celebrare questa giornata anche all'interno della propria cerchia di amici e conoscenti o con i colleghi di lavoro, servendo magari qualcosa di gustoso che sia cruelty-free.

Per saperne di più: www.vegan-day.org/it



ECO-FIERE DEL MESE

VIENI A TROVARCI ALLO STAND DI TERRA NUOVA

3 - 6 NOVEMBRE

Biolife 2022
Bolzano
Fiera dello stile di vita consapevole

5-6 E 12-13 NOVEMBRE

Festival dell'Oriente
Parma
Spazi interattivi, stand e folklore orientale

12 - 13 NOVEMBRE

Passioni in Fiera
Arezzo Fiere e Congressi
Evento dedicato ad agricoltura, agriturismo, apicoltura

18 - 20 NOVEMBRE

Fa' la Cosa Giusta!
UmbriaFiere - Bastia Umbra
Fiera dedicata agli stili di vita sostenibili

20 NOVEMBRE

Chiamata a raccolto
Feltre (BI)
Incontro su biodiversità, sostenibilità, mangiare e produrre sano



INCONTRA GLI AUTORI DI TERRA NUOVA

Catalogo completo su www.terranuovalibri.it

In riferimento a convegni e appuntamenti, consigliamo di verificare data, modalità e fattibilità con gli organizzatori.

5-6 NOVEMBRE, FRATTUCCIA DI GUARDEA (TERNI)

Paolo Ermani, co-autore di *Pensare come le montagne*, terrà un soggiorno esperienziale dal titolo «Cambiare vita e lavoro. Istruzioni per l'uso». Presso il PeR, Parco dell'Energia Rinnovabile.

Per informazioni e iscrizioni:
www.per.umbria.it/events/5-6-novembre-2022-cvl,
tel 0744 988050.



6 NOVEMBRE, FIRENZE

Annalisa De Luca, autrice di *Facciamo il pane*, terrà un laboratorio di filatura con fuso e porterà la pasta acida per la distribuzione a chi è interessato a usarla per la panificazione; sarà disponibile per rispondere alle domande dei presenti su pasta acida, fermentazioni e preparazione del pane. Presso piazza SS. Annunziata.

Info: pane@lacasadellestreghe.it



9, 16, 23 NOVEMBRE, ONLINE

Martin Halsey, direttore della scuola di cucina «La Sana Gola»

di Milano e autore di *Cucina che cura*, *Come difendersi dai virus*, *Dimagrire con la Italian Rice Diet* e co-autore di *La mia cucina contro il cancro*, terrà tre webinar su Zoom. Il 9 novembre parlerà di «Soluzione macrobiotica: acufeni e problemi di udito»; il 16 «Nutrizione Macro: equilibrio biochimico. Il rapporto ideale tra nutrimenti»; il 23 novembre il tema sarà «Soluzione macrobiotica: stitichezza yin e yang, soprattutto stitichezza cronica».

Per informazioni e iscrizioni: <https://www.lasanagola.com/events/mese>



9, 16, 23, 29, 30 NOVEMBRE, ONLINE

Stefano Cattinelli, autore di *Amici fino in fondo* e *Vite connesse*, terrà quattro laboratori online (nei giorni 9, 16, 23 e 30 novembre) di Costellazioni Sistemiche Familiari per Animali dal titolo «Lo spazio di relazione», insieme ad Alima Awes. Il 29 novembre sempre il dottor Cattinelli terrà invece l'incontro online dal titolo «Amici fino in fondo». Orario: 20.00-22.00.

Per informazioni e iscrizioni:

segreteria@armonieanimali.com
<http://casa.armonieanimali.com>, tel. 353 4164251.





Riflessologia plantare: il benessere parte dai piedi

Cresce l'attenzione nei confronti della riflessologia plantare, una tecnica che, tramite la stimolazione di «punti riflessi» sul piede, può favorire il recupero dell'equilibrio psicofisico. Ecco come funziona.

di Beatrice Salvemini

Massaggiare e sollecitare determinate aree specifiche dei piedi per permettere alla persona di recuperare il proprio equilibrio psicofisico e un certo grado di benessere: è ciò di cui si occupa la riflessologia plantare, che in Italia è praticata da numerosi operatori e che sta riscontrando un sempre

maggiore interesse. La tecnica riflessologica si applica tramite la digitopressione, cioè la stimolazione di precisi «punti riflessi» sul piede per stimolare specifici canali energetici che attraversano il corpo. Quindi, questa disciplina considera il piede come un organo in cui si proiettano, in maniera riflessa, tutte le zone psi-

co-somatiche che compongono la persona.

«La riflessologia plantare è una particolare tecnica per trattare i piedi che troviamo in modo trasversale nella storia di molti popoli, da Oriente a Occidente, in varie epoche. Se ne deduce che l'uomo capì sin dai tempi antichi il beneficio che poteva rice-

Agendo a beneficio dell'equilibrio psicofisico della persona la riflessologia plantare può essere un valido sostegno in molti casi. È una pratica priva di controindicazioni e risulta molto utile per tutti i problemi derivanti dallo stress. Ha un effetto rilassante, favorisce la normalizzazione dei vari sistemi dell'organismo e, in generale, produce un effetto rigenerante.

vere dal massaggio dei piedi» spiega Ivana Cariddi, presidente della Firp, la *Federazione italiana riflessologia plantare*.

«La scuola occidentale vanta una valida tradizione che si intreccia con la storia della medicina e con l'entusiasmo e la passione di molti ricercatori che nell'arco di alcuni secoli hanno studiato le applicazioni e gli effetti di questa tecnica e hanno elaborato le modalità con cui utilizzarla. Naturalmente la ricerca non finisce mai e la storia della riflessologia plantare è in continua evoluzione» prosegue Cariddi.

Molto utile per contrastare lo stress

Ciò che è importante sottolineare, aggiunge la presidentessa Firp, è che «la riflessologia plantare non si sostituisce mai alla pratica medica e il bravo riflessologo non interferisce mai con la terapia stabilita dal medico. Agendo a beneficio dell'equilibrio psicofisico della persona può essere un valido sostegno in molti casi. È una pratica priva di controindicazioni e aiuta la persona sia in senso preventivo, sia come sostegno durante altre terapie. Risulta molto utile per tutti i problemi derivanti dallo stress, ha un effetto rilassante, favorisce la normalizzazione dei vari sistemi dell'organismo e in generale produce un effetto rigenerante. Essendo un trattamento puramente manuale, necessita di costanza e di tempo per far sì che il corpo accolga lo stimolo e lo elabori. In questo processo l'individualità gioca un ruolo importante in quanto ognuno di noi ha una sua propria capacità ricettiva e reattiva che si manifesta durante il percorso».

Aiuta l'armonia corpo-mente

«Questa tecnica manuale olistica pone al centro la persona, si basa sul principio dell'equilibrio energetico dell'individuo nella sua interezza e si esegue esclusivamente con l'uso delle mani sui piedi. Non è propriamente diretta a uno specifico disturbo, ma all'armonizzazione dell'intera struttura corpo-mente e all'unicità dell'individuo» spiega Sergio Atzori, presidente di Airp, *Associazione italiana riflessologi professionisti*, e di Aimò, *Associazione italiana medicina olistica*. «Il riflessologo, dopo un'attenta "ricerca riflessologica" condotta sui piedi della persona che si rivolge a lui, deve essere in grado di capire quali punti riflessi stimolare e per quanto tempo, al fine di ripristinare e mantenere il benessere dell'individuo. Il suo utilizzo mira a ristabilire il normale fluire dell'energia presente in ogni essere umano, fonte primaria dello stato di benessere psico-fisico dell'individuo. Può essere utilizzata per identificare le parti del corpo che presentano una ridotta funzionalità e per aiutare l'organismo a ripristinare le sue funzioni, migliorando e in molti casi risolvendo, per esempio, problematiche generali artico-

lari, circolatorie, digestive, ginecologiche, respiratorie, psicosomatiche e così via».

Una tecnica millenaria

«Si tratta di una tecnica millenaria e attualmente anche la scienza comincia a valutare la sua utilità. Rientra nel pensiero epigenetico, che riconosce i nostri disturbi come imputabili non solamente al patrimonio genetico, ma anche all'ambiente e al modo in cui viviamo» prosegue Atzori. «In generale, sempre più persone ricorrono alla riflessologia plantare grazie ai benefici effetti che vengono riscontrati».

«Dal punto di vista storico si fa riferimento a reperti dell'antico Egitto, in particolare alla tomba di Akhamahor a Saqqara, conosciuta anche come la "tomba del medico" (2330 a.C.) la cui facciata presenta un rilievo murale che evidenzia il medico che con le mani stimola le dita dei piedi e delle mani del paziente» prosegue Atzori. «Anche in India e in Cina, circa 5000 anni fa, si eseguivano trattamenti manuali a scopo terapeutico, esercitando delle pressioni su punti precisi del corpo, con presupposti simili a quelli dell'agopun-

«La riflessologia plantare è una particolare tecnica per trattare i piedi che troviamo in modo trasversale nella storia di molti popoli, da Oriente a Occidente, in varie epoche. Se ne deduce che l'uomo capì sin dai tempi antichi il beneficio che poteva ricevere dal massaggio dei piedi».

Ivana Cariddi, presidente della Firp, la *Federazione italiana riflessologia plantare*.





◀ Docenti della scuola Aimo, Associazione italiana medicina olistica.

Il riflessologo, dopo un'attenta «ricerca riflessologica» condotta sui piedi della persona che si rivolge a lui, deve essere in grado di capire quali punti riflessi stimolare e per quanto tempo, al fine di ripristinare e mantenere il benessere dell'individuo.

tura. In America, diverse tribù indiane utilizzavano forti pressioni sulle mani del paziente a scopo analgico. Per venire ai giorni nostri, la paternità dei primi studi scientifici della riflessologia è da attribuire al

medico americano William H. Fitzgerald (1872 -1942). I suoi studi e le sue ricerche miravano ad alleviare il dolore esercitando forti pressioni sulle dita delle mani. La teoria di Fitzgerald, valida ancora oggi, se-

condo cui il corpo umano è percorso da dieci aree longitudinali parallele, le cosiddette "linee di Fitzgerald", che partendo dalle dita dei piedi e delle mani si riuniscono nella testa, ha condotto la riflessologia dalla pratica empirica allo studio scientifico. Queste linee non sono visibili a occhio nudo, poiché sono zone energetiche, ovvero canali entro i quali scorre l'energia umana. Nel 1917 Fitzgerald, dopo quindici anni di esperienze, pubblicò anche un libro dal titolo *Zone therapy, or relieving pain at home (Terapia zonale, come alleviare il dolore a casa)*. La tecnica si è evoluta nel 1938, quando la fisioterapista Eunice Ingham ha integrato agli studi di Fitzgerald le sue esperienze e ricerche sui punti riflessi del piede. A questo punto la teoria delle linee di Fitzgerald abbinata allo studio della Ingham ha permesso di sviluppare una mappa zonale del piede completa di tutte le aree riflesse del corpo».

Reflessologia del piede

