



A.M.I.O.T.

Associazione Medica Italiana
di Omotossicologia
Milano

NATURA CHE CURA

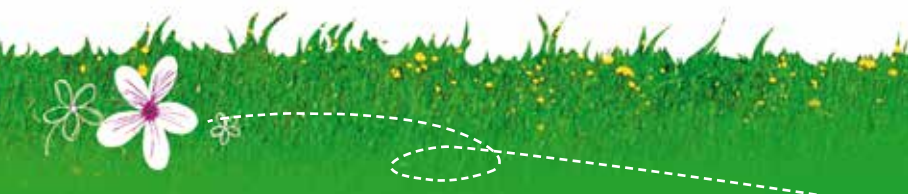


RIFLESSIONE SUI METODI DI CURA NATURALI:
PREVENZIONE E QUALITÀ DELLA VITA



GUIDA PER
FORMATORI







PRESENTAZIONE


L'**A.M.I.O.T.** mette a disposizione degli studenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado e delle loro famiglie l'iniziativa educativa **"NATURA CHE CURA. Riflessione sui metodi di cura naturale: prevenzione e qualità della vita"**.

Questo progetto, pensato in particolare per bambini e ragazzi, è finalizzato alla sensibilizzazione e all'informazione sul tema della **prevenzione naturale delle malattie e della cura della propria salute**.

Il kit didattico, con il suo approccio comunicativo innovativo, intende favorire la **formazione di una capacità critica**, generare nei fruitori **maggior consapevolezza** delle risorse offerte dalla Natura e incoraggiare l'adozione di uno **stile di vita corretto e salutare**.

Per rendere più preparati gli "adulti di domani", affinché possano davvero comprendere il valore della vita e il rischio di alcune scelte comportamentali sbagliate, si è ritenuto fondamentale realizzare uno **strumento che coinvolga in forma partecipata i destinatari**.


Per poter scegliere in modo maturo e responsabile come salvaguardare la propria salute, è necessario conoscere **quali sono le possibilità esistenti, cosa le caratterizza e come possono essere sfruttate**.



È obiettivo basilare generare una riflessione circa il **rispetto di se stessi, del proprio corpo e della propria mente** e motivare gli studenti, con metodiche adeguate alla loro età, ad **informarsi** e **abbandonare i pregiudizi**.

Il kit educativo si avvale del supporto di **quattro strumenti comunicativo/didattici**:

- l'**OPEN MIND®**, in cui contenuti precisi e linguaggio animato, pensati appositamente per un pubblico giovane, fungono da catalizzatore di attenzione, favorendo la comprensione dell'argomento, la riflessione autonoma, il dibattito e la discussione di gruppo;
- la **GUIDA DIDATTICA**, ovvero un vademecum per il formatore, creata per garantire familiarità con i contenuti, facilitare la comprensione della metodologia proposta e il pieno utilizzo delle sue potenzialità. Un aiuto per affrontare la fruizione dell'**Open mind®**, in modo originale ed efficace, attraverso un linguaggio che si basa sull'alternarsi di domande, risposte e spunti di riflessione;
- il **REGOLO CARTOTECNICO**, dedicato agli studenti, contenente un quiz informativo, che diventa spunto di riflessione e approfondimento;

- 
- l'OPUSCOLO "MEDICINA OMEOPATICA, OMOTOSSICOLOGICA", uno strumento, dedicato ai genitori, che offre un panorama ampio di informazioni per prendersi cura della propria salute.

L'OPEN MIND®

Si è scelto di parlare ai giovani studenti di **MEDICINE NON CONVENZIONALI (MNC)** e, in particolare, di **MEDICINA OMEOPATICA**, attraverso un **kit educativo multimediale**, uno strumento in grado di coniugare **stimoli visivi e sonori** a **registri stilistici tipici della comunicazione giovanile**.

Un supporto **rispettoso delle esigenze psico-pedagogiche dei destinatari**, in grado di esortare l'alunno e l'intera classe a esprimere **opinioni** e creare **dibattiti**, indispensabili per evitare prese di posizione basate su preconcetti o su scarsa conoscenza dell'argomento.

L'**Open mind**® offre l'opportunità di affrontare, in modo esaustivo, i molteplici aspetti della prevenzione e della cura naturale di alcune patologie, concentrandosi principalmente **sull'uso responsabile dei farmaci e sulla necessità di affidarsi sempre a un medico**.

Si tratta di uno strumento fondamentale per raggiungere i seguenti obiettivi:

1. **diffondere sensibilizzazione**, affinché giovani e adulti possano rispettare il proprio corpo e la propria salute,



scegliendo di curarsi nel modo che ritengono più adatto;

- 2. sfatare i pregiudizi** che si celano nella società ed attribuiscono ai rimedi naturali una minore efficacia rispetto ai farmaci tradizionali;
- 3. fornire informazioni** circa le Medicine Non Convenzionali e le loro caratteristiche, la composizione e le norme che regolamentano la produzione e la distribuzione di rimedi omeopatici.

PRIMA FASE: gli studenti, alla presenza di un medico della nostra associazione, assistono e partecipano a una lezione mediata dall'interazione con lo strumento Open Mind®.

SECONDA FASE: agli studenti viene consegnato un regolo cartotecnico.

TERZA FASE: ai ragazzi è distribuito l'opuscolo per le famiglie da portare a casa, per condividere con i genitori il percorso formativo avviato a scuola.

IL FUNZIONAMENTO TECNICO

Per sfruttare il multimediale, basta disporre di un normale PC o Mac. La **lettura da parte del sistema ha un avvio automatico** (se PC, se Mac accedere alla cartella e fare doppio clic sull'icona rossa di flash) e, dopo un'animazione introduttiva (**l'ART VIDEO**), si può iniziare a familiarizzare con i **contenuti**.



L'Open Mind® si adatta perfettamente tanto alla **proiezione in classe** quanto alla **fruizione personale one to one**.

Il formatore o lo studente stesso possono decidere su quali aree contenutistiche soffermarsi e quanto spazio dedicarvi.

Il multimediale integra **musica** ed **effetti sonori** che hanno un ruolo fondamentale nell'attività; per questo motivo, è necessario accertarsi che **il computer sia collegato a casse di amplificazione** (o che sia dotato di **cuffie/auricolari**).

Vediamo analiticamente **le azioni da compiere per utilizzare il multimediale**:

- Visionare l'ART VIDEO introduttivo
- Selezionare l'area desiderata del multimediale

Vediamo analiticamente i **comandi di avanzamento dell'interfaccia**:

- in qualsiasi punto del multimediale è possibile avanzare o indietro cliccando le apposite frecce
- è possibile sospendere l'audio selezionando l'icona corrispondente
- attraverso il "menu", si può scegliere l'area desiderata, senza l'obbligo di visionare linearmente l'intero percorso

ATTENZIONE: Per uscire dall'applicazione, è sufficiente premere



il tasto "Esc" della tastiera o cliccare sulla crocetta di chiusura nella finestra di dialogo di Windows.

STRUTTURA DELLA LEZIONE

LE SEZIONI

La tematica viene affrontata attraverso **3 differenti sezioni**:

"ART VIDEO", **"AREA DI SCOPERTA E RIFLESSIONE"** e **"QUIZ"**.

Si offrono ai ragazzi e alle ragazze diversi spunti di riflessione, veicolati da **unità didattiche separate ma connesse** tra loro e accomunate dall'**ampio spazio dato alla discussione**. Questo **insieme integrato** coinvolge interamente il fruitore, interessando ogni componente della persona: dalla **parte emozionale** a quella **cognitiva**, dall'**aspetto psicologico** all'**abilità pratica**.

ART VIDEO

L'area di approfondimento nozionistico e quella di verifica sono anticipate da una **fase propedeutica** che accompagna i ragazzi, introducendoli all'argomento. Un **video in animazione** aiuta gli studenti a entrare in contatto con la filosofia, gli intenti del progetto e, soprattutto, favorisce una prima presa di coscienza relativa ai principi delle **MNC** in generale e dell'**OMEOPATIA** in particolare.

AREA DI SCOPERTA E RIFLESSIONE

Vista la sua complessità, la tematica affrontata viene suddivisa in **sottoargomenti**. Ciascuno di essi è introdotto da un **interrogativo** che "apre le porte" a momenti di apprendimento diversi da quelli tradizionalmente scolastici. I ragazzi sono qui chiamati a fare una prima **semplice e autonoma riflessione sul tema**. Ciascuno è libero di fornire la propria interpretazione, che può essere più o meno pertinente, a seconda del background di informazioni possedute. Le successive **videate "di sviluppo"** intervengono a dare risposte reali e dettagliate agli interrogativi presentati, forniscono informazioni e chiariscono dubbi. Il **connubio di testo e animazione** è in grado di catalizzare l'attenzione e di favorire un proseguimento della lezione fatto di partecipazione e coinvolgimento.

QUIZ

Al termine dell'attività di approfondimento, un divertente **gioco a quiz** propone una immediata verifica per garantire l'interiorizzazione del messaggio educativo. Il **confronto tra compagni** (o familiari e amici) favorisce un più fruttuoso processo di elaborazione e di cristallizzazione dei contenuti nella memoria.



IL PERCORSO: SINTESI DEGLI ARGOMENTI

CODICE EUROPEO SUI FARMACI

Il **codice europeo sui farmaci** (d.L.von.219/2006) è il testo che regola il settore farmaceutico in tutti i paesi dell'UE. All'interno di questo documento, il **medicinale omeopatico** è considerato a pieno titolo un **FARMACO VERO E PROPRIO**.


LO SCENARIO ODIERNO

I progressi della scienza fatti nel corso del XX secolo ci consentono di vivere più a lungo di una volta, ma altri nemici, quali stress e inquinamento, ci fanno **ammalare molto di più**. Un dato allarmante riguarda le malattie dovute **all'abuso o all'uso non corretto dei farmaci**.

La nuova prospettiva che si delinea oggi in molti paesi europei è quella dell'**OMEOPATIA**, già utilizzata in oltre 80 Paesi nel mondo. Il mondo medico, infatti, sta rivalutando l'importanza della **prevenzione** e la possibilità di **utilizzare terapie meno invasive** di quelle tradizionali.

COS'È L'OMEOPATIA

L'origine della medicina omeopatica viene fatta risalire al 1790, quando il dottor **Hahnemann**, studioso tedesco, ne definì le leggi fondamentali. Hahnemann sperimentò su se stesso gli effetti del **chinino**, sostanza all'epoca usata per curare la



malaria. Dopo molti esperimenti, si accorse che il chinino, assunto da persone sane, dava origine a sintomi simili a quelli avvertiti dai malati.


Arrivò così a formulare la teoria alla base dell'omeopatia, la "**LEGGE DEI SIMILI**": la guarigione si può ottenere somministrando al malato una **diluizione della sostanza** che ha provocato, nell'individuo sano, gli stessi sintomi della malattia.

Per poter rendere efficaci e prive di effetti collaterali sostanze altamente tossiche, il dottor Hahnemann scoprì che esse andavano **diluite**, secondo varie scale, e **dinamizzate** (la diluizione deve essere scossa verticalmente per sprigionare le energie del principio attivo).

LA PREPARAZIONE DEI MEDICINALI OMEOPATICI E LA LORO TIPOLOGIA

La preparazione dei medicinali omeopatici avviene secondo le indicazioni della **Farmacopea Omeopatica**. I materiali di partenza per la creazione delle **diluizioni omeopatiche** si chiamano **Tinture Madre (TM)**. Esse nascono dalla triturazione di sostanze di **origine animale, vegetale e minerale** e dalla loro macerazione in soluzione idroalcolica per un tempo determinato.

La prima diluizione si ottiene mettendo una goccia di TM in un flacone contenente 9 o 99 gocce di acqua e scuotendo verticalmente il composto. Si può poi procedere mischiando una



goccia della prima diluizione con 9 gocce di acqua (diluizione decimale) o 99 gocce di acqua (diluizione centesimale) e così via, ottenendo diluizioni sempre più alte. L'energico scuotimento del prodotto semi-lavorato si chiama **dinamizzazione** ed è un processo che si effettua ad ogni passaggio di diluizione. I rimedi omeopatici possono presentarsi sotto forma di **granuli, globuli, gocce, triturazioni** o **fiale iniettabili**.


I MEDICINALI OMEOPATICI: COME SI PRESENTANO, ASSUMONO E CONSERVANO

Come si presentano i medicinali omeopatici:

I medicinali omeopatici sono disponibili in varie forme farmaceutiche:

PER VIA ORALE

- **granuli:** piccole sfere solitamente di lattosio e/o saccarosio, impregnate con la/le diluizione/i del farmaco omeopatico e confezionate in apposito contenitore, che contiene circa 80 granuli e che permette la dispensazione di uno o più granuli alla volta;
- **globuli monodose:** piccolissime sfere solitamente di lattosio e/o saccarosio, di dimensioni ridotte rispetto ai granuli, sempre impregnati con la/le diluizione/i del farmaco omeopatico, contenuti in tubi-monodose da 1 g;
- **compresse:** preparazioni solide preparate per compressione meccanica della triturazione contenenti uno o più componenti



omeopatici in diluizione appropriata;

- **gocce:** soluzioni idroalcoliche contenenti una o più diluizioni omeopatiche;
- **fiale bevibili:** soluzioni sterili e apirogene contenenti una o più diluizioni omeopatiche;

PER VIA INIETTIVA


- **fiale o flaconcini:** soluzioni sterili, isotoniche e apirogene contenenti una o più diluizioni omeopatiche; iniettabili per via intramuscolare, endovenosa, intradermica, sottocutanea, intrarticolare

Sono anche disponibili:

- **spray nasali**
- **pomate e creme**
- **colliri**

COME SI SOMMINISTRANO I MEDICINALI OMEOPATICI

I medicinali omeopatici orali devono essere assunti possibilmente a digiuno 15-20 minuti prima dei pasti o 2 ore dopo. La via di somministrazione per eccellenza è la via sublinguale e prevede che la bocca sia ben pulita: grazie alla ricca vascolarizzazione, infatti, la superficie mucosa della lingua ha una notevole capacità di assorbimento dei farmaci. È consigliabile mantenere il medicinale in bocca per almeno 1 minuto.



Gocce e fiale possono essere assunte anche sciolte in poca acqua minerale naturale.

Nel caso di assunzione di più medicinali omeopatici in diverse forme farmaceutiche (per esempio, granuli, gocce e compresse) è bene (anche se non tassativo) distanziare di 15 minuti le somministrazioni. Qualora debbano essere assunti medicinali omeopatici e farmaci allopatici contemporaneamente, è consigliabile distanziare le varie somministrazioni, anteponendo quella del prodotto naturale.

● **Nelle affezioni acute**, tanto più il sintomo è grave quanto più è necessario aumentare la frequenza di assunzione del medicinale. Quando il sintomo migliora, viceversa, è possibile diradare l'assunzione del medicinale, fino a sospenderla a guarigione avvenuta.

● **Nelle forme croniche**, la somministrazione avviene generalmente a intervalli più lunghi, anche per lunghi periodi.

COME SI CONSERVANO I MEDICINALI OMEOPATICI

I medicinali omeopatici non richiedono particolari condizioni di conservazione a meno che non sia diversamente specificato in etichetta.



L'OPEN MIND®





Un kit educativo per sensibilizzare i ragazzi
sui **METODI DI CURA NATURALI**,
la **PREVENZIONE DELLE MALATTIE**
e il conseguente **MIGLIORAMENTO**
DELLA QUALITÀ DI VITA.

Un educational dal registro stilistico giovanile
ed innovativo che si coniuga a contenuti capaci
di stimolare la riflessione, la discussione
e la rielaborazione critica.

Contenuti scientifici a cura di A.M.I.O.T.

A.M.I.O.T.
Associazione Medica Italiana
di Ortomiosicologia
Milano