

## Omeopatia, fitoterapia, agopuntura, ayurvedica e le altre medicine non convenzionali

# CONOSCERLE PER USARLE AL MEGLIO



### COSA SONO?

Queste medicine e pratiche, nel loro insieme, sono di volta in volta connotate come: complementari, non convenzionali, integrative, tradizionali, non ortodosse, olistiche, naturali, dolci, ed altro ancora. Costituiscono un insieme di terapie, talvolta considerate anche alternative, molto diffuse in Italia e nel resto del mondo. Le più conosciute sono l'agopuntura e la medicina tradizionale cinese, l'omeopatia, la fitoterapia, le manipolazioni osteo-articolari e la medicina ayurvedica.

### PER UN USO CONSAPEVOLE

#### 1. PARLANE CON IL TUO MEDICO

Se pensi di poterti curare con una di queste terapie parlane comunque sempre con il tuo medico curante.

#### 2. NON ABBANDONARE

Non abbandonare in nessun caso le terapie convenzionali senza averne discusso con il medico.

#### 3. NON AFFIDARTI

Non affidarti a "presunti" ricercatori o esperti, al sentito dire, al fai-da-te o ai consigli di amici e conoscenti. Non affidarti all'automedicazione se non per disturbi minori o piccole patologie, e comunque di breve durata. Parlane sempre con il farmacista o con il medico.

#### 4. NON ASSUMERE NE' RACCOGLIERE

Non assumere prodotti a composizione sconosciuta, privi di etichetta, o senza consiglio di un esperto. Non assumere, se non prescritti, prodotti naturali in gravidanza o allattamento. In campi, prati o boschi non raccogliere erbe spontanee per farne preparati ad uso medicinale.

#### 5. DIFFIDA

Diffida di canali distributivi come Internet o delle vendite domiciliari prive delle dovute garanzie. Diffida della pubblicità di terapie o rimedi miracolosi.

#### 6. INFORMATI

Informati sempre sui reali vantaggi di ogni terapia, sulle garanzie di sicurezza ed efficacia, e in particolare quando ti venga proposta come sostitutiva di quella convenzionale.

#### 7. CONSULTA

Consulta sempre un medico o un farmacista quando devi o vuoi somministrare un prodotto naturale a un bambino o a un anziano, anche se sani, e a maggior ragione se ammalati o in terapia con altri farmaci.

#### 8. AFFIDATI

Per una terapia complementare o non convenzionale affidati sempre a un medico esperto, chiedendo al tuo medico di famiglia, alla tua ASL, all'Ordine dei Medici della tua Provincia e a Società Scientifiche accreditate.

#### 9. CONSERVA

Conserva i prodotti nella loro confezione di origine, lontano dalla portata dei bambini, all'asciutto, lontano da fonti di luce o di calore.

#### 10. SEGNA LA

Segnala sempre al tuo medico o al farmacista ogni sospetta reazione avversa a un medicinale o prodotto naturale. Segnala all'Ordine dei medici o dei farmacisti chiunque ti prescriva o pratichi terapie complementari, non convenzionali, o "alternative", senza averne i requisiti professionali.



Per saperne di più [www.iss.it](http://www.iss.it)

**A CURA DI**  
Istituto Superiore di Sanità,  
Roma

**IN COLLABORAZIONE CON**  
Società Italiana  
di Farmacologia, Milano

Centro di Medicina Naturale,  
USL11 Empoli

Centro Antiveleni di Milano A.O.  
Ospedale Niguarda Ca'Granda  
di Milano

Istituto Superiore di Sanità  
Viale Regina Elena, 299  
00161 Roma  
Tel. +39 06 4990 1  
Fax +39 06 4938 7118  
Presidente: Enrico Garaci

**CON IL CONTRIBUTO DI**  
Centro di riferimento  
per l'Agopuntura e MTC  
della Regione Toscana, Firenze

Centro di riferimento per  
l'Omeopatia della Regione  
Toscana, Lucca

Centro di riferimento  
per la Fitoterapia della  
Regione Toscana, Empoli

Società Italiana di Omeopatia  
e Medicina Integrata (SIOMI)

Società Italiana di Medicina  
Omeopatica (SIMO)

**IL DOCUMENTO È STATO CONDIVISO CON**

- Accademia di ElettroAgopuntura sec.Voll (AdEAV e MNC), Gubbio
- Associazione Eco, Bologna
- Associazione italiana di fitoterapia e fitofarmacologia (AIFP), Napoli
- Associazione Medica Italiana di Omotossicologia, AIOT, Milano
- Associazione Medici per l'ambiente, ISDE Italia
- Associazione Medicina e Complessità (AMeC), Trieste
- Associazione Nazionale Medici Fitoterapeuti (ANMFIT), Empoli
- Associazione Omeopatica Dulcamara
- Associazione Pazienti Ayurvedici ATAH, Bologna
- Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona
- Associazione per lo Studio delle Neuroscienze e le Terapie

Integrate in Psichiatria Asclepieion

- Associazione di Ricerche e Studi per la Medicina Antroposofica (AReSMA), Milano
- Ass. Scientifica intern. Medicina Tradizionale, Complementare e Scienze affini (OLOSMEDICA)
- Centro Agopuntura-EBM, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Firenze
- CiaoLapo Onlus, Associazione per la gravidanza a rischio e la salute perinatale
- Comitato Permanente di Consenso e Coordinamento per le MnC in Italia, Bologna
- Federazione Italiana delle Associazioni e dei Medici Omeopatici (FIAMO), Terni
- Federazione Italiana Società di Agopuntura (FISA), Bologna
- Federazione delle Società Medicoscientifiche Italiane (FISM), Milano

- Fondazione Matteo Ricci, Bologna
- Istituto internazionale di Studi Tibetani Shang Shung, Arcidosso
- Liga Medicorum Homeopathica Internationalis - Vicepresidenza italiana
- Società Italiana di Medicina Antroposofica (SIMA), Milano
- Società Italiana di Medicina Generale (SIGM), Firenze
- Società Italiana di Medicina Integrata (SIMI), Perugia
- Società Scientifica Italiana di Medicina Ayurvedica (SSIMA)
- SS Dipartimentale del Coordinamento di MnC, ASL NA1