

I PILASTRI DELLA SALUTE E DEL BENESSERE

Passando dall'estate all'inverno, si diffonde sempre la paura di essere preda dei malanni legati al freddo e alla cattiva stagione.

Dando per scontato che esista una brutta stagione (inverno) in antitesi a quella bella (estate), ci si dimentica presto che, nei picchi di calura che quest'anno sono stati frequenti e continuativi, molte persone hanno avuto difficoltà a sopportare le temperature e l'umidità al punto di dover essere ricoverate e rischiando in molti casi di non avere risorse sufficienti per superare tali periodi.

Il nostro organismo, se lo abbiamo trattato bene nel corso della vita e continuiamo a gestirlo con attenzione e amor proprio, funziona come una macchina perfetta in grado di farci vivere facilmente entro un range di temperatura molto ampio mantenendoci in vita anche se lo sottoponiamo a temperature e condizioni climatiche estreme senza l'aiuto di ulteriori supporti terapeutici e farmacologici.



L'educazione sanitaria che quasi nessuno ci ha insegnato, pone alla base della pedagogia della salute e del benessere tre grandi pilastri monolitici e intoccabili nella loro struttura e nelle dinamiche che li alimentano, affidando loro il compito di proteggere e salvaguardare la nostra esistenza in vita in qualsiasi condizione.

E così, anche noi, possiamo affermare che la salute e il benessere siano inevitabilmente legati a:

MOVIMENTO

ALIMENTAZIONE

ASSENZA DI STRESS

Nella vita delle persone questi tre pilastri contribuiscono in modo determinante:

- a mantenere in piena efficienza ogni funzione per le quali siamo stati creati sotto forma di organismi viventi e regolati prevalentemente secondo le leggi della termodinamica,
- ad assumere tutte le sostanze nutrienti utili al funzionamento della macchina perfetta nella quale siamo incarnati e a sintetizzare tutte molecole di cui possiamo avere bisogno di volta in volta,
- a rendere evidenti e a estrinsecare fenotipicamente molti ma non tutti i caratteri genetici presenti diversamente in ogni persona,
- a modulare e stemperare il rapporto con l'ambiente esterno e con gli altri al fine di evitare e/o ridurre conflitti, paure, emozioni eccessive e tutto ciò che altera in forma cronica i parametri di risposta immunitaria legati allo stress.

Purtoppo la consapevolezza e l'importanza vitale di queste tre condizioni è patrimonio di pochi e le regole di vita che occorre darsi per godere degli effetti positivi che si generano sono scarsamente seguite e applicate in modo occasionale, superficiale e con poca convinzione da parte della maggioranza delle persone.

Questo è valido per il MOVIMENTO, per l'ALIMENTAZIONE e anche per la GESTIONE DELLO STRESS.



MOVIMENTO

Se decidete di usare poco le gambe, la funzione del camminare verrà progressivamente meno, altrettanto vale per le braccia, per la schiena e per ogni altra parte del corpo qualora decidiate di non usarle.

Anche il cervello con la memoria e le funzioni che partecipano al capire e all'intelligenza, come tutte le funzioni erroneamente comprese dalla denominazione "neurovegetative e involontarie" cesseranno di funzionare qualora non ci siano gli stimoli, si alterino o cessino le funzioni degli organi bersaglio e vengano meno gli interessi che stimolano funzioni come il capire, il ricordare, il conoscere, lo sperimentare.

Si altereranno altresì i riflessi, le sensazioni e le reazioni della sfera emotiva, si modificherà la digestione, il ricambio, la produzione diretta e indiretta degli ormoni, degli enzimi e dei mediatori adibiti al controllo di tutto o di parte del metabolismo e al funzionamento degli organi bersaglio.



ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è spesso all'origine delle malattie più disparate non come causa prima ma come concausa e a volte come causa scatenante.

Stando a quanto contenuto e affermato in diversi testi scritti da medici e da ricercatori diventati ormai famosi, primo fra tutti il "China Study" di Colin Campbell, ci sarebbe una correlazione diretta fra una grande quantità di patologie e lo sviluppo delle medesime in individui che si attengono a principi e stili di alimentazione che possono inconsapevolmente favorire tale sviluppo.

Senza entrare nel merito, nella qualità e nel fondamento dei principi di alimentazione professati dai sostenitori e dai detrattori dei diversi stili alimentari (vegetariani, vegani, crudisti, onnivori ecc...), si può affermare che il bombardamento mediatico sostenuto negli ultimi anni da tv, radio, internet e giornali ha prodotto un linguaggio formato di frasi comuni e da ideogrammi collegati.

Se sentite pronunciare la parola uova nessuno penserà alla gallina o al pulcino ma molti visualizzeranno in qualche modo il colesterolo e sentiranno una vocina che dice "max 2 alla settimana"; la parola olio vi farà visualizzare le olive accanto a un grande frantoio tipo "Mulino Bianco" per fare la spremitura a freddo e così via. Il concetto che "mangiare bene" significa vivere meglio e più a lungo si sta lentamente affermando anche se questo sarà un cammino impervio e molto lungo che ha già visto più volte l'uomo perdente quando, nel corso della storia, ha rifiutato l'antico modello alimentare, salutistico e terapeutico del digiuno periodico sostenuto da religioni e tradizioni popolari, in ossequio all'ostentazione e al piacere dell'eccesso e della sregolatezza.



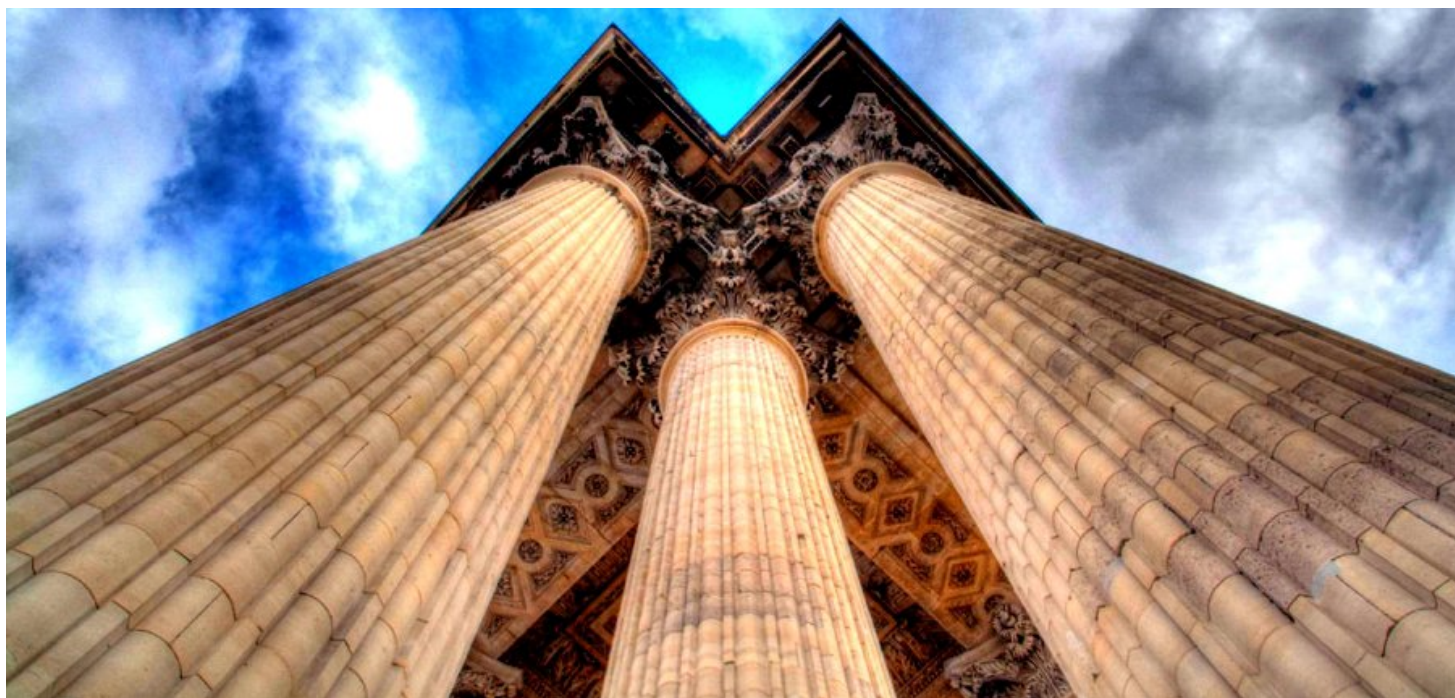
GESTIONE DELLO STRESS

L'assenza dello stress è una condizione essenziale per stare bene perchè i piccoli stress ci possono aiutare a crescere e ci rendono più forti mentre gli stress che non ci abbandonano mai uccidono sia il corpo che lo spirito. Il rifiuto dello stress non può che passare attraverso il meccanismo della gestione equilibrata delle emozioni e della nostra presenza all'interno degli ambienti umani costituiti prevalentemente dalla famiglia, dal lavoro, dagli amici e da altri gruppi e comunità di riferimento con i quali definiamo rapporti di collaborazione e/o dipendenza. Ogni individuo ha bisogno di affermare sè stesso in modo diverso nelle diverse età della vita e quando ciò avviene naturalmente le persone si sentono realizzate ma, quando ciò non avviene, subentra un senso di frustrazione e di impotenza che viene colmato con il desiderio di omologazione. E ciò significa che: - se non so come fare ad essere originale, ossia come mostrare il meglio di me stesso, copio gli altri per imitarli ed essere uguale a loro in tutte le loro manifestazioni-.

Questo rappresenta comunque un grande stress e altri stress derivano dal fatto di non accettare la separazione da qualcosa o da qualcuno che avevamo fatto entrare in profondità nella nostra vita: e così può essere la separazione da un coniuge, la perdita di un familiare, il trasloco da una casa piena di ricordi, ecc...

Se la vita che incarniamo si muove dentro al solco della nostra esistenza in modo aperto e consapevole, le perdite, le delusioni e i rifiuti che riceviamo non saranno mai stress pericolosi che ci lasciano il peso delle cose irrisolte. Avremo davanti sempre un nuovo orizzonte da raggiungere e migliaia di cose nuove da scoprire.

Viceversa l'amarezza, il rimpianto e la delusione giocheranno ogni giorno sulla nostra pelle facendosi spesso raggiungere e mettere a terra dai sensi di colpa.



La salute e il benessere sono saldamente ancorati a questi tre pilastri che possono esistere solo in virtù di scelte di vita coerenti e di un rapporto sempre migliore con la parte di noi stessi che si occupa di noi al meglio.