

SENZA LIBERTÀ NON C'È SALUTE

Quando siamo nati abbiamo ricevuto tre regali: la libertà, la salute, la felicità. Tutte e tre sono merce deteriorabile che diventa sempre più difficile da trovare nella razza umana di man in mano che un individuo cresce nell'età, perchè l'esistenza viene spesso vissuta nell'indifferenza di questi doni straordinari.

La salute si perde seguendo le orme del Pinocchio che vive in noi, alla continua ricerca di esperienze sciocche, inutili, devianti e border line; lasciandosi convincere e facendosi manipolare da una generazione di adulti malfidati e approfittatori; tenendoci disinformati e ignoranti piuttosto che affinare la conoscenza e l'esperienza delle cose e delle persone attraverso la sapienza e l'empatia.

La libertà si perde dedicando l'esistenza alla ricerca dell'avere e del possedere, trascurando viceversa i benefici, i vantaggi e la naturale bellezza dell'essere, dell'esistere e del manifestarsi.

La felicità non può esistere in assenza della salute e della libertà.

L'unica libertà possibile è quella dell'essere.

L'avere ci rende schiavi di ciò che possediamo e di chi ci possiede.

Chiunque sia stato generato, a qualunque specie appartenga, non è mai stato destinato, per nascita o per diritto naturale, a possedere qualcosa o qualcuno nè ad essere posseduto in nessun modo da nessuno e, anche in senso biblico, gli uomini sono creature di Dio in quanto generate da Lui ma non di sua proprietà.

Siamo tutti ugualmente affidatari della vita, delle terre che abitiamo, delle persone e degli animali con cui conviviamo, delle risorse che ci aiutano a stare meglio, della salute e della libertà che ci consentono di offrire a questo meraviglioso sistema/natura di cui siamo una piccolissima parte le nostre energie e il nostro talento, della felicità che rende compiuta e motivata la nostra esistenza.

La **salute**, la **libertà** e la **felicità** sono 3 preziosi voucher che ogni individuo riceve e che spende vivendo il rapporto con stesso e con gli altri.

A volte esponendosi consapevolmente a situazioni di rischio, altre volte allontanandosi inconsapevolmente dai comportamenti utili e necessari, a volte rifiutando di accedere a quella conoscenza e quell'informazione che gli consentirebbero di aumentare il grado di benessere fisico e spirituale e di provvedere al mantenimento delle funzioni biologiche e organiche necessarie affinché lo stato di disagio e di malattia non prevalga sullo stato di salute fisica e mentale.

L'efficienza e il benessere dell'organismo, le funzioni mentali, la soddisfazione e la realizzazione degli obiettivi che ci sono stati affidati con la nascita, dipendono dall'educazione, dai comportamenti, dall'impegno fisico, dall'alimentazione, dallo stress, dall'umore, dalla libertà e dalla consapevolezza delle nostre scelte, piuttosto

che dai rari fattori genetici la cui manifestazione fenotipica è ugualmente dipendente da condizioni personali ed ambientali, in assenza delle quali, potrebbero rimanere silenti per tutta l'esistenza in vita.

La Sapienza maturata nel corso dei millenni, ha acquisito una quantità straordinaria di elementi sia sperimentali che cognitivi in grado di offrirci una moltitudine di indicazioni utili a migliorare il benessere e la salute offrendo alle persone tutte le conoscenze affinché ognuno diventi artefice della propria salvezza e della salvezza delle persone che gravitano nel suo ambito relazionale e sociale.

Ho chiamato in causa la Sapienza che rappresenta la saggezza del giudicare e dell'operare sia sul piano etico che pratico, in alternativa alla Scienza che rappresenta la semplice, impersonale e acritica conoscenza delle cose sul piano generalistico e statistico.

STARE in SALUTE in AUTUNNO e INVERNO

Stare in salute è come camminare sulla cresta di una montagna stando attenti a non cadere. Quindi la salute è prima di tutto attenzione a dove stiamo andando e a ciò che stiamo facendo per non metterci in pericolo.

Un altro importante elemento che nasce da questa analogia è la centralità di ogni individuo rispetto alla sua condizione di salute: ognuno è guida di se stesso ed è il solo responsabile del proprio stato di salute alla stregua di chi sta camminando in equilibrio evitando gli ostacoli che potrebbero farlo cadere.

- La prima cosa positiva è che, se la nostra educazione è stata consapevole, ci ha già dato gli elementi basilari per condurre una vita sana e i criteri per accedere a livelli di conoscenza superiori. Il nostro organismo risulta così in grado di prevenire e sconfiggere la maggior parte delle malattie senza l'apporto di farmaci utilizzando correttamente il sistema immunitario, la febbre, l'infiammazione, la coagulazione, la cicatrizzazione, e tutte le azioni volte a riparare e rivitalizzare i tessuti e gli organi coinvolti o compromessi.

- La seconda cosa positiva è che possiamo evocare alcune azioni naturali con le quali l'organismo impara a reagire più rapidamente di fronte al pericolo provocando volutamente dei piccoli stress organici che lo mettano periodicamente in situazione di allarme utilizzando il caldo, il freddo, le argille e le pietre vulcaniche, l'acqua e il fuoco.

- Il terzo vantaggio consiste nell'utilizzare gli elementi che la natura ha elaborato attraverso i cicli organici delle piante (oli essenziali, estratti, connettivi vegetali, ecc...), gli elementi apparentemente inerti che si originano dalla distruzione e dalla formazione continua delle rocce e dei terreni (pietre, sassi e suoli come le argille), i sali minerali ed i metalli in associazione alle acque (oligoelementi), i nutrienti indispensabili alla vita (le vitamine), gli altri nutrienti che costituiscono la nostra alimentazione in generale (proteine, grassi, carboidrati e fibre).

Analizzando lo scenario dell'autunno con il clima freddo e umido che avanza in associazione con le malattie di stagione nelle quali includiamo le pandemie, possiamo senz'altro affermare che, in associazione a qualsiasi lavoro stiamo svolgendo, sarà bene:

1. rispettare il ritmo circadiano riservando le ore di luce all'attività e le ore di buio

al riposo;

2. fare un'attività fisica almeno moderata tutti i giorni;
3. nutrirsi correttamente con verdura e frutta di stagione in quantità importanti con un rapporto di 4 porzioni di verdura ed 1 di frutta ogni giorno;
4. scegliere pesce e carni magre meglio bianche a costituire 1/max.2 porzioni/die;
5. evitare gli zuccheri raffinati e gli zuccheri aggiunti (al the, al caffè ecc.);
6. ridurre l'utilizzo delle farine scegliendo quelle meno raffinate;
7. utilizzare olio di oliva e altri oli vitaminici ed in particolare quelli della frutta secca e dei semi vegetali;
8. assumere le vitamine in forma biocompatibile del gruppo B e C per periodi di 15 gg ripetibili più volte in corso d'anno;
9. assumere la vitamina D3 durante tutto l'inverno per modulare il sistema immunitario e di fornire il calcio ematico necessario in assenza di sole;
10. assumere la vitamina k2 per favorire la smobilizzazione del calcio ematico e il suo deposito a livello osseo (fondamentale dopo i 50 anni e in menopausa);
11. utilizzare il caldo e l'ambiente della sauna finlandese almeno 1 volta alla settimana oppure fare un ciclo di alcuni gg. di saune all'inizio e durante la stagione fredda;
12. utilizzare il massaggio, le argille e gli oli essenziali adatti alla propria pelle e al proprio carattere/umore per migliorare il trofismo e la qualità degli epitelii e degli organi, la resistenza e la tonicità dei tessuti e delle mucose;
13. prediligere lo stress occasionale, evitare lo stress cronico;
14. affidarsi ad uno o più professionisti esperti della medicina olistica per definire un programma stagionale di trattamenti di caldo, freddo, argille, saune e massaggi;
15. consultarsi con un medico dell'integrazione, con un nutrizionista capace, con un omeopata o con un esperto di medicina a 360° prima di intraprendere qualsiasi percorso diagnostico o terapeutico.



La stagione invernale ci suggerisce naturalmente di cercare il caldo, ed i benefici che si ottengono dalla **Sauna** che è lo strumento migliore per affrontare il freddo ed i problemi ad esso collegati, sono molti e differenti:

- **Disintossicare il corpo:** sudare è una delle prime difese del corpo contro le infezioni. La pelle aiuta a mantenere costante la temperatura corporea e ad eliminare le tossine. Attraverso la sudorazione si eliminano i metalli pesanti (15 minuti di sauna eliminano la stessa quantità di metalli pesanti quanto i reni in 24 ore), vengono eliminati inoltre aminoacidi, acido urico, acido lattico, e sali minerali che sono reintegrati insieme all'acqua. La pelle diviene più tonica, vellutata, elastica.

- **Rilassare i muscoli:** la sauna aiuta a rilassare tutta la muscolatura del corpo, allevia il dolore e, attraverso la dilatazione dei vasi sanguigni, aumenta il flusso di ossigeno ai muscoli riducendone il gonfiore.

- **Migliorare la pelle:** il calore prodotto dalla sauna, apre i pori e il sudore elimina le tossine. I vasi sanguigni dilatati aumentano il flusso di ossigeno verso i liquidi delle cellule della pelle, eliminando così le cellule morte.

- **Dimagrire:** La perdita di peso si ha solo attraverso l'aumento della frequenza cardiaca, che brucia calorie. E' stato stimato che durante 3 sedute di sauna, si bruciano circa 300 calorie, approssimativamente quelle che si consumano camminando per un'ora. L'uso continuativo della sauna può ridurre i ristagni adiposi sottocutanei.

- **Rinforzare il sistema immunitario:** la sauna fortifica il sistema immunitario, attiva il sistema linfatico, aumenta le difese contro virus stagionali quali tonsilliti, influenza e raffreddore. Chi è solito frequentare una sauna, ha almeno il 30% di possibilità in meno di ammalarsi di malattie da raffreddamento.

- **Rilassare l'organismo:** grazie all'aumento dell'attività cardiovascolare, vengono prodotte le Endorfine, sostanze chimiche che donano benessere, diminuisce l'ansia e si crea uno stato d'animo positivo. Il sonno è sempre favorito dall'uso della sauna.

- **Regolare la Pressione:** Il paziente con pressione bassa (ipoteso) è in grado col tempo di sviluppare meccanismi regolatori. In caso di pressione alta (ipertensione) il miglioramento è dato dall'effetto antistress, dalla diminuzione del volume dei liquidi corporei e dal rilassamento muscolare.

- **Dare tono al muscolo cardiaco:** importanti benefici sopravvengono per l'effetto "allenante" sul cuore grazie all'alternanza di fasi di vasodilatazione e vasocostrizione.



- **dare sollievo nelle Malattie articolari croniche:** la sauna per l'effetto del calore è molto utile in caso di artrosi, di malattie reumatiche croniche, e per chi soffre di mal di schiena.
- **Favorire la circolazione:** la vasodilatazione generata dal calore, migliora sempre i flussi arteriosi sia nelle grandi che nelle piccole arterie.
- **Malattia di Raynaud:** la sauna migliora notevolmente i sintomi della malattia di Raynaud che è una alterazione o difetto del microcircolo.

La sauna finlandese, così come la maggior parte delle attuali saune, sono dotate di docce fredde, cascate fredde, e/o piscinette di acqua fredda. Associando la permanenza in sauna a una temperatura di 90°-100° con un tuffo in piscina a 4°-12°, si ottiene un effetto di stress sul sistema immunitario che amplifica il risultato ottenuto da padre Kneipp che con i suoi trattamenti empirici sulla stimolazione del sistema immunitario facendo ogni giorno bagni freddi nel Reno in Germania, dopo due anni guarì dalla tubercolosi in un tempo in cui non esistevano ancora gli antibiotici.

ARGILLA, OLII CALDI e MASSAGGI: IL BAGNO RASUL

Secondo l'antica tradizione il bagno Rasul è realizzato con la combinazione dei quattro elementi: acqua, fuoco, terra e aria.

Il calore delle stufe fanno salire lentamente la temperatura nell'ambiente e gli oli essenziali di erbe naturali, favoriscono la respirazione. Il vero e proprio trattamento è incentrato sull'applicazione in tutto il corpo, nessuna parte esclusa, di diversi tipi di argilla, sale marino integrale e oli vegetali ricchi di vitamine ed antiossidanti.

In questo modo il corpo viene purificato dalle tossine, la pelle diventa vellutata e gli strati di pelle più profondi vengono massaggiati dando l'effetto dell'aumento dell'irrorazione sanguigna nei tessuti.

Nella fase successiva è prevista l'applicazione di sale marino integrale, con azione purificante e disinfettante, che viene steso su tutto il corpo, questo momento è quindi dedicato all'esfoliazione che serve a rendere la pelle ancora più liscia e libera dalle cellule morte e dai metaboliti tossici come i radicali liberi.



A PROPOSITO DI FELICITA'

E' evidente che non basta "rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale" per essere felici poichè, quando aumenta il benessere economico, la felicità umana aumenta apparentemente fino ad un certo punto, poi comincia a diminuire.

Ricchezza e Felicità non sono la medesima cosa perché, per essere felici, non serve a nulla aumentare la propria disponibilità di beni e servizi, bensì è necessario addentrarsi nella sfera delle relazioni e acquisire e godere della consapevolezza di sé, delle proprie risorse, della propria libertà e della propria indipendenza, facendo finalmente le scelte più opportune.

"...Vivi senza aspettative perchè affrontare la vita con aspettative porta inevitabilmente alla

frustrazione, sempre e comunque.

L'aspettativa è la prima causa prima di frustrazione.

Se ti muovi senza aspettative, troverai qualcosa.

Altrimenti la tua mente cercherà, pretenderà e si aspetterà sempre qualcosa che non può avere:

"Questo dovrebbe essere così, e quello dovrebbe essere in quell'altro modo".

E nel mondo nessuno deve in alcun modo, corrispondere a ciò che tu pretendi, esigi e consideri

giusto per te.

Non sei qui per soddisfare le aspettative di nessuno e nessuno è qui per soddisfare le tue.

Non diventare mai vittima delle aspettative degli altri e... non rendere nessuno vittima delle tue. Questo è ciò che chiamo individualità.

Rispetta la tua individualità e quella degli altri.

Non interferire mai nella vita di qualcuno e non permettere a nessuno di interferire nella tua.

Solo così potrai un giorno crescere e diventare spirituale.

Il novantanove per cento delle persone si suicida perchè la loro stessa vita è un lento suicidio.

Soddisfare queste aspettative, quelle aspettative... un giorno quelle del padre, un giorno della madre, un giorno della moglie, del marito, e poi dei bambini – anche loro si aspettano qualcosa. Poi c'è la società, i preti e i politici.

Intorno a te, tutti si aspettano qualcosa.

E tu, poverino, sei lì, un semplice essere umano – mentre il mondo intorno a te si aspetta questo o quello.

E tu non puoi soddisfare queste aspettative, perché sono contraddittorie, contro al buon senso o contra la tua volontà.

Sei diventato matto cercando di soddisfare le aspettative di tutti.

E non ci sei riuscito.

Nessuno è contento.

Sei perso, esaurito, e nessuno è contento.

Chi non è contento con se stesso non può essere contento di te.

Qualunque cosa tu faccia, troveranno il modo di essere scontenti di te, perché non sono capaci di essere contenti con se stessi.

*La felicità è un'arte che va imparata. Non c'entra nulla con ciò che fai o non fai.
Invece di cercare di soddisfare gli altri, impara l'arte della felicità.
Ricorda che l'opposto dell'amore non è l'odio, ma è la paura.
L'odio è amore a testa in giù, non è l'opposto dell'amore.
Quando ami ti espandi; quando hai paura ti rattrappisci
Quando hai paura ti chiudi; quando ami ti apri.
Quando hai paura ti assalgono i dubbi; quando ami hai fiducia..."*

Osho Rajneesh

La SALUTE, la LIBERTA' e la FELICITA'


La Costituzione italiana riconosce il diritto alla salute definendolo un diritto fondamentale dell'individuo e infatti il 1° comma dell'art. 32, ad esso interamente dedicato dice espressamente che:

"La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti",

e parimenti riconosce il diritto alla felicità quando nell'art. 3 dichiara di voler creare le facilitazioni necessarie affinché sia possibile il pieno sviluppo della persona umana e quindi le condizioni oggettive perchè possa essere felice, e afferma che:

"... E` compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese."

... Peccato che, senza la partecipazione consapevole e responsabile delle persone, non c'è alcuna garanzia che lo sforzo dello stato a tutela della salute e delle condizioni di vita renda gli uomini più sani e più felici.



„Il sesso, il dolore e l'amore sono esperienze ai limiti dell'uomo. E solo quelli che conoscono queste frontiere conoscono la vita; il resto è solamente una perdita di tempo; ripetere le stesse cose, invecchiare e morire senza sapere realmente quello che stiamo facendo qui.“

Paulo Coelho

