

Health & Happiness

LA SALUTE 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."

... tutto questo è buono e giusto anche se, senza la partecipazione attiva e responsabile delle persone, non c'è alcuna garanzia che lo sforzo oggettivo dello stato a tutela della salute e delle condizioni di vita renda gli uomini più sani e più felici che rimangono comunque situazioni soggettive.

PREMESSE

Purtroppo o per fortuna, sia la salute che la felicità sono condizioni che ogni individuo vive e influenza in forma positiva o negativa per sè e per gli altri secondo la propria volontà e le condizioni ambientali nelle quali si trova. A volte esponendosi consapevolmente a situazioni di rischio, a volte allontanandosi dai comportamenti virtuosi utili e necessari, a volte negandosi l'accesso a quella conoscenza e a quell'informazione che potrebbero mantenere ed aumentare il grado di benessere fisico e spirituale che permetterebbe all'organismo di provvedere, senza alcun aiuto esterno, al mantenimento di tutte le funzioni necessarie affinché lo stato di disagio e di malattia non prevalga sullo stato di sanità fisica e mentale.

L'efficienza dell'organismo quindi dipende più dall'educazione e dai comportamenti, dall'impegno fisico e dall'alimentazione, dallo stress e dall'umore piuttosto che dai rari fattori genetici la cui manifestazione fenotipica è anch'essa dipendente da condizioni personali ed ambientali, in assenza delle quali, potrebbero rimanere silenti per tutta l'esistenza in vita.

Lo stato di salute psicofisica oggi viene indicato come il conseguimento della migliore qualità e durata della vita ottenibili preservando e ripristinando lo stato di benessere fisico attraverso i progressi della medicina e quello spirituale attraverso una diversa conoscenza e consapevolezza di sè.

In realtà la Sapienza al giorno d'oggi, ha a disposizione una quantità straordinaria di elementi sia sperimentali che cognitivi in grado di costruire i migliori protocolli del benessere e della salute mai immaginati, per offrire alle persone, in forma consapevole e responsabile, tutti i consigli 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 nel giudicare e nell'operare sia su un piano etico che sul piano della vita pratica, in alternativa alla Scienza che rappresenta la semplice e impersonale conoscenza delle cose, per differenziare la modalità e l'attenzione nell'utilizzo degli elementi della conoscenza da parte del sapiente rispetto all'irruenza e all'approccio spesso acritico, approssimativo e meramente statistico dello scienziato che, pur di perseguire un risultato, trasforma le ricerche più delicate e pericolose in startup costruite appositamente per essere spesso destinate ad un business.

CONSIGLI di STAGIONE per STARE BENE e in SALUTE

Stare in salute è come camminare sulla cresta di una montagna stando attenti a non cadere giù da un lato o dall'altro. 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 il solo ed esclusivo responsabile del proprio stato di salute alla stregua di chi sta camminando in equilibrio evitando tutti i pericoli che potrebbero farlo cadere.

- La prima cosa positiva è che, se la nostra educazione è stata consapevolmente responsabile e ci ha insegnato correttamente gli elementi basilari per condurre una sana esistenza e l'ABC per accedere a livelli di conoscenza superiori, il nostro organismo è in grado di prevenire e sconfiggere la maggior parte delle malattie senza alcun apporto esterno di farmaci ma 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 compromessi o "giunti a fine mandato".
- La seconda cosa positiva è che possiamo assecondare tutte le azioni naturali che l'organismo compie per mantenere lo stato di salute amplificando alcune situazioni e portandole sino ad uno stress leggero utilizzando ciò che la natura ci mette a disposizione naturalmente come il caldo, il freddo, le argille e le pietre vulcaniche, l'acqua e il fuoco.
- Il terzo vantaggio consiste nell'utilizzo spesso diretto degli elementi che la natura ha elaborato per noi attraverso le piante (oli essenziali, estratti, connettivi vegetali, ecc...), le pietre, i sassi e i suoli (le argille), i sali minerali ed i metalli in associazione alle acque (gli oligoelementi), i nutrienti indispensabili alla vita (le vitamine), gli altri nutrienti che costituiscono la nostra alimentazione (proteine, grassi, carboidrati e fibre).

Analizzando lo scenario dell'autunno con il clima freddo e umido che avanza in associazione con la pandemia da Covid 19 che sta ancora diffondendosi, possiamo senz'altro affermare che, in associazione a qualsiasi lavoro stiamo svolgendo, sarà bene fare un'attività fisica almeno moderata tutti i giorni; nutrirsi correttamente con verdura e frutta di stagione in quantità importante con un rapporto di 4 porzioni di verdura ed 1 di frutta ogni giorno, scegliere pesce e carni magre possibilmente bianche, evitare gli zuccheri raffinati e ridurre l'utilizzo delle farine scegliendo quelle meno raffinate, utilizzare olio di oliva e altri oli vitaminici ed in particolare quelli della frutta secca e dei semi vegetali; assumere le vitamine in forma biocompatibile del gruppo B e C per periodi di 15 gg ripetibili in corso di anno e la vitamina D durante tutto l'inverno, 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, utilizzare il massaggio, le argille e gli oli essenziali adatti alla propria pelle e al proprio umore per migliorare il trofismo e la qualità dei tessuti e degli organi, evitare lo stress e rivolgersi a psicologi e psichiatri qualora le persone che ci stanno attorno ci vedano diversi o ci consiglino di farlo.



La stagione invernale ci suggerisce naturalmente di cercare il caldo che naturalmente cala durante questo periodo, ed i **benefici che si ottengono da una sauna** sono molti e differenti

- **Disintossica il corpo:** sudare è una delle prime difese del corpo contro le infezioni. La pelle aiuta a mantenere 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.
- **Rilassa i muscoli:** La sauna aiuta a rilassare i muscoli ed allevia il dolore e attraverso la dilatazione dei vasi sanguigni aumenta il flusso di ossigeno ai muscoli, che riduce il gonfiore.
- **Migliora 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 e i liquidi delle cellule della pelle, eliminando così le cellule morte.
- **Aiuta a dimagrire:** La perdita di peso si ha attraverso l'aumento della frequenza cardiaca, che brucia calorie. E' stato stimato che durante una sauna tipo, si bruciano circa 300 calorie, approssimativamente quelle che si consumano camminando. L'uso continuativo della sauna può ridurre i ristagni adiposi sottocutanei.
- **Rinforza il sistema immunitario:** la sauna fortifica il sistema immunitario, attiva il sistema linfatico, aumentano le difese contro virus stagionali quali tonsilliti, influenza e raffreddore, spesso evitate con l'uso della sauna. Chi è solito frequentare una sauna, ha il 30% di possibilità in meno di ammalarsi di malattie da raffreddamento.
- **Rilassamento:** grazie all'aumento dell'attività cardiovascolare, vengono rilasciate nell'organismo 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.
- **Pressione:** Il paziente con pressione bassa (ipoteso) è in grado col tempo di sviluppare i meccanismi regolatori. In caso di pressione alta (ipertensione) il miglioramento è dato dall'effetto antistress, dal rilassamento muscolare, e in particolare dall'effetto di ridurre la pressione del calore della sauna.
- **Cuore:** importanti benefici per l'effetto "allenante" sul cuore grazie all'alternanza di fasi di vasodilatazione forzata e vasocostrizione.
- **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.
- **Arterie e vene:** 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 su sistema immunitario che amplifica il risultato ottenuto da padre Kneipp con i suoi trattamenti molto empirici sulla stimolazione del sistema immunitario.



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 su tutto il corpo, nessuna parte esclusa, di diversi tipi di argilla, fanghi curativi, sale marino integrale e oli vegetali.

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 grosso 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.



Le Terme ed il Termalismo in genere sono una vera e propria attività fisica che non si può improvvisare. Solo come risultato finale le terme hanno, il rilassamento, la morbidezza e la tonicità dei tessuti, il miglioramento della termoregolazione e delle difese immunitarie e così via. Perciò è indispensabile accedere a questi trattamenti utilizzando dei percorsi precisi.

In questo frangente di pandemia da Covid19, le Terme Austriache hanno adottato dei protocolli e delle regole di accesso che lasciano libere le persone pur nel rispetto delle regole. Chi ha provato l'esperienza delle Terme del Caldo, può testimoniare di aver scoperto un mondo di sensazioni e un nuovo tipo di rilassamento e di divertimento che può curare molte malattie prima ancora di scoprire quali siano!



A PROPOSITO DI FELICITA'

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

Ricchezza e Felicità non sono la medesima cosa perché, per essere felici, non basta aumentare la propria disponibilità di beni e servizi, bensì è necessario addentrarsi nella sfera della relazione con le altre persone ed acquisire una consapevolezza di sé e delle proprie risorse sempre maggiore. Non capire queste cose e non accettare la responsabilità che ne deriva significa non riuscire a trovare nè tantomeno a salire sul treno della felicità" ma è possibile anche che si verifichi l'effetto opposto, ossia quello di farsi investire e rimanere vittime di quello stesso treno che ci schiaccerà indifferente alle nostre lamentazioni fra le ruote ed i binari.

"...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 e pretenderà sempre qualcosa, si aspetterà sempre qualcosa: "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, la loro 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.

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.

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