

## Sulla Malattia

Ultimo aggiornamento mercoledì 15 aprile 2009

Questo articolo non vuole essere niente di più di una riflessione su come noi, uomini moderni del mondo occidentale, affrontiamo la malattia. Qualsiasi sia il disturbo che ci affligge, in generale tutti noi seguiamo questo percorso: 1- Visita o intervento medico chirurgico o farmacologico 2- Dove il farmaco normale non funziona, passiamo all'alternativo, sia esso omeopatico, erboristico, agopunturistico o quant'altro che viaggi in parallelo alla medicina cosiddetta ufficiale 3- Un eventuale intervento alimentare che corregga il carico di tossine introdotte nel corpo fino a quel momento, sia che si tratti di quotidiana alimentazione oppure a seguito d'assunzione farmacologica 4- Meditazione e tecniche di rilassamento, spesso non tanto per curare la patologia che ci affligge ma in generale per effettuare un piccolo intervento d'equilibrio generale sul fisico, il cosiddetto "benessere". Per cui davanti ad un mal di testa, la prima cosa che facciamo è ingoiare una serie di pillole contro il dolore; se non passa andiamo dal medico che prescriverà una serie d'accertamenti del caso e, se non risulta nulla, ma il mal di testa continua, proviamo con l'agopuntore o il prodotto erboristico di turno. Forse, in quel periodo, e ribadisco il forse, mangeremo la sana pastina della nonna, ma solo perché non riusciamo a mandar giù niente con il mal di testa che abbiamo. Se, per caso, il mal di testa passa leggermente, seguendo il consiglio di un amico qualsiasi che ci dice che abbiamo bisogno di fare movimento fisico, ci decidiamo forse a fare una pratica di yoga, meditazione, taiji, o altro a seconda delle mode del momento. Non voglio fare paralleli tra il mondo occidentale e orientale odierno, anche perché il mondo orientale d'oggi è sempre più simile all'occidente di quanto si possa credere. Ma sia nel mondo occidentale che in quello orientale di non molto tempo fa le cose erano completamente diverse. Sicuramente quello orientale aveva un approccio canonico completamente opposto a quello che noi oggi utilizziamo. Di fronte ad una malattia, il loro approccio era di iniziare a fermarsi e a meditare. Vi domanderete: perché? Cosa è da meditare su una malattia? È moltissimo da meditare. Una qualsiasi malattia rappresenta sempre il risultato di uno squilibrio interno. Forse è avvenuto qualche fatto che rappresenta per noi più un incidente di percorso che un semplice evento. Abbiamo quindi il dovere di guardarci dentro per comprendere cosa e perché ci sta sbilanciando nella vita. La malattia rappresenta uno splendido strumento a nostra disposizione che il corpo ci fornisce per segnalarci un disagio. Facciamo un esempio: quando andiamo ad acquistare una vettura, noi cerchiamo di acquistare qualcosa che sia, oltre che comodo, anche sicuro per la nostra sopravvivenza sulla strada. Quindi ci assicuriamo che sia fornita di una serie di segnalazioni sul corretto funzionamento della macchina: la spia dell'olio, della riserva di benzina e tutto quello che la moderna ingegneria meccanica può mettere a disposizione. Ammettiamo ora che sulla nostra auto, ad un certo momento, si accenda la spia rossa dell'olio. Come ci comportiamo? Andiamo dritti dal meccanico o tagliamo i contatti della spia dell'olio? Penso che la risposta di tutti noi sarà: "Non sono pazzo, vado dal meccanico". Certo! È un folle colui che mette a tacere la spia dell'olio e continua il suo viaggio in auto; rischierà di fondere il motore!. Però, quando il nostro corpo accende la spia rossa del mal di testa, invece di fermarci, accostare un attimo e vedere perché si è acceso il mal di testa, andiamo subito ad ingoiare una qualsiasi pillola che tagli i fili della spia rossa del "mal di testa". A volte il mal di testa è dovuto al nostro atteggiamento nei confronti della vita in genere e solo attraverso la meditazione saremo in grado non solo di calmarlo ma spesso di evitare il suo ritorno. Il secondo passaggio che veniva fatto in oriente comprendeva l'alimentazione. Dato che il nostro corpo è ciò che mangia, sicuramente dovrò mangiare qualcosa di specifico che possa aiutare l'energia del mio corpo a circolare meglio per aiutarmi a risolvere il problema fisico. A volte è sufficiente anche solo un leggero digiuno per risolvere alcuni problemi di squilibrio fisico. Il nostro corpo lo sa tanto che spesso, proprio nel caso del mal di testa forte, ci costringe a metterci a letto, al buio e non ci permette di ingoiare nulla. La nostra società invece, pur sapendo molto bene che carne, latticini o un bel panino da Mc Donald non sono proprio il massimo per la nostra salute, non è disposta a rinunciare a nulla, soprattutto se spinto dai canali pubblicitari. In questo modo riusciamo solo ad intasare ulteriormente il flusso della nostra energia corporea, già duramente provata dagli stili di vita. Scusate, ma se lo scarico del vostro lavandino è intasato, a voi verrebbe in mente, per risolvere il problema, di riempire il lavandino di carta? Penso proprio di no. Eppure questo è quello che facciamo nel nostro corpo. Nessuna società al mondo è diventata grande a forza di merendine, cioccolati, maionese, budini ecc. anzi, è proprio il contrario. In qualsiasi cultura troveremo zuppe d'ogni tipo, verdura, frutta, cereali e se capitava, carne ma quasi sempre frutto di cacciagione e non allevamento. Anche nelle famiglie contadine italiane fino a pochi anni fa la carne appariva in tavola solo alla domenica o durante le feste comandate, mentre, durante l'intera settimana, erano presenti polenta, minestrone, pane o pasta con i legumi. Come terzo passaggio, per aiutare meditazione ed alimentazione, l'orientale poteva aggiungere anche un preparato erboristico per aiutare l'eliminazione di un qualsiasi blocco energetico. Anche nella nostra cultura avevamo tutto questo prima che arrivasse l'azienda farmaceutica di turno. Ogni singola famiglia aveva qualcuno in casa che conosceva le proprietà di questo o di quell'erba a seconda del problema che si doveva affrontare. Solo se questa non funzionava si cercava il medico. Il preparato erboristico od omeopatico, o simile, rappresenterà così una marcia in più, unito alla meditazione e all'alimentazione, per muovere velocemente un'energia bloccata all'interno del corpo, e non come sostituto a cui delegare il proprio problema o per tagliare un sintomo. Solo in ultimo quindi si ricorreva all'intervento medico, qualsiasi esso sia. Non sono convinta che una modalità sia in assoluto corretta contro l'altra. Chiaro è che se ho un attacco d'appendice non starò tanto a meditare ma andrò di corsa in ospedale! Ma d'attacchi d'appendice ne ho uno nella vita, mentre il mal di testa, la pancia gonfia, il male alla spalla, il raffreddore, l'attacco d'ansia affligge la vita di tutti noi spesso. Quindi per tutto ciò che è ripetitivo e mina la nostra salute, forse è necessaria una presa di consapevolezza diversa dall'analgescico di turno per cercare di comprendere cosa ci sta dicendo la spia rossa del nostro corpo. Esso è una macchina perfetta che nessun ingegnere al mondo riuscirà mai ad eguagliare. Penso quindi che sia il caso che in qualche modo iniziamo a renderci responsabili del suo corretto funzionamento quotidianamente e non solo quando

tutte le spie si accendono.