

# Perché proprio a **ME**?! *Uno stile di vita inappropriato e squilibri a livello psicologico possono essere la vera causa di molte malattie*

**L**a prima domanda che umanamente ci poniamo quando veniamo colpiti da una malattia è la seguente: **perché proprio a me?**

Non sappiamo cosa rispondere ed allora chiediamo il sostegno dei sanitari.

Tuttavia anche costoro, per la maggior parte, danno una risposta che si rifà agli insegnamenti cattedratici universitari e cioè: per le malattie acute spesso si dà la colpa ai batteri, ai parassiti, ai virus o ai funghi e per quelle croniche normalmente si pensa ad una origine sconosciuta o ad una origine genetica.

Insomma la causa delle malattie sembra essere nelle mani del nostro Dna ereditato, oppure in quelle di microscopici esseri aggressivi, o infine nelle mani di Dio, in attesa dei progressi della Scienza.

Tuttavia, pian piano si sta dando sempre più spazio ad un nuovo modo di concepire la malattia, o per meglio dire, ad un ritorno all'antica visione dei nostri saggi predecessori, quale lo stesso Ippocrate, il fondatore dell'Arte medica.

L'attenzione sembra spostarsi, almeno nell'ambito dei medici di indirizzo più naturalistico, non più su qualcosa che non possiamo dominare e che dobbiamo accettare passivamente, ma sullo stile di vita.

**Lo stile di vita** il più possibile aderente alle leggi naturali ci darebbe perciò la possibilità non solo di combattere le malattie già in essere (a meno che la loro urgenza non richieda l'uso di terapie chirurgiche o chimiche da instaurarsi immediatamente), ma anche di prevenirle.

Anche nel caso delle malattie genetiche, se esse non si esprimono pienamente ma solo sotto forma di predisposizione, si può evitare la loro manifestazione.

Dunque, dobbiamo capire cosa racchiude in sé lo stile di vita e così saremo in grado di gestire la nostra vita verso il suo scopo supremo che non è quello di cercare di sopravvivere nel miglior modo possibile, per poi cedere alla vecchiaia e morire.

In realtà il corpo umano racchiude in sé forze ancora sconosciute che hanno come fine la salute e l'evoluzione in tutti i suoi tre livelli: **spirituale, psicologico e fisico**.

La stessa decadenza fisica può essere per lo meno grandemente rallentata, se non arrestata o addirittura a volte fatta regredire verso l'età più giovane. Lo si può vedere in quei casi di persone molto anziane che manifestano, ad esempio, doti sportive inimmaginabili e ben superiori ad un ventenne medio.

Nello stile di vita vi sono almeno tre cose che vanno prese in considerazione: **l'alimentazione, l'igiene e la nostra psiche**. Naturalmente, visto lo spazio a disposizione, diremo le cose essenziali, ma già queste poche righe sono in grado di recare, se comprese e praticate, un grandissimo beneficio.

Cominciamo dall'alimentazione. Sappiamo che moltissime malattie hanno origine proprio da un suo scorretto uso.

La prima cosa da tenere in considerazione è l'origine degli alimenti. Per quanto si possa dubitare dell'origine biologica di molti prodotti, è comunque meglio affidarsi al loro acquisto, perché alle brutte prenderemo qualche fragata (cioè pagheremo come biologico un cibo che non lo è), ma per la maggior parte eviteremo di introdurre una quantità eccessiva di prodotti chimici nel nostro organismo.

Infatti, non è tanto importante avere un prodotto completamente privo di tossine, cosa che al momento attuale è molto difficile da ottenere, quanto piuttosto il loro massimo abbattimento. Questo perché il nostro fegato (il filtro dell'organismo) è in grado di disintossicarci entro limiti ben precisi, superati i quali, iniziano i sintomi della malattia.

Detto questo bisogna poi orientarsi, come ormai quasi tutti i dietologi sono concordi nell'affermare, verso una **dieta ricca di frutta e verdura** (per la maggior



parte crude), frutta oleosa, semi, legumi e cereali integrali, corredata da acqua filtrata e possibilmente vivificata (basta qualche goccia di limone). Si possono aggiungere le proteine animali (carne, pesce, uovo, latte e latticini), ma con discrezione, almeno nell'adulto.

Per quanto riguarda **l'igiene** vi sono due cose gratuite ed a nostra completa disposizione, ma di grandissima importanza per la nostra salute. Esse sono **il sole e l'aria**. Il sole ci trasmette con i suoi raggi un meraviglioso nutrimento vitale (gli esperimenti con persone relegate per mesi in posti bui ce lo documenta). In passato veniva usata l'elioterapia (una semplice terapia fatta di un'esposizione programmata ai raggi solari) per guarire malattie gravi come la tubercolosi, senza l'uso della chimica. Senza contare che i raggi solari stimolano la produzione della vitamina D, una vitamina che al giorno d'oggi è carente nella maggior parte della popolazione e che invece viene ritenuta essenziale per una quantità di funzioni, come la salute delle ossa, della tiroide e del sistema nervoso.

L'aria, invece, è essenziale per gli ioni negativi che contiene e che nutrono anch'essi il nostro corpo come fa il cibo. Tuttavia, la presenza di ioni negativi si attenua passando dall'aria di montagna a quella del mare o della campagna, ma cade a livelli preoccupanti e del tutto insufficienti nelle nostre città, sottoposte allo stress dei mille inquinanti emessi dalle industrie, dai veicoli, dagli impianti di riscaldamento e tanti altri. Per chi abita nelle città, rimane la possibilità di avere casa vicino a un parco o nelle zone più alte della città o, se ciò non è possibile, almeno di riuscire a recarsi nel week end a respirare aria migliore e durante la settimana farsi delle belle passeggiate nei parchi.

Lo stile di vita aderente alle leggi naturali ci da la possibilità di combattere e prevenire le malattie.

Per l'ambiente d'ufficio o casalingo si possono usare anche le lampade fatte con sale himalaiano che pare emettano abbondanti ioni negativi.

Fa parte anche dell'igiene di vita il movimento. L'attività fisica è veramente indispensabile per mantenere il fisico giovane e reattivo. Non bisogna stressare però l'organismo con un eccesso di sport, ma neanche ridurre al minimo l'attività fisica. Si è visto che mezz'ora al giorno può essere sufficiente. Tuttavia, cercare di migliorarsi nelle performance, sia pure gradualmente, pare stimoli il cervello a rafforzare la muscolatura somatica e cardiaca e tutte le funzioni corporee sollecitate. Al contrario, praticare sempre lo stesso esercizio alla stessa intensità, finisce per creare abitudine ed addirittura, nel tempo, non riesce più a contrastare a sufficienza il depotenziamento generale, sia pure in un grado superiore rispetto ad un non praticante.

Il quarto punto dell'igiene di vita è la pulizia del corpo e degli ambienti in cui si vive. In realtà, non si tratta solo di ridurre la carica batterica e virale, ma anche di eliminare le tossine che vengono espulse attraverso la pelle e di vitalizzare e riarmonizzare tutto l'organismo tramite quel semplice massaggio del corpo che si attua, ad esempio, attraverso una doccia e la successiva asciugatura. Questo perché la pelle si forma dallo stesso foglietto embrionale del sistema nervoso, chiamato ectoderma, e permangono perciò delle strette connessioni tra i due tessuti. Questo era ben conosciuto dalle medicine orientali che utilizzano tuttora la stimolazione di precise zone cutanee per ottenere la riarmonizzazione degli organi interni, tramite appunto l'intermediario del sistema nervoso. Infine vediamo la causa più importante delle malattie che è insita nella nostra stessa psiche. Coloro che studiano le connessioni psicosomatiche arrivano a dire che la maggior parte delle malattie ha origine da disturbi e disarmonie psicologiche e certamente tutte le malattie presentano concause psicologiche. Perciò la psicoterapia nelle sue varie forme è un'arma meravigliosa per prevenire quel sistema tipicamente umano, ma non solo, di trasferire al corpo le sofferenze o le disarmonie psichiche che non possiamo o non vogliamo affrontare.

Inoltre è ormai evidente a tutti come il distress, cioè lo stress derivato dall'andare oltre le proprie capacità o possibilità, dal non riuscire a sopportare o ad affrontare le difficoltà ed i traumi della vita etc, sia il fattore dominante di moltissime patologie. Infatti, il distress distrugge le capacità difensive dell'organismo ed apre la strada ad ogni sorta d'invasione in-

fettiva o al cronicizzarsi dei processi difensivi, non più in grado di risolvere la patologia in tempi brevi ed in modo definitivo.

Dunque, per concludere, uno stile di vita inappropriato appare essere la vera causa delle malattie che in realtà non sono altro che un tentativo a volte riuscito e a volte invece inefficace di ritornare alla perfetta salute che è lo stato naturale in cui deve vivere ed evolvere un essere umano. Se, infatti, le cause che abbiamo elencato non vengono comprese e superate, non vi è vera possibilità di guarigione.

Le medicine chimiche od anche naturali aiutano a sopravvivere, ad attenuare disagi e dolori, ma non possono risolvere da sole le cause che nella stragrande maggioranza dei casi sono insite nello stile di vita inappropriato e sollecitato da spinte sociali deviate.

I Governi ed i Ministeri della Salute dovrebbero puntare tutto su questo tipo di prevenzione, ostacolando in maniera netta e determinata gli interessi specifici di chi vuole guadagnare mettendo a rischio la salute della popolazione.

Bisogna augurarsi che la coscienza collettiva evolva velocemente verso questa consapevolezza ed abbia così la forza di incidere sui Governi affinché un nuovo modo di vivere la vita su questo pianeta, salvi la nostra razza da una assurda decadenza biologica e salvi altresì la vita tutta di un pianeta al limite della sopravvivenza.

## SOS Vitamina D: *Italiani a rischio deficit*



**E'** quanto emerge dai dati del test su [Curarelasalute.com](http://Curarelasalute.com) al quale hanno risposto più di 23.000 italiani

Milano, 15 Settembre 2016 - Curare la Salute, iniziativa che nasce con l'obiettivo di informare e sensibilizzare la popolazione sull'importanza di prendersi attivamente cura di sé, partendo dall'alimentazione e da uno stile di vita virtuoso, lancia un nuovo allarme: italiani non dimenticatevi della VITAMINA D.

"Dall'analisi dei questionari raccolti con il test della piramide personalizzata, che ad oggi conta più di 23.000 compilazioni on-line su [curarelasalute.com](http://curarelasalute.com), risulta che gran parte della popolazione non ha un corretto apporto di Vitamina D,

che dovrebbe essere garantito sia con l'esposizione al sole sia con la dieta tramite l'assunzione di latte e uova" sottolinea Michele Carruba, Direttore del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano.

I dati evidenziano che il 77% degli italiani non assume correttamente latticini, mentre il 23% non mangia il giusto quantitativo di uova, di conseguenza risulta ridotto anche l'apporto di Vitamina D, micronutriente fondamentale per la salute delle nostre ossa e del nostro sistema immunitario. Secondo recenti evidenze scientifiche risulta che questa vitamina gioca anche un ruolo chiave per nella prevenzione di alcuni tipi di patologie di natura cardiovascolare, respiratoria e immunologica.

Questo deficit non è però unicamente attribuibile ad abitudini alimentari non sempre corrette, ma anche a una ridotta esposizione alla luce solare. "Oggi buona parte della popolazione, soprattutto nelle stagioni fredde, trascorre la mag-

gior parte del tempo in ambienti chiusi, come uffici, scuole, case - aggiunge Carruba - Risulta perciò fondamentale, soprattutto in vista dei prossimi mesi, prestare maggiore attenzione al rischio di una possibile carenza di Vitamina D"

*"Tutti i nutrienti essenziali per la nostra salute possono essere garantiti all'organismo attraverso l'alimentazione, che deve essere il più possibile sana, equilibrata e completa - conclude Carruba - Nel caso in cui la dieta non fosse sufficientemente bilanciata può essere consigliata l'assunzione di un supplemento multivitaminico e multiminerale completo."*



[www.curarelasalute.com](http://www.curarelasalute.com)