

# Il TRIPODE della salute

Sana alimentazione, corretta igiene ed equilibrio psichico sono le chiavi del benessere

La salute psicofisica è il bene più prezioso per l'essere umano. Certamente occorre anche avere un minimo di benessere economico di fondo, ma senza la salute non si va da nessuna parte. Qualunque ricchezza o fama si possa raggiungere, la malattia fisica o mentale abbatte queste effimere felicità.

Tuttavia, viviamo in una società che pare disinteressarsi, a volte totalmente, del nostro benessere personale e sociale. Si viene condizionati al conseguimento di mete basate sul successo, sul potere, sull'arricchimento di pochi a scapito dei molti, con il conseguente controllo dei primi sui secondi, grazie anche alla creazione di dipendenze attraverso i supporti tecnologici.

Insomma, si va incredibilmente verso un inquinamento sempre più grave di Madre Terra e del pensiero umano, con il derivante inquinamento dei nostri corpi e delle nostre menti.

Siamo nelle mani di leader politici mondiali incapaci di contrastare quest'onda distruttiva ed anzi spesso al soldo di essa.

Nondimeno, non siamo senza armi di fronte a questo scempio, perché ogni nostra scelta personale, ad esempio sulla nostra salute, si riflette su tutta la società. Basta a volte il cambiamento di pochi per provocare delle vere rivoluzioni nel modo di pensare e di agire degli altri.

Perciò, le scelte che opereremo per mantenerci in piena forma sono la chiave di volta e si basano su quello che chiamo "il tripode della salute" e cioè sana alimentazione, corretta igiene e allineamento psichico.

## Alimentazione

Cominciamo col dire che il concetto di **sana alimentazione** è abbastanza vago, in quanto le opinioni che definiscono cosa sia sano e cosa no differiscono anche radicalmente. Dunque, possiamo solo cercare di enunciare quei principi base che in linea di massima si riscontrano nelle varie linee di pensiero.

Prima di tutto va detto che **non bisognerebbe introdurre più calorie del necessario**. Alzarsi da tavola con un pizzico di appetito è senz'altro salutare, così come saltare un pasto se

non si ha appetito o si ha qualche disturbo alimentare. Ancora, eccedere col cibo troppo raffinato o manipolato dall'industria non apporta quelle sostanze nutritive che si trovano in abbondanza negli alimenti allo stato naturale. A tal proposito, anche la cottura, tranne rari casi, comporta una forte perdita di sali minerali, vitamine ed enzimi; per cui, sicuramente, nutrirsi con una buona percentuale giornaliera di **cibo crudo** appare favorevole. Rispetto poi, alle categorie alimentari, la verdura (anche qui con qualche esclusione)



appare il cibo accettato un po' da tutti gli esperti, seguita dalla frutta, assunta però moderatamente.

Tuttavia, quando si passa ad analizzare quali siano le migliori proteine e i migliori grassi tra quelli vegetali e quelli animali, le opinioni cominciano a divergere notevolmente, facendoci optare per un loro uso bilanciato. Sugli zuccheri o carboidrati (pasta, riso, pane, pizza, dolci, legumi, zucchero etc.) il conflitto si acuisce ulteriormente e le posizioni si radicalizzano: alcuni li escludono del tutto, altri li considerano indispensabili. Sicuramente, anche qui, in una persona sana che vuole fare solo prevenzione, si può consigliarne un **uso moderato**, soprattutto restringendo l'uso degli zuccheri semplici (come i dolci) e dei cereali troppo raffinati.

Per quanto riguarda le bevande, l'acqua ne detiene il primato perché è l'essenza stessa della vita, visto che il nostro corpo è per la maggior parte costituito da molecole di acqua. Tuttavia, l'acqua che giunge nelle nostre case è piuttosto inquinata, a causa dello sconosciuto uso del territorio da parte delle varie industrie e andrebbe purificata e vitalizzata con uno **ionizzatore ad osmosi inversa**.

## Igiene

La seconda gamba del tripode della salute è costituita dall'igiene. Per igiene s'intende la corretta attenzione verso tutte quelle pratiche che potenziano il nostro sistema immunitario ed evitano di intossicare il nostro corpo.

La prima forma di attenzione riguarda l'aria che respiriamo. Certamente, abitare o lavorare in zone il meno inquinate possibile è una buona idea, anche se non sempre possibile. Altrimenti esistono sistemi di purificazione degli ambienti, anche se ancora un po' costosi e poco in uso.



Inoltre va detto che più abitiamo in altitudine (al limite in montagna) e più l'aria si carica di **ioni negativi** che energizzano tutto il nostro organismo.

C'è poi una fonte di inquinamento dovuto ad alcune **emissioni elettromagnetiche** naturali provenienti dallo stesso nucleo terrestre. Lo studio delle geopatie da esse derivanti ci ha portato a porre attenzione ai luoghi dove soggiorniamo maggiormente: ad esempio, la posizione del nostro letto o della scrivania da lavoro. Molto più pericolose, anche se ancora non ben studiate, sono **le onde cosiddette tecniche**, cioè quelle create dall'uomo stesso attraverso i vari strumenti tecnologici. Si va dalle emissioni di computer e televisori, ai cellulari, alle centrali elettriche, alle antenne radio e Tv, etc. Insomma, veniamo immersi in un vero e proprio mare di emissioni. L'igiene, in tal caso, si attua cercando di evitare di soggiornare, o di avere una distanza insufficiente o addirittura di portare il nostro corpo per troppo tempo a contatto con queste pericolose fonti di onde inaturali.

Passando dallo stato etereo dell'aria a quello liquido dell'acqua, troviamo che anch'essa ha una funzione fondamentale per la nostra sopravvivenza, non solo assunta per

via interna come abbiamo detto, ma anche per mantenere pulito il nostro corpo, eliminando le scorie emesse col sudore e normalizzando la carica batterica della pelle e delle mucose, oltre a tonificare (se fredda) il metabolismo ed il sistema immunitario ed a rilassare mente e corpo (se calda a sufficienza o termale).

Proseguendo nella nostra disamina possiamo evidenziare come l'esposizione ai **raggi solari** abbia una funzione energetica che non è da meno dell'ossigeno che respiriamo. Senza raggi solari non vi sarebbe vita sulla Terra. Essi stimolano la formazione della sempre più studiata vitamina D, quale regolatrice di molte delle più importanti funzioni dell'organismo. I raggi solari regolano il ciclo sonno-veglia e l'umore e molte altre funzioni.

Infine, l'**attività fisica** è un altro aspetto fondamentale per la salute. La sedentarietà è fonte di numerose e gravi malattie. Tutto ciò dovrebbe indurci a fare quasi tutti i giorni un'oretta di movimento, meglio all'aria aperta, dalla camminata veloce, alla bicicletta e dalla corsa, al nuoto, al canottaggio, etc. Quel che importa è non superare di troppo l'ora di esercizio per evitare lo stress e inframmezzare con scatti veloci il ritmo cadenzato di base.

## La psiche

Avendo esposto i più importanti aspetti connessi con l'igiene corporea, si può passare alla terza gamba del tripode della salute: la psiche.

Per molto tempo la medicina moderna, legata al metodo scientifico, ha dato meno valore di quanto meritasse all'**equilibrio psichico dell'uomo**, riservando al corpo e alla materia la parte del leone. Tuttavia, non vi è corpo sano se la mente è in disequilibrio. Quello che dovremo raggiungere è il cosiddetto **allineamento psichico**: in pratica non avere conflitti tra ciò che pensa la nostra mente, i sentimenti che proviamo, le nostre emozioni e i nostri istinti. Se tutte queste nostre espressioni psichiche hanno una meta comune e si muovono sincrono verso la sua realizzazione, non si genera stress patologico e la malattia mentale o fisica non si genera. Se inve-

ce vi è conflitto, ad esempio tra ciò che pensa la mente e quello che invece vuole il nostro istinto, siamo nei guai.

Certo, l'essere umano in milioni di anni di evoluzione ha imparato a controllare sentimenti, emozioni ed istinti, ma una cosa è controllare per non arrecare un danno a noi o agli altri, nel rispetto di se e delle regole sociali, ed **un'altra cosa è invece reprimersi**, per poi esplodere in violente manifestazioni emotive, spesso inconscie, o agire impulsivamente senza gli opportuni freni.

Insomma, la **psicosomatica**, cioè la scienza che studia come i nostri conflitti psichici irrisolti siano capaci di trasferirsi nel corpo sotto forma anche di gravi malattie, ha dimostrato come l'uomo si stia allontanando sempre di più dalla saggezza

e sia divenuto succube dei condizionamenti mentali provenienti da una società malata. Le drammatiche conseguenze che ne derivano sono sotto gli occhi di tutti. Perciò, è indispensabile per ognuno di noi (anche tramite il lavoro psicoterapico) operare una profonda analisi dei nostri veri bisogni e desideri, oltre a una disamina accurata dei meccanismi che ci impediscono di essere noi stessi sino in fondo, di essere cioè centrati sull'allineamento delle nostre principali facoltà psichiche.

Per concludere, sia pure avendo fornito un'analisi molto sintetica, è questo tripode che va considerato come la **base per una vita sana e felice** a cui tutti aspiriamo, non solo come individui, ma anche come cittadini di un mondo che vorremo teso verso la pace, il rispetto e la cooperazione reciproca.

COMUNICATO STAMPA



## LA FARMACIA DELLE ERBE arricchisce la linea di TISANE

Aloe Vera, Finocchio & Anice, Rabarbaro & Malva, Camomilla & Melissa e Zenzero & Cannella. Nuovi elisir per il benessere quotidiano

**N**ella stagione fredda, è sufficiente concedersi una piccola pausa con una **tisana calda** fra le mani per sentirsi subito meglio... La tisana non è solo un piacevole momento da dedicare a sé stessi, ma anche un valido aiuto per l'organismo che può trarre vantaggio delle proprietà benefiche delle piante. È un ottimo apporto di liquidi, specie se non si ha la buona abitudine di bere durante il giorno e non contiene caffeina, quindi si può bere durante tutto il giorno, anche prima di addormentarsi per conciliare il sonno...

Dall'esperienza de **LA FARMACIA DELLE ERBE** - che combina l'antica scienza delle piante officinali all'innovazione e alla ricerca scientifica - nascono le

**nuove TISANE**, il giusto mix di attivi naturali che vanno incontro alle esigenze di benessere di ognuno. Le nuove TISANE de LA FARMACIA DELLE ERBE sono **adatte per un consumo a caldo**.

Il mix di ingredienti attivi della **TISANA ALOE VERA** de LA FARMACIA DELLE ERBE favorisce la **depurazione dell'organismo** regalando equilibrio e benessere fisico.

L'attivo principale è l'**Aloe Vera**, pianta nota da secoli per le sue molteplici proprietà, dalla cui foglia carnosa si ricava un gel ricco di sostanze utili alla depurazione dell'organismo.

### GLI ATTIVI

- **ALOE VERA**, per la depurazione dell'organismo e il naturale benessere del sistema digerente.
- **ORTICA E BETULLA**, per un'azione depurativa e drenante.
- **MENTA**, per un gusto fresco e delicato.

**TISANA ALOE VERA** - Formato: 20 filtri da 1,8 gr (36 gr) - Prezzo: € 3,90

