

REFLESSOLOGIA OGGI

RO

Riflessi di Benessere

- **Prevenire è meglio che curare!**
- **Mens sana in corpore sano: igiene fisica e mentale**



Prevenire "leggendo" i messaggi del corpo

Impariamo ad ascoltare i segnali
che arrivano dal nostro organismo.
L'omeopatia medicina
preventiva per eccellenza



Quando si parla di prevenzione si pensa spesso alle medicine da assumere, alle vaccinazioni, insomma a qualcosa di "esterno" a noi che si deve prendere o fare in più, un'aggiunta alle nostre abitudini.

In realtà, prevenire significa anche riorganizzare il nostro modo di vivere, di alimentarsi, di scegliere adeguatamente tutto quello che riteniamo opportuno per noi.

Questo implica una nuova, più attenta, osservazione di noi stessi; un rispetto dei nostri tempi che, forse, non abbiamo; occorre guardarci più da vicino per valutare le nostre esigenze, i biso-

gni e i desideri del nostro organismo.

Certo serve tempo per osservarci, porci domande, trovare risposte e capire cosa significa prevenire; proprio come spiega il "pre" posto prima del verbo.

La storia di due cardiologi di San Francisco ci può far capire quanto sia importante l'osservazione di sé per prevenire le malattie e non solo! I due medici Friedman e Rosenman hanno condiviso uno studio che metteva in evidenza come i problemi cardiaci continuavano ad aumentare a quel tempo nella popolazione. Essi si chiedevano quali potessero essere le cause di

questa vera e propria "epidemia".

Un dettaglio offrì loro la risposta. Notarono che le sedie della loro sala d'aspetto erano consumate in un modo anomalo, non sul fondo, ma sul bordo e all'estremità dei braccioli. Stupiti da questo fatto si misero a osservare il modo in cui i pazienti si sedevano e si accorsero che non erano mai rilassati, erano sempre in tensione, pronti ad alzarsi, impazienti fino all'arrivo del loro turno e continuavano a chiedere alla segretaria quanto tempo dovevano aspettare ancora. I due cardiologi individuaronò in questo atteggiamento uno dei fattori capaci di favorire la comparsa di disturbi cardiaci, soprattutto per le coronarie.

Questi atteggiamenti mentali e motori sono nefasti non solo per il cuore, ma per tutto l'organismo. Sono i nostri "cattivi riflessi" che ci mettono in trappola. La nostra iperattività fa produrre all'organismo una risposta esagerata: l'adrenalina viene secreta in quantità enorme e l'asse ipotalamico-ipofisario-surrenale produce un eccesso di cortisolo che è l'ormone dello stress.

Un altro tipo di prevenzione importante è individuabile nella nostra dieta, cioè nel cibo che scegliamo e che mangiamo a volte senza neppure accorgerci, per abitudine e per poca attenzione nei confronti del nostro corpo.

Basterebbe tenere in considerazione, per esempio, il nostro gruppo sanguigno e controllare le tabelle dietologiche per evitare tutti quei sintomi che, in una parola, la medicina ha catalogato sotto il termine "disbiosi" e cioè difficoltà digestive, alitosi, dispepsia, reflusso, stipsi, colite.

Un primo passo di grande importanza per il nostro apparato gastroenterico e non solo!

La prevenzione passa anche da questi piccoli passi che non costano nulla.

Si tratta di individuare il nostro modo personale di stare bene, di avere cura di noi stessi.

Tutto ciò non può essere fatto se prima non impariamo ad ascoltarci.

Spesso i miei pazienti mi sono di grande aiuto per impostare una terapia perché con le loro intuizioni mi mettono già sulla strada giusta: in questo modo la scelta del farmaco perfetto per la loro patologia diventa più semplice e la sua efficacia è assicurata e il risultato è sorprendente. La partecipazione del malato alla propria guarigione è il primo passo verso la guarigione stessa, anche per prevenire ulteriori complicazioni. Insomma, il paziente deve collaborare riconoscendo i sintomi, dandocene un'accurata descrizione ma deve anche capire come comportarsi per evitare il peggio.

La medicina preventiva curativa per eccellenza è l'omeopatia.

Un esempio: le cefalee muscolo-tensive e vasomotorie (riconducibili cioè a contrazioni e dilatazioni dei vasi sanguigni nel cranio) si curano e si prevencono molto bene con farmaci omeopatici anche in associazione ad altri metodi e sono utili per diminuire la frequenza e l'intensità degli attacchi.

Il rimedio va scelto in base ai pazienti e al tipo di mal di testa, ovviamente, ma la risposta spesso è risolutiva.

Un altro esempio: dopo un infarto è importante non solo il rispetto delle terapie, ma soprattutto il rispetto di tutte quelle regole igieniche e non che permettono al paziente di vivere meglio in armonia con sé stesso.

La malattia è un messaggio che il corpo ci manda: ringraziamolo ed impariamo a leggere questi messaggi che fanno parte della prevenzione per una migliore qualità della nostra vita.



Rosi Coerezza

Medico Chirurgo, Omeopata