

# SALUTE ALLA PORTATA DI TUTTI

La salute completa comprende corpo, mente e spirito. Oggi si stanno costruendo malattie nuove sulle difficoltà dell'anima: ansia, angoscia, panico, depressione, autosvalutazione.

È opportuno conoscere la pericolosità del Prozac, Ritalin (usato dai ragazzi irrequieti, disturbati da deficit di attenzione e iperattività) e altre medicine e droghe.

Le medicine chimiche hanno un effetto limitato e possono cambiare il carattere. È bene affidarsi al potere curativo delle parole che danno uno sguardo nuovo sulla vita: *"Nulla è cambiato tranne il mio modo di pensare, così tutto è cambiato!"*.

È utile conoscere la **logoterapia** e la **consulenza filosofica** per evitare malattie psicosomatiche che derivano dal disagio esistenziale.

Prima dei farmaci usa la **medicina naturale alla portata di tutti**.

I quattro elementi della vita, sole-aria-acqua-terra sono anche elementi curativi.

Il **sole** si collega al contatto con la luce che aiuta il cervello a produrre serotonina neurotrasmettitore della felicità. Si collega la calore, all'equilibrio termico del corpo, alla combustione degli zuccheri...

L'**aria** si collega al respiro che è il primo cibo. Con opportuni esercizi puoi allargare la gabbia toracica per far affluire più ossigeno e avere più vitalità.

L'**acqua** trasporta i nutrienti, pulisce e drena le tossine. È opportuno bere con abbondanza specialmente al mattino presto e alla sera tardi. Per osmosi in due minuti l'acqua entra nel flusso sanguigno e i reni filtrano meglio il sangue.

L'elemento **terra** si collega al cibo. I nutrizionisti suggeriscono cibi naturali completi: verdure fresche, frutta di stagione, succhi vegetali, semi germinati e zuccheri naturali.

Il germoglio è vita nascente piena di potenza. La scorza del grano che germoglia è fibra naturale che aiuta i movimenti dell'intestino. Il pane bianco e lo zucchero bianco sono cibi impoveriti che bruciano improvvisamente squilibrando la insulina; invece gli zuccheri naturali vengono assimilati lentamente assieme agli oligominerali (Gunther Schwab, *"La cucina del diavolo"*).

C'è poi la **medicina del movimento** che insegna a sfiatare il nervosismo erratico: lo stress stringe, il relax allarga. Il movimento energico aiuta le cartilagini e muscoli a tenersi flessibili.

C'è il tentativo di affidare i compiti dell'anima alle medicine. Gli inventori delle malattie convincono di essere malati laddove ci si può curare con **parole-guaritrici**. *"La volontà di significato guarisce e promuove"* (V. Frankl, *Alla ricerca di un significato per la vita*, Logoterapia).

Non c'è fatalità, determinismo: tu puoi distanziarti da ciò che accade, organizzare il flusso dei pensieri e decidere che cosa pensare. **La mente è medico, medicina e terapia**. Tu puoi cambiare la vita col pensiero, tu puoi seminare convinzioni positive, liberanti.

Leggi: Matthieu Ricard, *Il gusto di essere felici*.

I giornali riportano conseguenze pericolose dei farmaci Prozac, Ritalin, Praxil... Essi possono cambiare la personalità e provocare incubi, compulsioni, nausea, allucinazioni... La chimica non basta per star bene. Solo l'uomo è quell'animale speciale che può ammalarsi di angoscia quando non riesce ad affezionarsi alla vita. C'è bisogno di sapienza-sapore-gusto di vivere. Per questo motivo oggi si riscopre il valore della filosofia bella, semplice, popolare che aiuta ad apprezzare la vita, a vivere la gratuità del presente con gentilezza e compassione.