

LA VISIONE DELLA NATUROPATIA O NATUROIGIENISMO

"C'è una rivoluzione che dobbiamo fare se vogliamo sottrarci all'angoscia, ai conflitti e alle frustrazioni in cui siamo afferrati. Questa rivoluzione deve cominciare non con le teorie e le ideologie, ma con una radicale trasformazione della nostra mente.

Ciò che siete dentro è stato proiettato all'esterno, sul mondo; ciò che siete, ciò che pensate e sentite, ciò che fate nella vostra esistenza quotidiana, viene proiettato fuori di voi e va a costituire il mondo."

J.Krishnamurti

"Ciao, come stai? Cosa fai di bello?"

Domande convenzionali, di rito quando si incontrano persone dopo lungo tempo.

- "Bene, grazie, ora mi occupo di naturopatia e....."

L'espressione del volto mostra uno scatto del sopracciglio e una fronte che corrugata ostenta diniego.

"Naturopatia? Ma tu credi ancora in queste cose? Ma ti fidi? Sai che non serve a niente!"

Basta questa affermazione - faccio il naturopata - per non essere più presi sul serio di punto in bianco. La naturopatia esercita un fascino su molti, ma come passatempo, come divertente bersaglio di interessi momentanei per "non prendere sempre porcherie ogni volta che si sta male".

Ma prenderla sul serio? Naturalmente no! Per chi mi prende? Infondo non vivo nel medioevo: ho una mentalità moderna - d'altronde non importa cosa sia in realtà la naturopatia - le varie pratiche naturopatiche per lo più non danno garanzie, ci credono al massimo le donne e le teste matte.

Ebbene cos'è in realtà la naturopatia? Con due parole nemmeno io riesco a rispondere a questa domanda in modo soddisfacente. La naturopatia non può essere ridotta alla definizione di "insieme di metodi e terapie che aiutano a mantenere o ritrovare l'equilibrio dell'essere umano in modo naturale, non invasivo e il più efficace possibile".

Cominciamo perciò a precisarne il metodo di lavoro: L'approccio naturopatico si basa sulla visione olistica della persona e sul concetto olografico. La prima vede l'uomo nel suo insieme, non solo un insieme di organi e apparati ma anche nelle altre componenti che si possono sintetizzare in mente, cuore (emozioni), corpi ed energie sottili (chakra, meridiani, aura, nadi, ecc.). L'uomo va considerato in ogni suo vissuto dal momento del concepimento (L'argomento verrà approfondito in un altro articolo che approfondirà il tema sui canali biologici genitori-figlio) sino al momento presente. Utilizza tecniche e prodotti che non nocino all'equilibrio della persona, rimanendo saldi sul precetto "prima cosa mai nocere ad alcun essere vivente" (primum non nocere). Consolidare l'equilibrio, ma soprattutto, prevenire il malessere diventano quindi le parole d'ordine del naturopata, ma questa missione non è e non deve essere una realtà contraddittoria alla medicina convenzionale, ma un continuum e soprattutto un supporto alle indiscusse competenze del medico, uno sguardo "diverso", un sentire olistico. L'essere umano è una totalità che si manifesta, coniuga e mette in comunicazione mente, corpo e spirito: il corpo è solo uno degli elementi (il termine olistico deriva dalla parola greca holos che significa "intero").

Paracelso conosceva ancora le grandi correlazioni cosmiche cui partecipano piante, animali e uomini. per lui un medico che non conosceva tale relazione era un ciarlatano. Oggi si afferma il contrario! Costituivano le basi della sua poderosa scienza non solo l'astrologia, ma anche, e soprattutto l'alchimia e la botanica. la medicina moderna si è scrollata di dosso tutta questa «zavorra medioevale» ed ha cominciato ad analizzare a fondo la materia. Si è smembrato e esaminato il corpo in parti sempre più piccole - operazione che non è ancora terminata. Meglio si conosce il dettaglio, meglio si riesce a localizzare e a combattere ogni singola malattia. Sicché dell'indagine dell'«uomo ammalato» si è arrivati automaticamente all'«organo ammalato». Quindi la scienza è specializzazione; ciascuno si occupa unicamente di un piccolo settore del corpo fisico.

Il problema della medicina è a questo punto. L'uomo come unità è qualcosa di diverso della somma di tanti singoli elementi misurabili. Perciò la prima, cosa e la più importante, è chiedersi se è ammalato o sano **l'uomo**. Se è ammalato, il problema della localizzazione di questa malattia è secondario. Se voglio cogliere la causa della malattia devo curare l'uomo intero. Ma dove ha sede la causa della malattia? La medicina allopatrica crede di poter individuare questa causa analizzando ogni singola funzione. questo purtroppo è un errore perché in seno al corpo umano nessuna funzione è autonoma, come anche la più piccola cellula umana, ma tutte le funzioni obbediscono ad un principio organizzatore e necessitano di un'informazione. Altrimenti un corpo morto sarebbe ancora vivo - dato che dopo la morte la struttura materiale non si modifica. Quando in una persona ammalata una funzione non si compie come dovrebbe compiersi significa che è intervenuto un mutamento di programma. Ma il programma, o informazione, è immateriale e si identifica col cosiddetto corpo astrale.

Ma come si arriva a questo mutamento di informazione?

Come sappiamo, il caso non esiste Ogni individuo è chiamato a realizzare un suo preciso programma evolutivo. Questo proposito deve esplicitarsi sia sul piano spirituale sia psicologico, in caso contrario, cioè la non realizzazione del Sé, alla fine il problema non risolto si realizza sul piano somatico. Questa modificazione, che noi chiamiamo malattia, denuncia il fatto che su qualche piano il soggetto ha vissuto o agito in modo errato, non consono alla realtà.

Quindi la malattia è sempre un invito a correggere le proprie abitudini, a capire. Qualsiasi terapia che non tenga conto del reperimento della causa cura non la malattia ma i sintomi della stessa. Identificare il concetto di malattia con la sintomatologia è un errore. Ciò che importa è stabilire se una persona è ammalata o sana; i sintomi con i quali la malattia si manifesta sono un fatto secondario. Stando così le cose risulta chiaro che la componente psichica ha una valenza radicale sulle malattie. Sappiamo che ora si riconoscono le malattie psicosomatiche, ma ancora non si è fatto un passo in avanti per comprendere quali potenzialità ha la mente su tutte le altre

malattie. Servirebbe una riforma del pensiero medico già dai primi anni universitari, purtroppo la psicosomatica ha ben poco spazio nelle università di medicina. Si può obiettare che alle malattie dovute ad agenti patogeni non si confà la tesi che ho esposto sinora. Sottolineo che qui la casualità non esiste, è ingiustificata. La visione naturopatica sostiene che gli agenti patogeni non sono la causa delle malattie, ma il mezzo tramite il quale lo «stato di malattia» può realizzarsi. Gli agenti patogeni sono la causa dei singoli sintomi, ma non della malattia in sé. Stabilito questo, il problema diagnostico si sposta dall'interrogativo «Come si è ammalati?» all'interrogativo «Perché si è ammalati?». Anche per questo il naturopata sa che il primo intervento terapeutico deve cercare sempre di rispondere a questo «perché». Questo approccio è utilizzato anche da alcuni medici (sempre più in aumento), ma purtroppo ancora pochi per portare questo metodo alla sua piena resa.

“Se siete veramente seri, allora quando osservate, il vecchio impulso - la ripetizione di vecchi schemi, di vecchi modi di pensare, di vivere e di agire - finisce. Siete abbastanza seri da voler scoprire un sistema di vita in cui non esista tutto questo scompiglio, questa miseria e questo dolore?”

J. Krishnamurti

Qualsiasi terapia, noi sosteniamo, indipendentemente dalla malattia da curare, cefalea, diabete, infezione o frattura ossea che sia, dovrebbe mirare in primo luogo a conoscere la storia del vissuto psichico del paziente, che è responsabile della situazione in atto. Il naturopata ritiene che se il paziente viene informato di questi problemi di contenuto e del loro rapporto con la malattia in atto, la persona acquista maggior autoconsapevolezza, diventa più consapevole. Saprà che la malattia vuole richiamare la sua attenzione ad un problema irrisolto, che deve correggere. Capire il messaggio è aprire la porta alla guarigione. Ora noi non vogliamo assolutamente commettere l'errore di rimproverare alla medicina classica di essere unilaterale, e poi essere noi stessi unilaterali nel senso opposto. Nella maggior parte dei casi la malattia non ha luogo soltanto sul piano psichico, ma anche in quello somatico. Ogni modificazione in seno alla psiche è legata in seno al corpo. Perciò una terapia consapevole di questa polarità, dopo aver individuato la causa psichica della malattia, proseguirà la correzione sul piano somatico avvalendosi anche della collaborazione con il medico. A questo punto si occuperà anche dei sintomi. In questa fase della terapia i nostri obiettivi coincidono con quelli della medicina tradizionale, però i nostri modi sono molto diversi.

Sappiamo che il nostro organismo mira costantemente a funzionare in modo perfetto. Molti definiscono questo fenomeno «capacità curativa interna». Gli studiosi di cibernetica parlano di un «sistema omeostatico», cioè di un sistema regolatore del nostro organismo mirante a mantenere un costante stato di equilibrio. Quindi l'organismo umano è dotato di una sua propria capacità intellettuale di autoguarigione (*Vis medicatrix naturae*). Le possibilità del nostro organismo di far fronte agli attacchi al proprio equilibrio interno sono tanto grandi e diverse che è molto più sorprendente che una persona si ammali che il fatto che non si ammali per tutta la vita. Eppure proprio i medici che conoscono meglio di ogni altro quanto grande è il numero dei meccanismi di difesa dell'organismo, si ostinano ancora a cercare la causa delle malattie in deficit delle funzioni fisiche. In condizioni naturali nessun organismo patogeno è in grado di minacciare l'organismo. Gli influssi esterni possono fungere da aggressori solo quando i meccanismi di difesa vengono bloccati di proposito dalla psiche - basti un esempio come lo stress psichico causi molteplici anomalie al corpo -. Ora, chi è al corrente del rapporto che intercorre fra la capacità curativa interna dell'organismo e la causalità psichica della malattia, dopo aver eliminato la causa psichica, sosterrà in modo adeguato soprattutto questa capacità interna (*Vis medicatrix naturae*).

Pertanto vanno esclusi tutti i metodi che, invece di favorire i processi messi in opera dall'organismo, tendono a bloccarli - vedi il trattamento antipiretico attuato a sproposito. Il medicamento chimico rappresenta per il corpo un corpo estraneo che altera ulteriormente l'equilibrio. I danni arrecati all'intero organismo da un medicamento chimico sono ben noti alla medicina che li ha battezzati «effetti secondari», e il pubblico, tenuto nell'ignoranza, purtroppo li sottovaluta in ampia misura. La medicina allopatrica ritiene di dover tollerare questi effetti secondari considerandoli un male necessario. È scomparso un sintomo, è giusto che ne compaia un'altro. Cosa avviene infatti se il malato non avendo capito il messaggio, il carattere d'invito-monito della sua malattia, non cambia nulla nella propria struttura psichica e il medico ha eliminato il suo sintomo? In altre parole: se gli atteggiamenti avuti sino ad ora l'ha portato alla situazione di patologia, cosa accade se non cambia tali atteggiamenti? Perché vuole guarire per rifare le stesse cose che l'hanno portato ad ammalare? Così il suo inconscio è costretto a ripetere il tentativo che ha fallito lo scopo - e questa volta lo ripete con un altro sintomo! Il circolo vizioso è ben noto a tutti coloro che «soffrono sempre di qualcosa», che, appena guariti di una malattia, vengono colpiti da un'altra affezione. Così grottescamente la medicina allopatrica considera ogni successo sul singolo sintomo una «vittoria terapeutica» mentre ne compaiono sempre di nuovi, in questo modo la percentuale dei "successi" aumenta.

Il medico dovrebbe riflettere sulle possibilità che esistono per un nuovo approccio alla persona ammalata. Di fatto dovrebbe riappropriarsi di una professione che già era del vecchio medico di famiglia di buona memoria che era perfettamente al corrente delle correlazioni che portavano il paziente alla malattia. Esso conosceva il paziente sin dalla nascita e non gli erano estranei né la sua famiglia né i suoi contatti sociali, né i suoi problemi. Prima di stabilire una cura valutava attentamente tutte le variabili in campo.

Ma oggi come si può fare? I medici sono «attanagliati» da un sistema che li obbliga a esercitare la professione in schemi prestabiliti, e pochi sono i coraggiosi che si azzardano su nuove vie. Forse se si abbassassero i pregiudizi si potrebbe esercitare nella complementarietà, tra due realtà che mirano al benessere della persona. Per spiegarci meglio e per far comprendere proporzionalmente il significato filosofico - pratico della naturopatia proponiamo, pur ripetendoci, quanto segue:

Come già detto, la naturopatia mira a consolidare l'equilibrio, ma soprattutto, prevenire il malessere questa compito non è e non deve essere una realtà inconciliabile alla medicina convenzionale. Soltanto con una visione d'insieme dell'individuo e dell'ambiente che lo circonda, il naturopata concretizza il proprio operato, non si concentra quindi sul sintomo prima e sulla malattia dopo (come nella tradizione allopatrica), ma rimarca la sua specificità rilevando l'interazione tra corpo, mente e spirito: un insieme complesso che è parte costituente dell'essere umano. Essere umano come microcosmo in perfetta assonanza con il macrocosmo, la natura. Infatti la naturopatia fa proprie le leggi che disciplinano i sistemi "naturali": aria, terra, acqua, mondo animale e vegetale, che sono anch'essi un tutto inscindibile, indivisibile e soprattutto l'influenza che l'uno ha sugli altri, sia positivamente che negativamente.

Vediamo quindi il cuore della filosofia del naturoigienista:

L'essere umano è una totalità che si manifesta, coniuga e mette in comunicazione mente, corpo e spirito: il corpo è solo uno degli elementi (il termine olistico deriva dalla parola greca *holos* che significa "intero").

Il concetto di "benessere" trova la sua realizzazione attraverso l'interazione di costituenti del piano fisico, emotivo, genetico, sociologico, ambientali e "naturali" cioè dipendenti dal corretto stile di vita e dalla visione dell'individuo in termini "salutari".

Se, quindi, condividiamo il principio per cui l'organismo umano possiede internamente la capacità di auto-riequilibrarsi, di mantenersi sano e di incorporarsi nel tessuto ambientale, ovvero che il corpo sia elemento fondamentale della "natura" che a sua volta è fonte primaria di energia guaritrice, ne consegue direttamente il secondo punto.

L'organismo umano è dotato di una sua propria capacità intellettuale di autoguarigione (Vis medicatrix naturae).

La natura sovrintende ai processi di armonizzazione del corpo, a quelli cognitivi della mente e a quelli evolutivisti dello spirito, al fine di raggiungere il benessere e di mantenerlo nel migliore dei modi.

Il fine della naturopatia è di individuare tali meccanismi propri di ogni individuo e di "guidarli" in un percorso "salutistico" aiutandolo e spronandolo nell'istintivo e naturale viaggio chiamato "autoconoscenza - consapevolezza".

Ogni persona è diversa dalle altre, e sono e saranno diverse le necessità di benessere.

Quindi un disequilibrio non è mai uguale ad un altro, ognuno ha alla base un'alterazione che in primis vanno ricercate nello stile di vita e nelle quotidiane abitudini. Ma, soprattutto, ogni persona tende a manifestare diversamente, se stessa e le sue disarmonie. Lo sguardo del naturopata deve andare oltre il sintomo perché solo attraverso questo "itinerario" di conoscenza è in grado di valutare la migliore terapia e di esserne giustamente il mentore propositore.

Il Naturoigienismo o naturopatia è fondamentalmente un sistema educativo e di prevenzione. Nessun naturopata troverebbe credito o avrebbe risultati se non ponesse sempre l'accento sull'importanza dell'individuo di agire in prima persona, non essere più "soggetto" della terapia ma diventando "oggetto" del miglioramento. È di primaria importanza "educare", perché solo sottolineando la capacità intrinseca e la responsabilità verso il proprio benessere, si può davvero trasmettere i dettami fondamentali per realizzare una sana armonia, una vita soddisfacente.

Le disfunzioni (malattie) diventano un alleato quando si capisce che stanno comunicandoci un problema rilevante. Non possiamo certo affermare che le malattie siano "positive", ma rappresentano un vero campanello d'allarme sulla salute del corpo, mente e spirito e costringono l'individuo a concentrarsi su se stesso e valutare profondamente gli squilibri. Cambiare lo sguardo sulla malattia diventa allora il primo passo per confinarla solo sul piano fisico, modellandola invece di nuova luce sul quello mentale e spirituale.

Non dimentichiamo che uno dei fondamenti in parte della medicina moderna, e del naturoigienismo è che tutte le malattie abbiano una causa psichica (ogni sintomo è un messaggio). La terapia naturopatica non deve essere nociva (primum non nocere). I naturopati devono affidarsi a terapie non invasive, non avrebbe senso altrimenti definire concettualmente l'essenza olistica e la struttura naturale, accoppiandole in un atteggiamento rispettoso verso l'individuo, quando poi si pensi di attuare nei confronti dello stesso terapie nuocenti.

La naturopatia o naturoigienismo NON è alternativa alla medicina ma vuole essere complementare.

Gli schemi della medicina convenzionale, che hanno una loro valenza scientifica dimostrata e una loro applicazione indiscutibile, si avvalgono dei principi della diagnosi e della successiva "cura".

Gli schemi della naturopatia o naturoigienismo, conquistano la loro specificità e la loro dignità nel momento in cui il superamento della visione del singolo organo va ad incidere sulla prevenzione e sull'educazione alla responsabilità verso se stessi e il proprio benessere. Riprendendo un concetto radicato, il naturoigienismo nel passaggio dalla teoria alla pratica diventa "ecologia del benessere" che passa attraverso tre livelli: strutturale, emozionale, chimico (anzi, biochimico). Se infatti l'educazione al movimento tramite le ginnastiche cinesi, lo yoga, la riflessologia, il massaggio e pratiche come l'idrotermofangopratca, modellano la struttura fisica e conseguentemente il benessere, la bioenergetica, il massaggio metamorfico, la fisiologia sottile, la floriterapia e il laboratorio di ricerca interiore influenzano l'ambito intimo e sfiorano il subconscio con la loro particolare carezza, lo stadio biochimico viene conservato attraverso una corretta alimentazione (naturoigienotrofologia), l'oligoterapia, l'aromaterapia, la oligogemmofitotologia, ecc. (solo per citare alcune discipline). Nei prossimi articoli cercheremo di esaminare approfonditamente le discipline più affermate che se ben impiegate portano con successo all'armonizzazione dello stato psico-fisico della persona.

Romper strutture mentali rigide perché solo facendo ciò può verificarsi il cambiamento

"Mi sembra che, prima di intraprendere qualunque viaggio alla scoperta della realtà, alla ricerca di Dio, prima di poter agire, prima di poter avere rapporti con gli altri - ciò che costituisce la società - è essenziale cominciare a comprendere innanzitutto noi stessi. Io considero persone serie coloro per i quali questa è l'esigenza principale e prioritaria, piuttosto che il fatto di perseguire un particolare fine: se non comprendiamo noi stessi, infatti, come possiamo con l'azione produrre un cambiamento nella società, nei rapporti, in tutto ciò che facciamo? Questo non significa, ovviamente, che la conoscenza di sé sia in contrasto con la socialità o che sia del tutto indipendente da essa. Né significa porre l'accento sull'individuo, sull'io, in quanto opposto alla massa, agli altri. Ma senza conoscere voi stessi, senza conoscere il vostro modo di pensare e il perché pensate certe cose, senza conoscere le radici di vostri condizionamenti e le cause delle vostre convinzioni sull'arte, sulla religione, sul vostro paese, sui vostri simili e su voi stessi, come potete davvero riflettere su qualunque altra cosa? "

J.Krishnamurti

Mario