

PREMESSA METODOLOGICA

Questo libro prende in considerazione le variabili che influiscono sulla salute del soggetto. Considerando che la genetica incide sulla malattia intorno al 20%, lo dice l'Epigenetica e la Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), occorre analizzare quanto influisce l'ambiente, le emozioni, le interazioni umane e sociali, il pensiero positivo o negativo, l'alimentazione, l'attività fisica, la meditazione e la preghiera sulla salute dell'individuo.

Una variabile importantissima da considerare in questo percorso che porta dalla cultura della malattia alla cultura della salute è la cultura prevalente: la cultura del farmaco, del sintomo, quella cultura che ha creato il "paziente passivo".

Il compito della nuova medicina è quello di portare le persone a diventare soggetti attivi della propria salute, perché un bene così prezioso non può essere demandato nella sua gestione completamente ad altri, eccezion fatta nella fase acuta della malattia quando il farmaco salvavita è fondamentale.

Ognuno di noi deve avere in mano la gestione del proprio corpo, deve sapere interpretare i messaggi che il proprio organismo gli invia quotidianamente, in poche parole deve conoscere sé stesso, *"so di non conoscermi" affermava Socrate circa 300 anni A.C.*

La nuova medicina deve basarsi soprattutto sulla prevenzione in modo da portare l'individuo a mettere in campo tutte quelle azioni atte a raggiungere il suo equilibrio psico-fisico. Arrivare alla consapevolezza significa far sì che le persone si possano rendere conto di avere delle potenzialità inesprese in grado di dar loro un benessere mai provato.

Il colloquio - la *medicina narrativa* - è lo strumento fondamentale del terapeuta per coinvolgere e motivare gli individui a intraprendere un nuovo stile di vita atto ad aumentare tutti quei neurotra-

smettitori, “*endorfine*”, che il nostro corpo produce e che servono ad innalzare la soglia del dolore e a dare benessere. Le endorfine sono 7 volte più potenti della morfina e noi le aumentiamo quando facciamo attività fisica, quando siamo felici, quando facciamo l’amore, in quei momenti non sentiamo nessun disturbo perché la nostra soglia del dolore si è innalzata.

Come vedremo, la strada verso la consapevolezza, passa attraverso le domande, che ognuno di noi dovrebbe farsi ogni giorno: “cosa ho fatto oggi per il mio organismo? Per canalizzare lo stress? l’ansia? per il mio benessere psico-fisico”? Le riflessioni fatte fino ad ora ci mettono di fronte ad un altro tema centrale che adatteremo e ci induce a porci un’altra domanda *sui costi psico-sociali che si creano con la cura del sintomo senza attuare né prevenzione né cambio delle abitudini.*

Soprattutto nelle malattie croniche, dove con la prevenzione e la consapevolezza per la propria salute si potranno risparmiare tantissimi farmaci a beneficio della spesa sanitaria e della salute del soggetto. Risparmio che potrà essere destinato ai servizi per il cittadino.

La Fitoterapia Psico-Sociale (FPS) ha come oggetto del suo studio l’uomo a 360 gradi, mediante il quale si possa attuare un cambiamento consapevole che porti il “paziente” da soggetto passivo a soggetto attivo della propria salute, lo porti dalla cultura del farmaco e della malattia, a vedere il cambiamento non come un’ossessione, ma come un consapevole impegno per arrivare a quel benessere e a quella bellezza mai raggiunte.

Il rapporto fra psiche e soma, fra mente e corpo negli ultimi anni è tornato al centro dell’interesse di molte discipline. Se Cartesio ci invitava a dividere il pensiero dal corpo, gli studi successivi hanno sempre più sottolineato l’evidente legame dell’unione fra mente e corpo. Corpo e mente non sono due mondi separati, ma sono due parti, in continua influenza reciproca, di un tutt’uno. Le sensazioni, le emozioni si avvertono a livello corporeo, le emo-

zioni che ci muovono a compiere un'azione, sono “impulsi ad agire”, impulsi che predispongono il soggetto ad interagire con l'ambiente in modo personale e specifico a seconda di ciò che prova. Per esempio, la collera aumenta la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, il sangue fluisce soprattutto nelle mani mediante una scarica di ormoni (adrenalina e cortisolo) che permettono al corpo di avere molta energia, pronta per un eventuale attacco. Quando un soggetto prova paura, il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, mentre le gambe e il corpo si immobilizzano per un istante, in uno stato di allerta, al fine di valutare se sia preferibile “attaccare” o “fuggire”. La felicità determina un aumento della disponibilità di energia, di entusiasmo, inibendo i sentimenti negativi. La tristezza, al contrario, provoca una caduta di energia che ci avvicina alla depressione rallentando il metabolismo. L'uomo è un organismo molto complesso: emozioni e conflitti sono stati d'animo, ma al contempo anche stati temporanei dei recettori, dei modulatori dell'attività orto- e parasimpatica, delle citochine. Le citochine sono molecole che infiammano il nostro corpo e che portano alla malattia, le peggiori sono interleuchina 1 e interleuchina 6.

Nel rapporto tra mente e corpo gli studi più recenti dicono che la mente influisce per il 30% e il corpo influisce per il 70%. Quando il corpo si oppone alla mente o la mente si oppone al corpo, il soggetto non riesce a fare ciò che desidera, entra in tensione e crea un malessere che a lungo andare porta alla malattia. Il soggetto che perde il suo stato di equilibrio, la sua unità, va incontro a uno squilibrio temporaneo o cronico.

Il colloquio

Si parla sempre di più oggi di *medicina narrativa* dove si dovrebbe ascoltare il soggetto ma in realtà sia per la molta burocrazia, sia per la scarsità di personale sanitario non viene quasi mai attuata. La metodologia di questo libro è proprio l'attuazione dell'ascolto

del soggetto, delle sue abitudini, di tutto quello che fa da quando si alza al mattino a quando va a letto la sera, per poter arrivare alla causa del disturbo e nel contempo responsabilizzare il soggetto a diventare l'artefice principale della propria salute.

La nostra medicina conosce quasi tutte le malattie ma non conosce più l'uomo nella sua globalità di psiche e soma. E, allora domandiamoci perché la malattia si impossessa di alcuni e di altri no? Andiamo quindi ad analizzare di chi si è impossessata la malattia e scopriamone le cause.

I sintomi

I sintomi non sono altro che meccanismi di difesa del nostro organismo esempi sono la febbre, la tosse, i dolori. Infatti durante la febbre il nostro organismo aumenta le proprie difese immunitarie creando interferone, se stronchiamo la febbre repentinamente tarpiamo le ali al nostro organismo, quindi la febbre va monitorata ma mai stroncata. Così la tosse non va sedata completamente ma attraverso l'espettorazione aiutare l'albero respiratorio ad eliminare catarro e così ripulire i bronchi. In altre parole non dobbiamo mai sopprimere il sintomo che serve anche per fare la diagnosi, occorre sempre monitorarlo ed aiutare l'organismo a superarlo. Sopprimere il sintomo non serve a guarire ma a rallentare la guarigione.

Quando si accende la spia del nostro display dell'anima e come quando si accende la spia del display della nostra auto, noi corriamo subito dal meccanico, per paura di rimanere a piedi. Ora se il meccanico ci togliesse solo la lampadina rossa, noi non vedremmo più la spia, ma la macchina si fermerebbe dopo pochi chilometri. *Le spie rosse sono i nostri sintomi, eliminare i sintomi è come togliere la lampadina rossa, occorre sempre più indagare sulle cause per avere una guarigione duratura.*

Le cause

Se, come abbiamo detto sopra, l'80% delle malattie croniche dipendono dal nostro stile di vita, le cause della malattia vanno ricercate su tutto quello che facciamo durante la giornata e lì che creiamo il delitto alla nostra salute. Tutto ciò si può fare attraverso un'attenta analisi del soggetto prendendo in considerazione tutte quelle variabili che vanno dall'alimentazione, all'attività fisica, al rispetto dei ritmi biologici, al volersi bene, all'interazioni umane e sociali, in famiglia, nel lavoro, nelle attività socio-ricreative ecc.

Nel libro viene proposta la Fitoterapia Psico-Sociale, il nuovo metodo per analizzare la vita psico-fisica del soggetto, per riportarlo all'equilibrio e alla salute, anzi a qualcosa di più alto della salute, al benessere.