

Medicina Olistica

A CURA DEL DOTT. SERGIO SIGNORI

Medicina Olistica è quella Medicina che considera ogni essere umano un insieme inscindibile di corpo, psiche e spirito; tutte e tre queste componenti hanno pari importanza e nessuna va trascurata. La Medicina Olistica comprende in sé anche il concetto di **Medicina Integrata**, che significa attingere al meglio delle Medicine di tutti i tempi, senza preclusioni o pregiudizi. Per comprendere meglio questo modo di considerare l'essere umano, in salute ed in malattia, analizzeremo le varie "parti" di cui è composto, senza mai dimenticare l'enunciato di base: ognuno di noi è una unità che non si può scomporre in parti, se non nella nostra mente a scopo didattico. Del **corpo** abbiamo spesso una conoscenza incompleta: non intendo qui parlare di conoscenza anatomica, ma di una maggiore o minore **consapevolezza**: quando non percepiamo bene una parte del nostro corpo, non la "sentiamo", non la "abitiamo" da dentro, quella parte sarà meno sana, si ammalerà più facilmente. Abbiamo poi la **psiche**: comprendiamo qui la mente (razionale ma anche intuitiva), le emozioni, gli affetti, il subconscio. La sfera emozionale è un mondo ricco, in continuo cambiamento, che spesso però sembra quasi "scollegato" dalla intelligenza e dalla volontà, nel senso che abbiamo emozioni o reazioni di cui non comprendiamo l'origine, come se avvenissero in modo "automatico". La sfera affettiva è importantissima nella vita di relazione con gli altri; anche qui ci portiamo spesso dentro modi di reagire che sembrano ripetizioni di schemi acquisiti, più che scelte libere della nostra volontà. Il subconscio è una "zona" della nostra psiche con la quale non siamo ordinariamente in contatto, se non nel sogno. E' proprio qui che sono strutturati quegli schemi di comportamento a cui abbiamo appena accennato, e che acquisiamo fin dall'infanzia in risposta a difficoltà di relazione con chi ci sta intorno; dobbiamo quindi prendere atto che molte nostre reazioni e comportamenti non sono spesso guidati dalla razionalità o dai nostri principi morali, ma sono determinati da meccanismi automatici che si ripetono e su cui è importante fare luce.



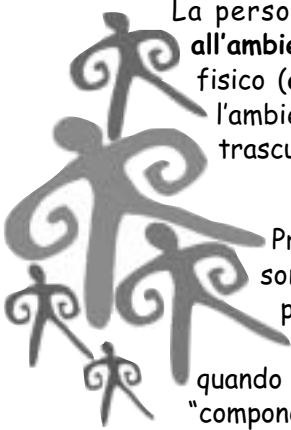
Vi è poi la dimensione **energetica**: ogni organismo vivente assorbe, produce ed emana energia. Il campo energetico individuale viene chiamato fin dall'antichità "aura"; è costituito da particelle-onde di energia, e con opportuni strumenti può venire fotografato o addirittura filmato. Siamo abituati a percepirci come un corpo fatto di materia densa, stabile nel tempo e soggetto ad un ineluttabile logorio ed invecchiamento. In realtà siamo una struttura dinamica in continua trasformazione e rinnovamento che scambia continuamente energia con la terra, con l'atmosfera, con gli astri e addirittura, secondo alcuni fisici quantistici (e naturalmente con i veggenti di tutti i tempi) con l'intero universo. Sempre a livello individuale vi è poi la dimensione **spirituale**, che riguarda il senso della propria identità, il senso che si dà alla vita, i valori etici (moralì), il senso di continuità oltre la morte del corpo fisico ecc. In questa sfera inseriamo anche una funzione che sembra unica dell'essere umano, la **consapevolezza**: posso essere consapevole del mio corpo, dei miei pensieri, delle mie emozioni, della mia energia; se sviluppo con l'esercizio questa qualità (cosa che certo non ci è stata insegnata) posso quasi "assistere" a ciò che avviene in me come se "accadesse"; questo porta ad una espansione di ciò che viene chiamato "Sé" (coscienza di sé). I valori etici sono stati ingiustamente scissi dalla ricerca scientifica: l'idea che la Scienza e la Ragione possano portarci ad un mondo di benessere ma anche di giustizia (ideale dell'Illuminismo e dell'Ottocento) si sta purtroppo rivelando del tutto illusoria: la conoscenza svincolata dall'etica porta a scelte distruttive o non in armonia con le leggi di natura.

E' importantissimo poi in Medicina Olistica tener conto delle **differenze individuali**: ogni Medicina tradizionale ha individuato dei "tipi" fondamentali (per esempio longilinei, normolinei e brevilinei); queste differenze non riguardano solo l'aspetto fisico: si tratta di organismi profondamente diversi, che reagiscono in modo diverso e si ammalano in modo diverso anche se apparentemente la malattia è la stessa. Le Medicine olistiche (Ayurveda, Medicina Tradizionale Cinese, omeopatia, floriterapia di Bach ecc.) hanno concepito i loro medicinali preparandoli non solo per la malattia ma per i diversi squilibri a cui ogni "tipo" costituzionale va soggetto mentre il farmaco è concepito per "la malattia", senza tener conto delle differenze individuali.

Bioritmi. Dobbiamo pensare l'organismo, sia maschile che femminile, come un'entità profondamente collegata con la Terra e col Sistema solare; ciò significa che vi sono in noi dei ritmi in accordo con il giorno

e la notte, la settimana, il mese e l'anno per cui le nostre funzioni, soprattutto la digestione ed il sonno, sono diverse a seconda dell'ora in cui avvengono (bioritmi) Non è lo stesso mangiare alle dodici o alle quattordici: lo stesso identico pasto verrà digerito meglio a mezzogiorno che alle due pomeridiane.

Andando a letto presto e svegliandosi presto la qualità del sonno sarà completamente diversa rispetto allo stesso numero di ore dormite dalla tarda nottata alla mattina, come è confermato anche dall'elettroencefalogramma e dalla diversa secrezione di melatonina nei due casi. Il frequente mancato rispetto dei bioritmi scompensa sicuramente, presto o tardi, qualsiasi organismo; secondo le medicine tradizionali l'abitudine di coricarsi molto tardi è uno dei principali fattori di invecchiamento.



La persona umana va poi considerata in **relazione all'ambiente** in cui vive: distingueremo qui l'ambiente fisico (**aria, cibo, acqua, energie intorno a noi**) e l'ambiente delle **relazioni interpersonali**. Nulla va trascurato nella cura della persona.

Concetto di salute in Medicina Olistica

Preso atto realisticamente del fatto che la persona completamente sana, "normale" da tutti i punti di vista esiste solo nei libri o come ideale a cui tendere, la persona è sana non solo quando non ha malattie rilevanti ma quando tutte le "componenti" viste prima sono sufficientemente integrate ed in equilibrio, così da consentirle una espressione di sé, dei propri talenti ed anche dei propri limiti in modo libero e spontaneo, senza eccessivi condizionamenti e automatismi, col minimo livello di ansia e con una sufficiente gioia di vivere, col senso della propria appartenenza al mondo ed alla comunità in cui si trova e degli scopi della propria vita.

Per giungere a questo è indispensabile espandere la propria **consapevolezza** a tutti i livelli; senza questo continueremo a subire i nostri disturbi fisici e psichici senza renderci conto minimamente dei motivi della nostra sofferenza (v. significato della malattia in Medicina Olistica)

Nel prossimo numero: **Come si passa dalla salute alla malattia.**

Se vuoi saperne di più puoi contattare il dott. Signori
al 0444-515835 e-mail: sergio.signori@libero.it