

## TESINA

È molto difficile scegliere uno o due temi tra i tanti e interessanti di questo percorso di crescita e consapevolezza, ed è impossibile fermarsi a riflettere solo su alcuni elementi. La cosiddetta 'pandemia' ha cambiato il mondo e senza dubbio ha cambiato le nostre vite e il modo in cui vogliamo vivere. Ci saranno sicuramente delle sfide da affrontare e forse un nuovo modo di vivere, di interagire e di scambiare idee, valori e rimedi.

Come già detto, è quasi impossibile concentrarsi solo su alcuni elementi quando in realtà sono tutti connessi tra loro. Una connessione infinita che presto diventerà la nostra norma, uno stile di vita naturale.

Perciò vorrei partire dall'inizio, dalla nostra natura di esseri umani e dalla protezione e cura di noi stessi. Infatti, come si dice in inglese: "we are what we eat".

Ed è proprio così. Dobbiamo avere un microbiota sano per sentirci bene e vivere bene. Mangiando cibo elaborato industrialmente, soprattutto se già all'origine contaminato da pesticidi e tecniche di coltivazione esasperate e poi ulteriormente contaminati in fase di lavorazione e confezionamento con l'ormai inevitabile aggiunta di conservanti e coloranti, ci renderà inevitabilmente malsani e incapaci di combattere tutte le tossine e gli inquinanti che ci circondano.



Come logica e da esperienza personale, credo fermamente nel vivere sano in tutti i sensi. Se abbiamo un organismo sano, saremo tendenzialmente portati ad avere una vita migliore e migliori prospettive di vita. E qui ricorre ancora una volta all'inglese: 'prevention is better than cure'. In altre parole, la prevenzione è tutta, cominciando dalla nostra dieta. Sarebbe interessante sotto questo preciso aspetto considerare il sistema sanitario cubano che, per vari motivi, è stato tagliato fuori da molto tempo dal circuito di Big Pharma che non ritiene il mercato cubano interessante. Il sistema sanitario cubano, non avendo accesso ai costosi macchinari e alla maggior parte di farmaci correntemente in uso nel mondo occidentale fa della prevenzione il suo punto di forza divenendo ormai da molto tempo un sistema all'avanguardia in questo campo, a livello planetario.



E' perciò molto importante scegliere bene quello che mettiamo nel nostro organismo, e qui va anche menzionata l'agricoltura, perché anche quella dev'essere sana. In pratica sarebbe inutile seguire una dieta 'sana' se compriamo frutta e verdura da agricoltori non sensibili che usano pesticidi e fertilizzanti chimici, o come nel caso in cui consumiamo prodotti che contengono tanti additivi nocivi come, giusto per menzionare un paio, ma ci sono tanti altri,

nitriti e nitrati. La gente non legge mai abbastanza – se mai lo avesse fatto prima – le etichette per vedere il contenuto di quello che mettiamo nel nostro organismo.

L'agricoltura ha un ruolo fondamentale se vogliamo essere sani, e scegliere dove e come compriamo le cose che mettiamo in tavola dev'essere fatto consapevolmente. In futuro sarebbe meglio ricorrere ad agricoltura a km zero o addirittura avere un proprio orto dove sappiamo esattamente quello che mangiamo. Avendo una buona e sana cucina è già un passo avanti per combattere l'ossidazione e/o infiammazione.



Non vengo da un orientamento medico, ma riesco a capire bene che il nostro microbiota dev'essere sano per avere una vita in salute. Una prevenzione sistemica funziona sul nostro intero organismo. Come sopra considerato, si può cominciare da una dieta sana, ma non basta se il nostro medico ci soffoca o indebolisce il nostro organismo con farmaci. Ormai non siamo più persone, siamo una 'cosa' da mettere nel sistema con quanto di burocrazia e stampare il ricettario con quante più medicine possibili - senza mai che il tuo medico ti esamini con un minimo di attenzione. Questo non è più medicina, e loro non sono più medici ma sono periferiche di un sistema informatico a sua volta succube di logiche finanziarie piuttosto che mediche.

Appare evidente che secondo queste logiche è importante trasformare quante più possibili persone sane in pazienti e ammalati cui prescrivere quanti più farmaci possibili. In quest'ottica la salute, una vita sana, il concetto stesso di prevenzione, vengono ridicolizzate.

Se un merito può avere il fenomeno della cosiddetta 'pandemia' quello è l'aver scosso le persone da false certezze e messa in discussione la fiducia riposta nella classe medica in quanto tale. Dopo l'atteggiamento di palese asservimento di troppi medici nei confronti di un sistema profondamente sbagliato, molte persone hanno sentito il bisogno di guardarsi intorno in cerca di punti fermi anche sul piano sanitario.

I punti fermi, per trovarli, bisogna cercarli partendo dalle basi, dall'essenza.

Pertanto, la catena si sta già formando grazie alla consapevolezza di ciò che compriamo e di ciò che mangiamo. Questo è già un inizio, ma continua anche con la conoscenza di ciò che Madre Natura ci ha fornito sotto forma di spezie ed erbe naturali che possono essere utilizzate per curarci e proteggerci. Né si creda che la fitoterapia sia un'eccezionale invenzione 'new age' o una stregoneria residua da tempi oscuri. La fitoterapia è stata un pilastro della medicina umana, anche occidentale, fino all'avvento dell'era industriale nel XIX secolo. Il che significa che fino alla prima guerra mondiale, i medici conoscevano e praticavano la fitoterapia. Questo aspetto deve essere approfondito e studiato di più e non sarebbe male ritornare a fare le cose come si facevano in passato.

Credo fermamente nella terapia naturale - ove possibile - per curare vari disturbi e mi sono già interessata alla preparazione di tinture. La natura ci offre una moltitudine di piante con proprietà curative e protettive. Non abbiamo sempre bisogno di ricorrere ai farmaci per ogni singolo disturbo che abbiamo. Oggi giorno siamo bombardati dalla pubblicità delle industrie farmaceutiche che vogliono renderci dipendenti da loro. I loro fini non hanno nulla a che fare con il nostro benessere. E questo è molto preoccupante.



La catena si allunga ulteriormente con l'empatia e la comprensione. Avere un medico "dalla nostra parte" che ci conosce come persona e non come "caso" è fondamentale. Se ho un disturbo, voglio che il mio medico parli con me - non con lo schermo di un computer - e che capisca cosa sto passando. Vengo da un percorso di volontariato che dura da una vita - prima come volontaria, poi come membro - con l'Ordine di Malta. Aiutiamo i nostri assistiti come dice la nostra preghiera 'con animo disinteressato e profondamento cristiano'. Non si possono fare tutte queste cose senza empatia e comprensione, consolando e sostenendo i bisognosi. Sento che c'è una forte mancanza di empatia in questo mondo, un mondo indifferente che va dietro il potere e il denaro. È davvero triste e dobbiamo cambiarlo.

Dobbiamo creare un mondo di *do ut des*; io ti do qualcosa in cambio per qualcos'altro, come ai vecchi tempi. Quanto era bello quando si prendevano cura l'un l'altro. Dobbiamo creare un mondo in cui siamo noi a decidere cosa vogliamo mettere in tavola, come vogliamo curarci e, soprattutto, come interagire genuinamente gli uni con gli altri con sincero interesse e cura.

In sostanza, le cose importanti su cui concentrarsi sono: una dieta sana, il che ci porta all'agricoltura, alla creazione di prodotti locali in grado di nutrire una piccola comunità. Prodotti sani e prodotti in modo consapevole che possono essere dati in cambio di altre necessità o prodotti, sempre di produzione locale e naturale. Creare una rete tra di noi sarà utile a chi, come noi, vuole fare la differenza e cambiare il modo in cui le cose sono attualmente. Un'altra cosa importante è avere medici locali di cui ci si possa fidare e che abbiano a cuore l'interesse del paziente. Persone con empatia e comprensione. Non vogliamo essere imbottiti con farmaci - spesso anche farmaci inutili - quando spesso si può curare anche con cose già offerte nella natura. In più ci vuole tanta, tanta empatia. Quest'ingrediente è fondamentale perché se non sappiamo ascoltare chi ci sta davanti, come possiamo comprendere e aiutarlo? E qui ricorro un'altra volta all'inglese con un'espressione che dice

tutto: 'one of the most sincere forms of respect is actually listening to what the other has to say'. Se ci rispettiamo davvero l'un l'altro, dobbiamo imparare ad ascoltare. Senza l'ascolto ed empatia, è un mondo triste e grigio.

Credo fermamente che se ognuno faccia la sua parte, possiamo tutti beneficiare di un mondo migliore.