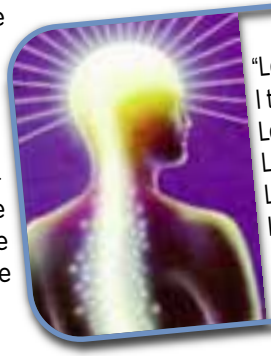
L'autoguarigione

A cura di Valentina Iacchia*

Perché parlare di "Autoguarigione"? forse proprio perché, dopo aver trattato di tanti rimedi complementari naturali è bene soffermarci su quel principio più potente di tutti gli altri che può accompagnare noi stessi e i nostri utenti verso la via della salute. Diversi modelli concettuali infermieristici condividono questa visione, prima fra tutte Dorothea Orem che ci parla di self-care, indicando così che nella persona malata sia necessario far emergere tutte le risorse interiori atte a ripristinare lo stato di benessere. Perché dunque questa saggezza antica è andata via via scomparendo?

C. G. Jung diceva che «la malattia è lo sforzo che fa la Natura per guarire». Spesso invece la consideriamo solo come una disgrazia, una calamità, oppure il frutto del caso, e ci accaniamo con medicine, manipolazioni, o interventi chirurgici. Bisognerebbe invece ribaltare completamente questa visione, riconoscendo nella malattia **«una reazione biologica di sopravvivenza di fronte a un evento emotivamente difficilmente gestibile»**. Si tratta, allora, non di combattere la malattia, ma di accompagnarla, di imparare a leggerla ed attivare dentro di noi la forza dell'autoguarigione. **L'effetto placebo** costituisce una prova fondamentale del potere di autoguarigione del sistema corpo-mente. Siamo programmati per autoripararci ma la medicina ufficiale evita di approfondire e tratta frettolosamente l'argomento giudicando trascurabile qualsiasi ulteriore indizio o dato statistico che confermi il fatto. Questo per effetto del pensiero dogmatico che domina la ricerca ma soprattutto per considerazioni economiche. Se il corpo venisse incoraggiato all'autoguarigione, proprietà che possiede al cento per cento, cosa ne sarebbe della maggior parte delle case farmaceutiche? Va fatto notare che alcuni studi (Brown 1999, Kirsch 2002) condotti con antidepressivi placebo, hanno dimostrato che solo una esigua percentuale di quelli diffusi agisce efficacemente e che il loro successo è quasi sempre da attribuire alla mente (credenze) di chi li assume e al marketing di chi li produce. Un elemento oggi assai diffuso, che scaturisce da credenze negative minacciando gravemente la salute fisica, è ***la paura***. Vivere in un costante stato di paura costringe la nostra biologia ad una continua "corsa ai ripari", come se ci dovessimo preparare ad un imminente pericolo esterno che pare non arrivare mai. I nostri meccanismi di difesa non sono concepiti per lavorare incessantemente e spesso ci troviamo in una condizione in cui la produzione di ormoni dello ***stress*** è insostenibile. Inoltre, provare paura porta ad inibire per fini protettivi (con l'attivazione dell'asse ipotalamico-ipofisario-surrenalico o HPA) l'azione dell'ippocampo prefrontale e della corteccia che è il centro delle funzioni intellettive superiori. La scarsa attività, è ormai noto, porta all'atrofia. I casi di nocebo, inducono a pensare che medici, genitori e insegnanti, nel rispetto di quanto è stato loro insegnato, possono far perdere ogni speranza di fronte ad una malattia (come a qualsiasi altro ostacolo) riprogrammandoci a credere di essere impotenti. Le convinzioni, positive o negative che siano, influenzano ogni aspetto della vita.



"Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri.
I tuoi pensieri diventano le tue parole.
Le tue parole diventano le tue azioni.
Le tue azioni diventano le tue abitudini.
Le tue abitudini diventano i tuoi valori.
I tuoi valori diventano il tuo destino."
(Mahatma Gandhi)

"L'essenziale è invisibile agli occhi", dice il **Piccolo Principe**, (Antoine de Saint-Exupéry). Presupposto della medicina naturale e postulato di molte medicine tradizionali, come quella cinese, è il concetto di **energie sottili**. Oltre a un corpo fisico, che ha un'estensione e una realtà materiale, siamo infatti dotati di un **corpo sottile** che prende nomi e assume caratteristiche diverse a seconda della tradizione di riferimento. Per esempio, alla base della terapia della polarità (yin e yang) sta l'assunto secondo cui esistono canali che scorrono attorno e all'interno del nostro organismo, da immaginare come flussi di energia che passano per dei centri fondamentali (chakra). Accettare l'esistenza di ciò che non riusciamo a vedere è il primo passo per entrare nel mondo delle energie sottili.

In questa realtà i sintomi hanno la funzione di messaggeri di uno stato di disagio, quindi, nella maggior parte dei casi, portano già in sé la cura. Il processo di **auto guarigione energetica** parte infatti dall'interpretazione del sintomo, fase essenziale per acquisire la consapevolezza necessaria ad affrontare lo squilibrio energetico. Infatti iniziare un processo di autoguarigione significa **ascoltarsi**: non trascurare i sintomi di un malessere e individuare valori che facciano da bussola nel percorso dell'esistenza (la medicina Germanica del Dott.Hamer). Avvicinarsi all'autoguarigione, quindi, significa scegliere la salute. Per questo quindi noi sappiamo quanto è importante l'approccio umano del medico, dell'infermiere, del terapeuta in genere che esso stesso diventa, verso il suo paziente, un fattore indispensabile nel processo di autoguarigione. Tutto ciò lo si ottiene rinforzando ed attivando tutte le risorse residue della persona ed evitando al massimo quei processi di dipendenza che si possono sviluppare tra chi cura e chi è curato.

Qualche consiglio su **come incrementare la sensibilità verso le proprie energie sottili** e come prendersi cura del nostro equilibrio energetico:

- **Comunicare**
  È essenziale tenere la mente aperta e regalarle degli stimoli, restare in ascolto, non chiudere i canali del dialogo, sia verbale che fisico. Stiamo parlando, ovviamente, di una comunicazione che arrechi beneficio agli interlocutori coinvolti, che favorisca la loro crescita, incrementi la dose di ironia, specialmente se stiamo passando un momento particolarmente pesante.
- **Curare l'alimentazione**
  La dieta svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio energetico. Ogni alimento esercita uno specifico effetto sul metabolismo e ce ne sono alcuni, come quelli a base di zuccheri o di caffeina che scatenano direttamente, o per effetto a catena, determinate reazioni nell'organismo.
- **Fare attività fisica**
  L'attività fisica aiuta lo scorrimento dell'energia all'interno dei canali (meridiani/nadi), ci dona una sensazione di benessere, di tonicità e di centratura. Alcuni esercizi sviluppano queste capacità più di altri (yoga, 5 tibetani, camminate nella natura, ecc).
- **Prevenire l'esaurimento**
  Sul podio dei disturbi del nostro tempo, oltre allo stress e agli attacchi di panico, un posto d'onore è occupato dall'esaurimento. Una persona che sta vivendo uno stato di esaurimento è preda di un vero e proprio impoverimento energetico. È molto importante capire quando questo sta accadendo e fermarsi, rispettare le fase di recupero del corpo.
  Quando lo si vuole, si deve imparare a dire di no agli inviti, gli impegni. Il riposo ci spetta di diritto, non va considerato né una perdita di tempo né una forma di pigrizia. Insomma, "Ho bisogno di tempo per me" è una frase bellissima e va usata ogni volta che il corpo ce lo chiede.
- **Meditare**
  Ovvero dare spazio alla parte spirituale che è in noi. Lasciare andare le credenze negative e con esse anche le paure limitanti è il passo basilare per ritrovare se stessi e giungere ad una vita più libera e appagante, da vivere con consapevolezza e in piena salute. Per questo anche l'anima e lo spirito giocano un ruolo fondamentale nella guarigione. Anch'essi devono essere curati. Spesso il dolore dell'anima è persino più intenso del dolore fisico.

Da sempre gli antichi conoscevano i punti della terra dove scorrono le correnti di energia ed è proprio in questi luoghi che sono fiorite le più antiche civiltà. Ma anche la nostra penisola Italiana è ricca di energie terapeutiche, luoghi densi di mistero, pietre che guariscono o rendono fertili, acque che

calmano il dolore… di seguito ho il piacere di indicarvi alcuni tra i tanti luoghi che possono essere visitati:

- La Thuile (Aosta), il luogo: "il cerchio di Annibale" (centro di culto legato alle tribù Celtiche);
- Alessandria (Piemonte), il luogo: "La pietra guaritrice" c/o la chiesa di S.Varena (per chi è affetto da mal di schiena o di reni, secondo la tradizione è necessario poggiare la parte dolorante sulla pietra);
- Biella (Piemonte) il luogo. "La pietra della Vita" c/o il Santuario della Madonna di Oropa (facilita la fertilità);
- Briaglia - CN - (Piemonte), il luogo: "La necropoli di Briaglia" (presenza di insolite anomalie magnetiche);
- Livorno - VC - (Piemonte), il luogo "il Menhir" e i Cavalieri Templari c/o la chiesa di S.Maria Isana (vi è un Megalito, appoggiando la schiena ad esso, si trae a quanto si dice del sollievo);
- Pianezza - TO - (Piemonte), il luogo"La roccia benefica" c/o il centro del paese (sono oltre 2000 mt cubi di massa,intorno è sorto tutto il paese; la roccia racchiude in sé proprietà benefiche e terapeutiche);
- Chiavari - GE - (Liguria), il luogo: "l'antica dimora filosofale" c/o la casa medioevale di Via Rivarola (probabile sede degli antichi Alchimisti);
- Angera - VA - (Lombardia), il luogo: "La porta delle fate" c/o la Tana del Lupo (la leggenda racconta che la grotta è popolata da una stirpe di fate buone e bellissime a guardia di un portale che si apre ogni 100 anni per dare passaggio ad un mondo parallelo, ma nessuno sa la data dell'apertura del portale);
- Capo di Ponte - BS - (Lombardia), il luogo: "le misteriose incisioni rupestri" c/o Parco Nazionale (incisioni riguardanti scene di vita neolitica ma anche esseri dalle strane forme con caschi e antenne e strani veicoli);
- Duino Aurisina - TS - (Friuli Venezia Giulia), il luogo: "le acque rigeneratrici" c/o le fonti del Timavo (vi sono sei polle ribollenti di acqua. Queste acque bevute da chi è affetto da disturbi alla vescica, ne alleviano i dolori);
- Verghereto - FO- (Emilia Romagna), il luogo: "Cura naturale per l'ernia" c/o Eremo di S. Alberico (l'altare della chiesa è costruito con una pietra terapeutica che si dice abbia il potere di guarire l'ernia inguinale di chi vi si poggia, soprattutto i bambini pare che guariscano completamente da questo problema);
- Camerino - MC - (Marche), il luogo: "la pietra che guarisce" c/o la chiesa di S.Veneziano Martire (nella chiesa vi è una pietra che pare capace di guarire qualsiasi cefalea ed emicrania sia a giovani che anziani;
- Orvieto - TR - (Umbria), il luogo: "I sotterranei misteriosi della Rupe" c/o le grotte artificiali della Rupe (è una rete sotterranea che si estende in profondità nelle viscere della terra, scavate dagli Etruschi. Esplorare queste grotte significa, in modo simbolico, entrare in contatto con l'anima antica degli Etruschi e la nostra…
- Fara S. Martino - CH - (Abruzzo), il luogo: "la grotta che guarisce" c/o Grotta di S.Martino (chi entra nella grotta viene lenito dai dolori, ai bambini venivano per fino fatti inghiottire piccolissimi sassi tratti dalle sponde del fiume Verde che scorre vicino, un corso d'acqua ritenuto prodigioso;
- Barano d'Ischia - NA - (Campagna), il luogo: "le acque della bellezza e del benessere" c/o Sorgenti di Nitrodi (le acque ricche di Carbonato-solfato-clorato sodico le rende efficaci per lenire le forme reumatiche e articolari e curerebbero l'impotenza maschile);
- Crotone (Calabria), il luogo: "Il santuario della fecondità" c/o Capo Colonna (meta di pellegrinaggio per donne che vogliono aumentare la loro fecondità);
- Cabras (Sardegna), il luogo: "il santuario del bene" c/o Ipogeo S.Salvatore (si venerava una Divinità legata al culto delle acque, sulle pareti si ritrova spesso una parola in lingua punica quali RUFU', ovvero GUARISCI;
- Tutte le stazioni termali presenti in Italia:

Sirmione (vie aeree), Chianciano (depurazione fegato), Boario (problemi cardiovascolari, ginecologici, dermatologici), Saturnia (fango balneoterapie) ecc…

Naturalmente questi sono solo piccoli esempi, in Italia e all'estero vi sono alcuni luoghi così densi di mistero da lasciarci se non altro allibiti. Vi auguro quindi di fare qualcuno di questi viaggi seguendo sentieri tracciati prima di noi dagli antichi, visti nell'ottica di "un viaggio alla riscoperta delle origini" e alla riscoperta della nostra capacità di auto guarigione

BIBLIOGRAFIA
- Decodifica Biologica delle Malattie Manuale pratico delle corrispondenze fra gli organi e le emozioni AUTORE: Christian Flèche
- Ho un Corpo per Guarirmi Decifrare biologicamente le malattie AUTORE: Christian Flèche
- Ogni sintomo è un messaggio AUTORE: Claudia Rainville
- Ayurveda e auto guarigione AUTORE: Ari Sarma
- Ascolta e guarisci il tuo corpo AUTORE: Laura Bertali
- Guarisci Te stesso AUTORE: Edward Bach
- L'autoguarigione (Riza scienze) AUTORE: Fox Gariani
- Italia: mistero cosmico AUTORE: P. Kolosimo

ostetrica libero professionista