

Francesco Lamendola

La medicina del buon senso e la medicina della follia

Abbiamo già avuto occasione di occuparci, in un precedente articolo, della medicina naturale del naturopata cileno Manuel Lezaeta Acharan (cfr. Francesco Lamendola, *Aria, luce, frutta: il segreto per la salute naturale secondo M. Lezaeta Acharan*), evidenziandone gli aspetti di puro buon senso e auspicando che ciascuna persona, nel proprio ambito, cominci a riappropriarsi della propria salute mediante un ritorno a un più sano stile di vita, che prevenga le malattie; e, secondariamente, mediante un ritorno ai rimedi che la natura spontaneamente ci offre, collaudati in secoli e secoli di esperienza curativa popolare.

È stato osservato che gli animali selvatici e, in genere, anche quelli domestici, conoscono benissimo, per istinto, le proprie esigenze alimentari; e, quando sono indisposti, cercano e trovano con sicurezza infallibile, quelle erbe medicamentose di cui abbisognano e che contengono quelle proprietà, magari legate ai sali minerali presenti in quel determinato terreno, di cui il loro organismo è, momentaneamente, carente.

Ciò che gli esseri umani dovrebbero riscoprire, al fine di prevenire gli stati patologici dell'organismo, è, dunque, essenzialmente un sistema di vita più regolato e più vicino alla natura o, almeno, non troppo lontano da essa.

Può sembrare una cosa ovvia e, quindi, banale, ma le cose di cui c'è veramente bisogno non sono altro che l'aria (pura), la luce, il cibo naturale (vegetariano), uniti a una giusta quantità di moto o di esercizio fisico, a una giusta dose di riposo e a un ricorso moderato al riscaldamento artificiale e agli indumenti pesanti, in modo da ossigenare sempre il cervello e da lasciar respirare, per quanto possibile, la pelle - che Lezaeta chiamava, giustamente, il nostro secondo polmone. Al contrario, è necessario tenersi lontano dal fumo, dal caffè, dai super-alcolici (non è provato che un bicchiere di vino, bevuto a tavola, faccia male, se non è adulterato da sostanze chimiche), e dai due eccessi, opposti e speculari, del *surmenage*, che produce affaticamento, e dell'indolenza, che produce una caduta del tono muscolare e un abbassamento delle difese organiche; ma specialmente da quest'ultima.

L'alimentazione carnivora è nociva perché, oltre a introdurre nell'organismo sostanze altamente velenose, come la cadaverina, mette in circolo le energie negative dell'infelice animale che è stato ucciso per il nostro fabbisogno e che, morendo, intossicano le cellule del suo copro, per poi contaminare il nostro. Ciò vale in modo particolare per il brodo di carne, che si può definire un autentico "sudore di cadavere", e per il fegato dei volatili e dei bovini, essendo il fegato preposto a filtrare le sostanze utili da quelle dannose e, quindi, di per sé sommamente tossico. Si aggiunga poi, anche a prescindere da considerazioni di tipo morale - che pure, in un vegetarianesimo bene inteso, dovrebbero venire al primo posto rispetto a quelle igieniche e alimentari -, la digestione dell'alimento animale (appesantito, oltretutto, da conservanti ed estrogeni), è molto più laboriosa e difficile di quella del cibo vegetale e produce sostanze fermentanti che innalzano il calore dei visceri e costringono fegato, reni, stomaco, intestino a un superlavoro incessante, per il quale la struttura dell'organismo umano non è adatta.

Passando, poi, dal *cosa* mangiare al *quanto*, *quando* e *come* mangiare, è cosa ben risaputa che noi, figli della società occidentale moderna - che, per un macabro eufemismo, denominiamo "del

benessere" -, mangiamo *troppo, in tempi sbagliati e troppo in fretta*. Troppo, perché abbiamo dimenticato che ci si dovrebbe sedere a tavola sotto lo stimolo dell'appetito e, possibilmente, alzarsi da tavola conservandone ancora un poco; in tempi sbagliati, perché ci nutriamo poco al mattino, prima di affrontare la giornata lavorativa, e decisamente troppo alla sera, magari poco prima di coricarci, senza aver in alcun modo consumato le proteine e i grassi ingeriti; e male, perché mangiamo in fretta, masticando poco e sovraccaricando lo stomaco e l'intestino: come dicevano gli antichi, nella loro elementare saggezza: *prima digestio fit in ore*, "la prima digestione abbia luogo in bocca", cioè masticando lentamente.

Sui vantaggi del respirare aria pura, ovviamente mediante una corretta e profonda respirazione; dell'abituarsi alle temperature naturali, evitando un eccessivo riscaldamento dell'abitazione o del luogo di lavoro in inverno, e il ricorso ai micidiali condizionatori d'aria in estate; di vestire in modo pratico e leggero (una buona giacca di lana, anche d'inverno, dovrebbe essere un indumento sufficiente nei nostri climi: parola di un montanaro e alpinista del calibro di Mauro Corona); di farsi la doccia con l'acqua fredda, in modo da stimolare la circolazione del sangue; di bere acqua pura ed evitare assolutamente bevande industriali come la Coca-Cola o l'aranciata in lattina: sui vantaggi connessi a tutte queste abitudini, crediamo, non dovrebbero essere possibili dubbi o perplessità di sorta.

Così pure, non dovrebbero esservi dubbi sul fatto che non faccia bene alla salute trascorrere troppe ore seduti davanti a un computer o a un televisore, specialmente per i bambini e gli adolescenti; utilizzare l'automobile anche per gli spostamenti più piccoli, riducendo quasi a zero la quantità di moto quotidiano; prendere l'ascensore invece di fare le scale a piedi; torturare le caviglie e la spina dorsale, calzando scarpe con i tacchi alti; eccitare il proprio sistema nervoso, bevendo caffè; avvelenare i polmoni col fumo, anche passivo; dormire eccessivamente o rimanere in ozio per abitudine; sconvolgere il proprio orologio biologico, trasformando la notte in giorno e il giorno nella notte (sia pure per necessità lavorative); logorare l'organismo, sottoponendolo a dosi massicce di inquinamento atmosfera ed acustico; esporlo a bruschi sbalzi di temperatura, da caldo al freddo e viceversa.

E ancora: se è vero che il primo custode della nostra salute è un corretto stile di vita, e se è vero che lo stile di vita dipende dal nostro atteggiamento mentale e spirituale nei confronti della realtà, allora appare perfettamente evidente come solo un atteggiamento positivo, aperto, generoso, ottimistico ed entusiasta nei confronti della vita, può consentirci di prevenire non solo pericolosi stati depressivi e svariati disturbi psico-somatici, ma la malattia stessa. La malattia è, essenzialmente, il risultato di un atteggiamento sbagliato nei confronti della vita, che si vendica sul nostro corpo degli errori, dei rimorsi, delle frustrazioni e dell'aggressività che tormentano il nostro animo. Un cuore pacificati con se stesso tende a produrre equilibrio emozionale e benessere psico-fisico; un animo fervido e curioso della vita, che sta stupirsi di tutto e interessarsi a tutto, è il migliore presidio contro le patologie, che ci assalgono da ogni parte.

La prova di ciò consiste nel fatto che il nostro organismo entra a contatto, quotidianamente, con milioni e milioni di virus e microbi, e tuttavia, normalmente, non ne risente alcun danno, perché i suoi anticorpi li bloccano per tempo. Quando ci si ammala, ciò significa che la nostra infelicità, la nostra tristezza, il nostro pessimismo e la nostra inquietudine hanno minato, tutti insieme, le nostre difese organiche, aprendo un varco agli agenti patogeni e facendo crollare il naturale equilibrio fra mente e corpo.

La salute, non la malattia, è lo stato naturale del nostro organismo, così come lo è per gli animali; e la miglior medicina è l'assunzione di quelle abitudini mentali, spirituali, respiratorie, igieniche, alimentari che, di per se stesse, costituiscono la più sicura garanzia per il mantenimento di quell'equilibrio.

Una volta che gli agenti patogeni sono riusciti ad aprirsi un varco nel nostro organismo, fiaccandolo, noi solitamente commettiamo un duplice, clamoroso errore, che ne moltiplica gli effetti negativi.

Il primo errore è quello di rinunciare ad assumerci la responsabilità della nostra salute, delegando ogni cosa ad un medico che, magari, ci prescrive farmaci inutili e dannosi senza neppure visitarci, i quali introducono nel nostro organismo sostanze di sintesi che, spesso, combattono i sintomi anziché le cause della malattia; ad esempio, facendo sparire lo stato febbrile, ma senza agire sul male di cui la febbre non è altro che il benefico segnale.

Il secondo errore, mentale, consiste nell'identificare il nostro io con la nostra malattia e con la nostra sofferenza, sino a farli diventare una cosa sola. In tal modo, senza volerlo, centuplichiamo il potere demoralizzante che la malattia esercita su di noi e indeboliamo ancor più le naturali difese organiche.

Tutto quel che abbiamo detto circa la bontà di una concezione naturale della medicina non è che puro buon senso e, in certo qual modo, lo si potrebbe considerare talmente ovvio da non meritare neanche un discorso esplicito.

Perché, allora, parlare di queste cose?

Perché nella società impazzita del cosiddetto benessere, anche la concezione dell'uomo è degenerata e la medicina, di conseguenza, è impazzita a sua volta. Allontanandoci dalla natura, ci siamo dimenticati del buon senso. Illusi da un iper-razionalismo borioso e impigriti da una tecnologia onnipervasiva i quali, l'uno e l'altra, ci hanno immersi in un mondo virtuale, non più fatto di cose e situazioni reali, ma di nomi e di vane apparenze, abbiamo perso il contatto con la realtà e viviamo, assurdamente, come corpi estranei gettati in un ambiente quasi del tutto artificiale. Non sappiamo interpretare i nostri malesseri e preferiamo spendere cifre impressionanti per l'acquisto di medicinali chimici fallaci o dannosi o per delle sedute psicanalitiche che non ci danno sollievo né ci restituiscono a noi stessi.

Ed è logico: la salute è una conquista quotidiana ed è la risultante di atteggiamenti e comportamenti sani, gioiosi, positivi, equilibrati. Non ha alcun senso respirare in modo sbagliato, mangiare e bere in modo sbagliato, dormire e lavorare in modo sbagliato, e poi chiedere che un *deus ex machina* (medico, dietologo, psicologo, ecc.) intervenga "miracolosamente" e ci liberi dai nostri disturbi. Cacciati dalla porta, essi rientreranno dalla finestra.

Perché hanno qualche cosa da dirci sul tipo di vita che stiamo conducendo, e pretendono di essere ascoltati.

Scrivono Brian Inglis e Ruth Welsh in *Guida alla medicina alternativa* (edizione originale: *The Alternative Health Guide*, London, 1983; traduzione italiana di G. A. Z., Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1984):

"Paradossalmente, la più antica forma di medicina è quella in cui la medicina non ha nessuna parte. Il principio delle cure naturali delle cure naturali è implicito nel termine; significa, cioè, che, lasciata libera di agire come vuole, la natura si cura da sé. (...)

"Noi non viviamo più vicini alla natura. Viviamo in città e villaggi e spesso conduciamo un tipo di vita sotto molti profili innaturale. La medicina risulta inevitabilmente un compromesso, inteso a mantenerci in buona salute per quanto è possibile date le circostanze in cui viviamo. La sua forma più nota è la Naturopatia. Da secoli è collegata alla cura dell'acqua o Idroterapia, che va quindi considerata un naturale coadiuvante della naturopatia. Inoltre, ci sono ci sono adesso un gran numero di supporti terapeutici che rientrano nella categoria della medicina naturale: le diete di vario genere, per esempio quelle che hanno lo scopo di reintegrare nell'organismo gli elementi nutritivi essenziali, come le vitamine, di cui può esserci carenza nella nostra alimentazione quotidiana; l'ionizzazione dell'aria concepita per svolgere una funzione analoga nei confronti dell'aria che respiriamo e il Metodo Bates che si prefigge di metterci in grado di fare a meno degli occhiali.

"È generale convinzione che gli animali selvaggi sono fundamentalmente sani e sanno istintivamente quel che fa loro male o bene. (...)

Quanto questo istinto naturale sia efficace è stato descritto da lord Ritchie-Calder nel suo Medicine and Man. Un animale che soffre di una carenza «compirà migrazioni su lunghe distanze pur di trovare un lago salato o una vegetazione contenente gli elementi di cui manca». Si è scoperto che le pecore mangiano il tipo di erba adeguato alloro fabbisogno «prima di volgersi ad altri pascoli che soddisferebbero la loro fame ma non darebbero loro gli elementi necessari». Ancor più sorprendentemente, durante una misteriosa epidemia che mieteva il bestiame nel veldt sudafricano, una mandria si salvò mangiando la corteccia e il fogliame di un albero «nel cui tronco era conficcato un unico chiodo di rame». L'epidemia, si scoprì poi, era stata provocata da una deficienza della necessaria quantità minima di rame nei pascoli.

"La salute è quindi un espediente dell'evoluzione. Il concetto della «sopravvivenza dei più adatti» va inteso come «sopravvivenza dei più sani». L'istinto della salute è innato, ma c'è un ostacolo: l'essere umano non sa più lasciar parlare l'istinto. La ragione ha preso il sopravvento, o almeno così ci piace credere. Non permettiamo all'istinto di dirci che cosa mangiare, quando e quanto mangiare, né quanta aria pura respirare o quanto esercizio fare. Queste decisioni vengono prese dalla volontà o dalla forza dell'abitudine. (...)

"Quelli che credono nelle cure naturali sostengono che ci ammaliano perché abbiamo soffocato l'istinto e non possiamo perciò dare ascolto ai suoi consigli, ovvero che li sentiamo ma non agiamo perché non guardiamo abbastanza lontano da preoccuparci dei danni che gradualmente arrechiamo al nostro organismo. La cosa migliore che ci rimane da fare è adottare uno stile di vita il più possibile consono a quello naturale. Ciò significa che dobbiamo assumere solo cibi naturali, respirare aria pura e fare dell'esercizio fisico ogni volta che ci è possibile, evitare le cattive abitudini come il fumo, l'alcool e gli alimenti trattati. Col tempo, scopriremo che gli istinti cominciano a riaffiorare, come se ci fossimo liberati dalla schiavitù imposta dai nostri carcerieri: il tabacco, lo zucchero, e molti altri ancora. Allora non avremo più bisogno di seguire u regime; potremo mangiare e bere quello che ci piace, perché quello che ci piace sarà anche quello che ci fa bene.

"Questa, però, è la posizione dei puristi, ma di puristi ne rimangono pochi. Secondo la maggior parte di coloro che professano la medicina naturale, vivendo, come viviamo, in una società che ci incoraggia, con ogni espediente, noto all'industria pubblicitaria, ad avvelenarci mediante le sigarette, l'alcool e la robbaccia che mangiamo, è quasi sempre necessario ricorrere a vere e proprie terapie per tornare sulla strada della salute.

"«Le terapie naturali funzionano con più efficacia quando accompagnate da certe forme ausiliarie di cura» afferma il dottor E. K. Ledermann nell'introduzione al suo libro su questo argomento. «La medicina omeopatica accresce la reazione agli stimoli somministrati dal terapeuta naturale. La manipolazione (specie alla colonna vertebrale) e il massaggio danno ai pazienti un ulteriore aiuto per ristabilirsi dalle tensioni della vita, e l'agopuntura è un mezzo per riportare al loro giusto equilibrio varie funzioni turbate». (...)

"Nel suo Everybody's Guide to the Nature Cure, pubblicato nel 1936, Harry Benjamin formulava quelli che erano secondo lui i principi fondamentali delle naturopatie. Esoi continuano ad essere validi. (...)

"Il primo, e principale, secondo Benjamin (il corsivo è suo), è «che tutte le forme morbose sono dovute alla stessa causa, cioè all'accumulo di scorie ammassatesi nel corpo dell'individuo in questione attraverso anni di abitudini sbagliate». Ne consegue che «l'unico modo per guarire la malattia è adottare metodi che posano mettere il sistema in grado di liberarsi di questi accumuli tossici che quotidianamente fanno inceppare le ruote della macchina umana».

"Secondo, «il corpo si sforza sempre di raggiungere quello che è in definitiva il bene dell'individuo». Ne consegue che i sintomi di tutte le malattie acute, dal raffreddore al tifo, «non sono altro che tentativi messi in atto dallo stesso organismo per liberarsi degli accumuli del materiale di scarto (una parte del quale è ereditario) che interferisce col suo buon funzionamento».

Sforzandosi di sopprimere quei sintomi, le terapie ortodosse non fanno altro che ricacciarli indietro, col risultato di vederli riemergere alla prima occasione.

"Il terzo principio di Benjamin è che «il corpo ha il potere innato di ristabilire quella condizione di normale benessere nota come salute, purché siano posti in atto i metodi giusti per metterlo in grado di farlo». (...)

"I principi di Benjamin sono ancora accettati, anche se alcuni naturopati ritengono che l'accumulo del materiale di scarto possa di per sé essere sintomatico di disturbi più complessi, nella sfera psicologica più che dietetica. Vi sono anche divergenze sul metodo migliore per ripristinare la forza insita nell'organismo. Quali sono i metodi «giusti» atti a metterlo in grado di riprendersi?

"Benjamin ne proponeva cinque: digiuno; dieta scientifica; idroterapia; culturismo generico e misure igieniche; psicoterapia. Non c'è nessuno di questi metodi la cui attuazione non si presti a dubbi. Il digiuno significa non prendere alcun tipo di cibo? In caso affermativo, per quanto tempo? Altrimenti, quale alimento è consentito? Non ci sono due naturopati che si trovino d'accordo sulla determinazione di una dieta «scientifica». Alcuni non fanno gran conto dell'idroterapia. Esiste una varietà sconcertante di culturismi e di misure igieniche. E quanto alla psicoterapia, questo termine copre una gamma vastissima di prassi diverse e talvolta contraddittorie."

Rimbocchiamoci le maniche, dunque, e ricominciamo daccapo.

Presi da mille cose (famiglia, lavoro, sport, ecc.), ci stiamo dimenticando un po' di noi stessi. Non delle apparenze del nostro corpo, di quelle ci occupiamo anche troppo (lampade abbronzanti, palestra, cure estetiche, abbigliamento firmato), ma del nostro intimo, profondo benessere spirituale e, di conseguenza, fisico.

È da lì che dobbiamo ripartire, se vogliamo reimparare ad assumerci, in prima persona, la responsabilità della nostra salute.