

PENSIAMO IN MANIERA OLISTICA

A cura del prof. Matteo Chiti Palestra Natural



In questo nuovo articolo vorrei affrontare un tema abbastanza complesso riguardo alla salute e al benessere e vorrei, come cerco di fare sempre, spiegarlo nella maniera più semplice possibile.

Da molti anni ormai, soprattutto da quando sono arrivate in occidente le discipline orientali, sentiamo parlare di visione Olistica del nostro essere. Iniziamo intanto a capire cosa significa, in senso teorico il termine Olistico. **Il termine Olistico è un concetto basato sull'idea che l'insieme delle parti formano un sistema e che le singole parti non sono scindibili l'una dall'altra**, influenzandosi a vicenda e partecipando, ognuna con la propria azione, a creare la potenza del sistema. Detta così può sembrare di difficile comprensione ma se la riportiamo sull'essere umano diventa molto chiara. Possiamo considerare la persona come un insieme di tre parti ben distinte ma interdipendenti tra loro, che hanno ciascuna un'attività propria, influenzata e determinata anche dall'attività delle altre. La prima è la parte Psico sociale, la seconda la parte Strutturale e la terza quella Biochimica. Nella prima parte sono compresi i pensieri, i sentimenti, le emozioni, le relazioni, l'ambiente sociale in cui viviamo, il posto di lavoro, la cultura ecc. La seconda parte è costituita dai muscoli, dalle ossa, dal sistema nervoso, i vasi sanguigni e il movimento. Nella terza parte infine, rientrano le cellule, gli ormoni, gli enzimi e tutti i processi chimici di digestione, produzione di energia e utilizzo dell'ossigeno dalla respirazione.

Come lavorano e come si influenzano vicendevolmente queste tre parti? La parte Biochimica lavora fondamentalmente per la produzione di energia, partendo dalla trasformazione chimica dei prodotti alimentari, il loro utilizzo e l'eliminazione degli scarti. La parte strutturale lavora sostenendoci, permettendo di muoverci e sostenendo anche gli organi e gli apparati al nostro interno. La parte psico-sociale governa tutti i nostri pensieri, desideri, azioni ed emozioni.

Come influenzano l'una l'attività delle altre? Facciamo degli esempi: la psiche è strettamente legata all'apparato digestivo; una vita felice e tranquilla rende efficiente tutto l'intestino, mentre problematiche di ansia o depressione possono creare difficoltà digestive, gastriti o coliti; la rabbia può sviluppare problemi epatici, mentre la rigidità mentale può creare rigidità a tutta la parte strutturale come muscoli e articolazioni.

Come lavorano e come si influenzano vicendevolmente queste tre parti? La parte Biochimica lavora fondamentalmente per la produzione di energia, partendo dalla trasformazione chimica dei prodotti alimentari, il loro utilizzo e l'eliminazione degli scarti. La parte strutturale lavora sostenendoci, permettendo di muoverci e sostenendo anche gli organi e gli apparati al nostro interno. La parte psico-sociale governa tutti i nostri pensieri, desideri, azioni ed emozioni.

Come influenzano l'una l'attività delle altre? Facciamo degli esempi: la psiche è strettamente legata all'apparato digestivo; una vita felice e tranquilla rende efficiente tutto l'intestino, mentre problematiche di ansia o depressione possono creare difficoltà digestive, gastriti o coliti; la rabbia può sviluppare problemi epatici, mentre la rigidità mentale può creare rigidità a tutta la parte strutturale come muscoli e articolazioni.

Allo stesso tempo problematiche strutturali condizionanti la vita giornaliera e di relazione possono portare a stati depressivi. Gli stessi **disordini biochimici** come carenze nutrizionali o allergie alimentari possono avere conseguenze psicologiche oppure creare danni strutturali tendinei, muscolari e articolari. Il movimento infine condiziona l'efficienza biochimica migliorando il metabolismo, migliorando la funzionalità degli organi interni in quanto ogni muscolo è collegato indirettamente a uno o più organi e contraendosi ne stimola la funzionalità. L'esercizio infine influenza la psiche attraverso la produzione di endorfine (sostanze prodotte dal nostro organismo che generano uno stato di euforia e benessere). **Questi tre ambiti lavorano insieme per il nostro benessere e tutti vanno curati per ottenere la massima efficienza.**



Prima di tutto sempre il riposo; dopo una giornata faticosa, una notte di sonno permetterà alla fornace biochimica di raffreddarsi e rilassarsi, alla parte strutturale di rigenerarsi e alla mente di assimilare gli eventi della giornata. Allo stesso tempo ogni livello va stimolato e curato attraverso delle buone relazioni d'amore e sociali, attraverso anche terapie psicologiche, ipnosi o meditazione. È importante alimentarsi bene, mangiando cibi sani e freschi e soprattutto consumandoli il

più possibile come la natura ce li propone, utilizzando all'occorrenza anche integratori, rimedi omeopatici o erboristici. Infine, in una vita prevalentemente sedentaria, **l'esercizio fisico** è il mezzo attraverso il quale possiamo mantenere l'efficienza strutturale, utilizzando anche cure come fisioterapia, chiropratica, agopuntura, yoga e altre tecniche orientali.

Il nostro approccio alla salute ha bisogno di un atteggiamento diverso perché il sintomo è sempre il risultato di una disfunzione più ampia. Come abbiamo visto, un problema strutturale può dipendere da un disagio psicologico, come una banale insonnia da una deficienza chimico ormonale. **Dobbiamo imparare a non soffermarci al sintomo curando esclusivamente quello ma analizzando il nostro stato generale a 360°, facendoci aiutare anche dagli specialisti dei tre ambiti descritti.** Ogni sintomo è un messaggio di sofferenza che non va mai ignorato (usando spesso degli analgesici antinfiammatori per non sentirlo), imparando a pensarlo e curarlo in maniera Olistica.

Per qualsiasi curiosità o informazione, invitiamo i nostri lettori a visitare il sito della Palestra Natural (www.palestranatural.com) Facebook "Natural Palestra" o a recarvisi, dove Matteo sarà ben felice di mostrare l'ambiente di allenamento e illustrare personalmente le sue attività. Lo trovate a Cerreto Guidi, in via L. Da Vinci n°2. Recapiti telefonici: 0571 559560; mob. 3287632455. Mail: naturalsnc@virgilio.it