Non è forse vero che l’occhio del padrone ingrassa il cavallo? 2/3

Cosa hai mangiato ieri? Esageri con un cibo particolare? Il tuo umore segue le montagne russe? Cerchi solo cibi naturali? Come tornare a vedere quale è la nostra realtà oggettiva al posto dell’idea che ce ne siamo fatti.

Molti di noi sono sinceramente convinti di quello che rispondono quando vengono interrogati sul proprio modo di alimentarsi. Tuttavia ho constatato personalmente che le nostre convinzioni non rispecchiano mai i fatti. Ho tenuto sotto controllo, per sei mesi, ciò che avveniva nel mio quotidiano e ne sono uscite delle belle (che naturalmente tengo per me). Da questa esperienza ho tratto i suggerimenti che troverete di seguito.

Si tratta in gran parte di attenzioni ovvie che vengono costantemente disattese perché siamo fagocitati da impellenze varie; una volta tali attenzioni erano suggerite e praticate dal medico di famiglia e costituivano la banca dati che egli stesso organizzava per ognuno dei suoi pazienti. Da questo quadro generale poteva poi più facilmente stabilire in che modo agire in caso di necessità. Visto che ora nessuno lo fa più, tocca a noi farcene carico. Tale quadro potrà servire anche quando chiederemo aiuto agli specialisti; così non dimenticheremo cose importanti e non ne riporteremo di errate affidandoci solamente alla memoria.

Ecco quindi un fac simile di scheda settimanale e giornaliera nelle quali inserire le informazioni ritenute degne di nota.

SCHEDA SETTIMANALE

SCHEDA GIORNALIERA

Ed ecco le indicazioni per la loro compilazione

1 – COME HO DORMITO

Iniziamo l’esame del nostro stato osservando l’aspetto “notturno” della nostra giornata. Non cercheremo le cause di ciò che annoteremo, perché sarebbe quasi impossibile trovare il bandolo della matassa dopo tanto tempo dall’inizio di quel processo che ci ha condotti alla situazione odierna. Ci limiteremo a fare ciò che è possibile oggi senza l’ausilio di strumenti o specialisti, cioè a prendere atto della situazione e osservarne conseguenze e modificazioni.

Rispondiamo per esempio a queste domande:

- a che ora mi sono coricato
- avevo pensieri o preoccupazioni
- dopo quanto tempo mi sono addormentato
- il mio sonno è stato ininterrotto fino al risveglio
- oppure è stato spezzettato
- quante volte mi sono svegliato e a che ora
- il sonno è stato quieto o agitato
- quante volte ni sono svegliato e a che ora

- che cosa ho fatto quando mi sono svegliato; ho mangiato o bevuto o sono andato in bagno. Cosa e quanto ho mangiato o bevuto e cosa ho evacuato
- ho sognato
- ricordo il sogno
- ho dormito profondamente e non ricordo niente
- il mio sonno è stato disturbato da segnali esterni
- quante ore ho dormito
- in che posizione mi sono addormentato
- e in quale mi sono risvegliato

Non occorre rispondere subito a tutte le domande; possiamo farlo gradualmente aggiungendo dettagli giorno dopo giorno per evitare di stressarci ulteriormente.

In alternativa o in aggiunta annotiamo ciò che ci ha particolarmente colpito anche se non indicato nell'elenco delle domande.

2 – DI CHE UMORE MI SONO SVEGLIATO

Eccoci al momento del risveglio. Sappiamo per esperienza che è un momento delicato: non tutti siamo pronti immediatamente all'azione richiesta per iniziare la giornata. Ognuno ha il suo bioritmo e se ci siamo svegliati in modo diverso dal risveglio naturale, per esempio per andare al lavoro ad un'ora precisa, è possibile che ci sia stata una interferenza con il giusto andamento delle cose. Alla lunga anche il nostro umore ne subirà le conseguenze. Se non possiamo cambiare lo stato delle cose perché occorre lavorare per vivere, allora facciamo quello che è alla nostra portata.

Ed ecco l'elenco delle domande che ci aiuteranno a vedere la situazione :

- a che ora mi sono svegliato
- mi sono svegliato naturalmente o sono stato svegliato
- mi sono subito reso conto di dove ero e cosa dovevo fare
- mi sono alzato subito o sono stato un po' in dormiveglia
- di che umore sono; buono, normale, cattivo, non so
- cosa ho fatto per prima cosa: mi sono lavato, ho fatto colazione, ho letto il giornale, ho sentito la radio, ho visto la televisione o altro
- quanto tempo ho impiegato per prepararmi alla giornata (lavori domestici, accudire i figli, andare al lavoro etc etc)
- come mi sento fisicamente e in generale.

Prendere atto dello stato in cui si entra nella giornata è importante per lo svolgimento della stessa tanto quanto riposare bene è importante per avere le sufficienti risorse energetiche per realizzare le proprie intenzioni nel proseguimento della giornata.

3,4,5,6,7 – COSA E QUANTO HO MANGIATO E A CHE ORA

(a colazione, pranzo, merenda, cena, fuori pasto)

Ora annotiamo ciò che abbiamo mangiato nell'arco della giornata suddiviso nelle varie occasioni.

- a che ora ho cominciato e finito di mangiare
- che cosa ho mangiato (se possibile dettagliare i componenti)

- in quale quantità (P = poco ; N = normale ; M = molto)
- ho ancora fame o sono sazio
- ho aggiunto sale, salse, oli o altri condimenti.

Prendiamo nota sinceramente di ciò di cui ci siamo cibati senza sensi di colpa poiché tutto ha un senso e, se non vogliamo nascondercelo volutamente, lo capiremo facilmente. Così sarà più facile, se lo vorremo, modificare lo stato delle cose.

8 – HO FATTO MOVIMENTO, DI CHE TIPO PER QUANTO E IN CHE MODO

(relax, attività sportiva, giochi di società, attività ludico sportive, tv o simili, leggere o studiare, lavoro manuale, viaggiare, lavoro d'ingegno, attività domestica, altro).

Osservare le varie attività svolte durante la giornata può servire a individuare le scelte alimentari. Una attività sportiva non ha le stesse caratteristiche e non richiede le risorse di una attività lavorativa all'aria aperta, un viaggio in auto, una faccenda domestica o un lavoro concettuale.

Allora annotiamo le caratteristiche delle attività svolte durante la giornata:

- inizio, durata e fine,
- modalità di svolgimento,
- soddisfazione o contrarietà relative,
- stanchezza o benessere relativi.

Spesso succede che i vari componenti di una stessa famiglia, pur avendo attività diverse, si trovino alla stessa tavola a consumare lo stesso cibo, e altri, pur svolgendo la stessa attività, assumano alimenti diversi. Non c'è nulla di sbagliato a priori in tutto ciò, ma conoscere le relazioni con il resto delle attività della propria giornata può farci scoprire e comprendere molte cose utili.

9 – COSA E QUANTO HO BEVUTO DURANTE IL GIORNO E A CHE ORA

(aperitivi, birra, tisane, acqua minerale, bevande calde dolci, superalcolici, vino, acqua potabile, latte, bibite gasate, caffè, altro).

Una parte importante delle calorie che introduciamo nel nostro corpo sono fornite dalle bevande. Inoltre esse forniscono altri componenti importanti per il nostro organismo, prima fra tutti l'acqua. Pur essendo tutti cibi liquidi, è chiaro che c'è una bella differenza tra un bicchiere di acqua del rubinetto, un bicchiere di latte, un bicchiere di vino, o un bicchiere di integratore di sali minerali. Altrettanto evidente è che c'è differenza tra assumerne quando serve o solo perché c'è l'occasione. E quindi:

- cosa e quanto ho bevuto durante i pasti
- per quale motivo
- cosa e quanto ho bevuto fuori pasto
- per quale motivo.

10 – HO DORMITO O RIPOSATO DURANTE IL GIORNO, A CHE ORA E PER QUANTO

Il riposo è importante almeno quanto mangiare e bere. Potete chiedere al fegato, al cuore, ai polmoni, ai reni e a tutti gli altri organi e muscoli che sono obbligati a partecipare a ogni azione che decidiamo di eseguire. Senza momenti di riposo dopo un'azione, essi sono condannati ai lavori forzati. Anche se sembra che siamo abituati a

tali lavori e li sopportino senza conseguenze, meglio non approfittarne troppo e arrivare improvvisamente a scoprire il loro limite. Non tutti hanno bisogno di un vero e proprio sonnellino pomeridiano, ma un momento di relax che interrompa una attività lunga o particolarmente snervante risulterà particolarmente gradito e salutare per il nostro corpo. Ed è un'esigenza quella di interrompere ogni attività almeno una mezz'ora prima di coricarsi alla sera per evitare che l'essere ancora troppo attivi impedisca di prendere sonno correttamente. Molte volte l'addormentarsi davanti al televisore ostacola il proseguimento del sonno quando ci corichiamo nel letto per il riposo notturno. Quindi :

- ho dormito o riposato durante il giorno
- per quanto tempo
- per quale ragione
- ne ho tratto giovamento oppure no

11 – ESAMINO L'ALITO E LA LINGUA

Non molto tempo fa, quando esisteva ancora il medico di famiglia, il suo esame del paziente iniziava dall'osservazione diretta di tutto ciò che gli era possibile. Alito e lingua costituivano una delle prime tappe. Noi non vogliamo cercare le ragioni delle diverse caratteristiche che vengono espresse attraverso la loro osservazione; ci limitiamo solamente a prenderne nota. Tuttavia vedremo la grande importanza di tutto il lavoro che stiamo facendo quando potremo osservare un quadro generale che elenca e riassume quali siano le condizioni che ci fanno stare bene al di là di tutte le regole preconcette. Non intendiamo sostituire la nostra osservazione ad una diagnosi medica, ma semplicemente fornire informazioni più accurate per permetterne una più precisa formulazione. Probabilmente per quanto riguarda l'alito, avremo bisogno di un'altra persona che possa esaminarlo, in quanto per ragioni funzionali il nostro naso ha serie difficoltà a percepirne le caratteristiche. Ciò è dovuto al fatto che altrimenti sarebbero coperti tutti gli altri odori attraverso i quali percepiamo le caratteristiche dei cibi, dell'ambiente e degli altri esseri viventi. Ecco perché in alternativa possiamo osservare la lingua, è più facile, lo possiamo fare da soli senza disturbare altri .

- che alito ho questa mattina (buono, cattivo, neutro, acido…etc)
- quale è la situazione generale della bocca (impastata, umida etc)
- quale è l'aspetto della lingua (pulita, patinata, screpolata etc etc)

12 – ESAMINO IL SUDORE E L'ODORE DEL CORPO

Proseguendo l'esame di cosa emana il nostro corpo come risultato della elaborazione di ciò che abbiamo introdotto, prendiamo ora in considerazione il sudore e l'odore. Sembrano caratteristiche poco carine tanto è che cerchiamo di sostituirle mettendo cosmetici e profumi. Invece per molte persone è più gradevole l'odore del corpo che il profumo con cui si cerca di coprirlo. Sicuramente parla di noi in maniera onesta e può permettere di stabilire affinità con un'altra persona molto più profondamente di quanto lo possano fare i nostri sforzi comunicativi. E parla della nostra salute senza mezzi termini.

- sudo oppure no
- se sudo, che odore ha il mio sudore (gradevole, sgradevole, dolce, acre, acido, profumato, neutro, inodoro, etc etc)
- sudo su tutto il corpo oppure solo in alcune parti
- l'odore del sudore è lo stesso dappertutto oppure no
- sudo sempre oppure solo in particolari momenti
- quando asciuga lascia tracce o aloni
- come è l'odore del mio corpo (gradevole, sgradevole, dolce, acre, acido, profumato, neutro, inodoro, etc etc)

- si percepisce sempre o solo in particolari momenti
- cerco di coprirlo oppure no

Il sudore ha una funzione termoregolatrice dell'organismo e di scarico delle tossine; è quindi molto importante osservarne la presenza o l'assenza. L'odore del corpo comunica il nostro umore, lo stato generale di salute, la disponibilità a comunicare o il desiderio di essere lasciati tranquilli.

13 – ESAMINO L'URINA

Quando andiamo dal medico per trovare un rimedio ad una situazione che non funziona, solitamente ne usciamo con una prescrizione di un esame del sangue e delle urine. Visto che non ci è possibile farceli da soli, facciamo ciò che ci è permesso, ovvero un esame visivo che non costa nulla ma dice tanto:

- quante volte ho urinato durante il giorno e a che ora
- e durante la notte e a che ora
- quantità di urina evacuata ogni volta
- colore (trasparente, giallo oro, giallo scuro, torbida, opaca etc etc)
- odore (inodore, acre, acido, sgradevole, gradevole etc etc)
- presenza di residui e di che tipo (sabbia, filamenti di muco, tracce ematiche etc etc)
- ci sono stati problemi per urinare.

Normalmente nessuno pensa di annotare questi dati, perché quando ci si sente bene ci dedichiamo ad altro. Ma risultano importanti quando invece qualcosa non funziona bene; in tal caso esaminando e confrontando i dati trascritti nei momenti in cui stiamo bene con quelli relativi alla situazione da risolvere potremo riconoscere la causa del momentaneo stato di disagio e correggerla facilmente

14 – ESAMINO LE FECI

Se l'esame precedente è ritenuto poco carino questo fa il paio. Però è importante quanto l'altro. Di solito cerchiamo di sbrigarci in fretta, magari leggiamo o pensiamo ad altro. Tranne quando qualcosa non funziona più bene in questo comparto: allora siamo "costretti" a fare attenzione. Se immettiamo cibo e bevande nel nostro corpo, la parte che non viene utilizzata deve poter essere espulsa, altrimenti il ristagno degli scarti nell'intestino guasterà il nostro stare bene. E allora:

- quante volte ho evacuato durante la giornata
- quantità, consistenza
- colore, odore
- presenza di corpi o organismi
- evacuazione facile o problematica
- altre considerazioni

Certo non siamo abituati a controllarci da questo punto di vista. Molte volte non esaminiamo neanche le parti del nostro corpo più in vista. Insomma non trattiamo bene questo strumento importante che è il nostro sistema corporale. Salvo poi ricorrere alle beauty farm o ai medici per cercare di recuperare in poco tempo quello che abbiamo trascurato troppo a lungo. Non significa diventare paranoici o seguire le indicazioni in modo troppo rigido, ma cominciare a fare qualcosa, a prendere dimestichezza con noi stessi, senza escludere parti "tabù".

segue terza ed ultima parte

schede e testo

Pietro Cartella

Se l’argomento è di interesse, ogni commento è gradito, e altrettanto la sua condivisione

© 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 31/07/2024

Salvato in PDF in data: 07/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/medicina-e-salute/non-e-forse-vero-che-locchio-del-padrone-ingrassa-il-cavallo-2-3/31/07/2024/