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

Quando sono andato al cinema l’ultima volta? Di che umore sono oggi? Nell’ultimo periodo sono ingrassato o dimagrito? Prendersi cura di sé è una attività altamente redditizia: fa risparmiare tempo, denaro e sofferenze inutili.

Con questa terza parte terminiamo il breve percorso di risveglio dell’attenzione verso alcuni fondamentali aspetti del nostro star bene. Certamente non è tutto, ma se si è compreso a sufficienza lo spirito di quanto esposto, non ci saranno difficoltà a personalizzare più efficacemente il modo di operare.

Ora continuiamo la nostra osservazione

15 – COSA HO VISSUTO DI PARTICOLARE NELLA GIORNATA

Spesso viviamo i fatti in modo automatico e superficiale, ovvero ne siamo vissuti anziché esserne consapevoli. Una maggiore attenzione ci renderà più partecipativi e predisposti a farne tesoro

- ho passato un pomeriggio a ballare con un caro amico/a
- ho dato un esame all’università
- sono andato dal medico per una visita di controllo
- ho dovuto correre all’ospedale per far visita ad un parente
- ho dovuto prendere l’aereo per andare ad una riunione in Cina
- sono stato tre giorni in montagna in una baita sperduta
- leggo sul giornale solo le notizie piacevoli
- leggo sul giornale solo le notizie spiacevoli
- etc etc

Tutto quanto accade nella nostra giornata interferisce con le nostre normali funzioni; questo non significa che lo facciano solo in modo negativo. Alcune volte alcuni fatti ci predispongono ad uno stato d’animo particolarmente favorevole allo svolgersi della giornata. Solo che queste situazioni particolari non vengono memorizzate in modo altrettanto profondo quanto quelle sfavorevoli e quindi ci sfugge anche quanto abbiamo influenzato positivamente tutto il nostro funzionamento.

16 – COME MI SENTO IN GENERALE E QUALE È IL MIO ASPETTO

Queste indicazioni di ordine generale soggettivo riassumono sinteticamente lo stato d’animo che ha determinato o è stato determinato in parte da ciò che abbiamo osservato più in dettaglio in precedenza. Guardarsi allo specchio e vedersi con un aspetto gradevole ci predispone favorevolmente verso ogni cosa. Teniamo in considerazione questa possibilità che non costa niente; potremo stupirci di come in fretta e bene agisce questa “medicina” naturale sul nostro stato generale:

mi sento bene

- oppure avverto qualche disturbo
- riesco a fare quello che devo fare
- o sono impedito a agire

- il mio aspetto è per me gradevole
- oppure mi vedo sotto tono
- mi sento tranquillo
- o sono agitato
- o insoddisfatto
- annotare ogni altra impressione particolare

Anche se i fatti della vita possono riservarci situazioni che avremmo evitato volentieri, ricordiamoci che nulla avviene a caso o è inutile: se riusciamo ad accettare i fatti per quello che sono senza reagire immediatamente, molto probabilmente tutto si risolverà senza troppa fatica e ci permetterà di comprendere meglio la ragione di ciò che è avvenuto.

17 – PESARSI AL MATTINO APPENA SVEGLI E ALLA SERA PRIMA DI CORICARSI

Questi dati servono solo a tenere sotto osservazione le oscillazioni del peso in relazione a quanto vissuto nella giornata. Se abbiamo corso a piedi per 10 km probabilmente avremo perso un po' di liquidi che dovranno reintegrarsi nell'arco di un po' di tempo. Se abbiamo riposato per due ore probabilmente ciò non sarà rilevabile in una variazione di peso. Ma uno stress o uno shock improvviso può far sudare così tanto e in fretta da far perdere in poco tempo più peso che 10 km di corsa. Variazioni di peso molto veloci non significano condizioni stabili. Il nostro metabolismo impiega circa sei mesi per stabilizzare una situazione; potete trarre da soli le conclusioni.

- questa mattina peso…….Kg
- questa sera peso……..Kg

IN GENERALE OCCORRE SAPERE CHE …….

……ci sono abitudini che impediscono di godere uno stato di salute accettabile, anche se ci sono persone che sono vissute relativamente bene fino a cento anni fumando e bevendo alcolici. Ma non stiamo parlando di eccezioni o situazioni particolari, per cui ……

…. OGNI TIPO DI ABUSO anche se riferito a cibi sani porta a situazioni problematiche; saturazioni e impossibilità momentanee a digerire determinati cibi sono alcune delle conseguenze.

Concludendo possiamo dire che

l'uso del buonsenso è sempre fortemente raccomandato.

IN CONCLUSIONE

Ogni essere umano è un mondo a sé: nessuno è uguale ad un altro. Ciò vale anche per il modo in cui si alimenta. Non vi è una dieta buona per tutti. Occorre che ognuno faccia lo sforzo per trovare la sua. Minimo che se ne possa ricavare è una migliore conoscenza delle proprie abitudini. E se poi, preso atto della situazione, non ci interessa utilizzare tale conoscenza direttamente, potremo servircene per informare il medico quando necessita. Sarà sempre un contributo importante per una corretta diagnosi.

Quello che siamo in questo momento è frutto di un lavoro di evoluzione del nostro sistema, e di interazione con l'ambiente, che è iniziato al momento in cui l'uomo è apparso sulla terra.

Vi sembra possibile che si possa risalire alle origini di un problema che rileviamo in questo istante?

Chi semmai può affermare con certezza che le indagini a ritroso siano sempre corrette?

Chi può dire di non correre il rischio di sbagliare?

Chi conosce veramente gli aspetti psicologici di alcune manifestazioni caratteriali?

Chi può essere certo che alcune patologie siano o no ereditarie?

Chi può dire se la qualità della vita sia migliorata dopo un intervento chirurgico? Chi può dire quale nuova patologia sia dipesa da un intervento medicale o no?

Certo possiamo solo ringraziare che esistano tutte quelle possibilità medico-chirurgiche-nutrizionali che molte volte ci permettono di aver salva la vita, ma abusare di tali possibilità e quanto mai poco intelligente. Molte volte usiamo un cannone per centrare una zanzara: così certamente la uccideremo, però avremo nel frattempo demolito anche la casa. Non so se mi spiego!

Ci viene detto che il cibo non è più quello di una volta; anche noi non siamo più quelli di una volta. Ci viene detto che non contiene più sostanza, e che è inquinato come l'ambiente: certo, c'è sicuramente qualcosa di vero in tale affermazione; allora però qualcuno mi spieghi, se le cose sono andate sempre solo peggiorando, perché se 2000 anni fa sulla terra c'erano "solo" 130 milioni di abitanti che avevano una vita media compresa tra i 30 e 40 anni, oggi siamo oltre 8 miliardi con una aspettativa di vita tra i 70 e gli 80 anni. Se anche si invoca la selezione naturale, i numeri parlano chiaro: oggi possono vivere più a lungo molte più persone. E allora?

Allora cari miei, non abbiamo scuse; non possiamo incolpare il cibo o l'ambiente riguardo ai problemi creati da noi stessi. Siamo infatti noi che, a cominciare dall'incoscienza riguardo alle nostre abitudini, permettiamo, per nostra comodità, che ciò che ci ha permesso di vivere più a lungo non ci aiuti anche a vivere meglio. Forse vale la pena di pensarci un po' su.

Visto che nessuno di noi, abitanti di questa fortunata parte della terra, ha realmente problemi di sopravvivenza legata alla mancanza di cibo, come ringraziamento conviene che ci si prenda almeno la responsabilità di essere il più possibile equilibrati nel suo consumo.

L'esempio dell'acqua calda che viene riscaldata direttamente dal sole e non dai pannelli solari ci può aiutare a comprendere meglio il senso di quanto appena affermato. Volendo fare un torto alla vostra intelligenza, evidenzio tale confronto:

- nel primo caso, per scaldare un litro di acqua, basterà lasciare esposto al sole un recipiente contenete l'acqua;

- nel secondo, sarà necessario pensare a come utilizzare le leggi della termodinamica e dell'elettricità; si dovrà progettare un dispositivo in grado di sfruttare questi principi; poi progettare il modo di realizzarlo mettendo in piedi una fabbrica dove diverse persone, con competenze diverse, lavoreranno materie prime, estratte da altre persone in altre parti del mondo con altri macchinari, trasportate da altre persone con altri mezzi, fino a realizzare il dispositivo; dovranno essere provvisti i mezzi finanziari per poter costruire la fabbrica e fabbricare i pannelli; dovrà esserci un'organizzazione economica-commerciale in grado di sostenere e distribuire il tutto; e noi che dobbiamo scaldare il nostro litro di acqua, pagheremo un tecnico perché ci installi il pannello che avremo pagato una somma per la quale ci saremo indebitati per i prossimi 20 anni, quando solo dopo due anni avremo un reperto di archeologia tecnologica del quale non sapremo neppure quali saranno i risvolti negativi. Però potremo vender l'energia prodotta in più, anche se non sappiamo per che cosa ….. e qui la smetto, solo perché non ho più voglia di proseguire.

Prendendo lo spunto da questo esempio vi propongo di fare un parallelo con il nostro bisogno di cibo: se per sopravvivere ci basta un pomodoro e un po' di acqua al giorno, cerchiamo di capire in quale modo agiamo per poter arrivare a quello che ci serve. Senza dover giudicare se è giusto o sbagliato chiediamoci se il prezzo da pagare è quello giusto per noi. E se decideremo che per noi va bene così, così sia!

Come i passeri nel cielo non si preoccupano troppo di come, perché e chi ha messo a loro disposizione il cibo quotidiano, anche noi, animali a forma umana, non preoccupiamoci. Belli o brutti, alti o bassi, grassi o magri, più o meno in salute, potremo sempre ricordare i detti: "ogni scarafaggio è bello per la sua mamma", "non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che piace", "che ci posso fare, sono fatto così", "a casa mia faccio ciò che mi pare", oppure "ognuno ha i suoi gusti" conservando così il diritto di continuare a lamentarsi di ciò che vorremo che fossero gli altri a cambiare per noi. Tanto non costa niente (almeno fino a quando ci arriva il conto!).

Io però, come i passeri del cielo, di tutto ciò che è mio dovere fare, preferisco occuparmene quando serve e sono chiamato a farlo! (come adesso).

Infatti chiudo questo scritto per andare a far merenda senza dimenticare di augurare a tutti coloro che hanno avuto la pazienza e la temerarietà di leggere queste righe ….

BUON APPETITO E SALUTE.

Pietro Cartella

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

© 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 01/08/2024

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-3-3/01/08/2024/