

VIVI consapevole ... La Green – Blue Mediterranean DIET

I tempi sono ormai maturi per scardinare vecchi stereotipi della medicina occidentale e della *politica della salute*, un insieme di provvedimenti e azioni che costituiscono il cosiddetto piano sanitario nazionale, piuttosto traducibile come *politica della malattia*.

E' tempo di aprire le menti e di portare aria nuova nei nostri luoghi d'incontro ...
nelle nostre *agorà*!

L'approccio meccanicistico va ribaltato, la **salute** va intesa come un percorso **consapevole** costante e attivo, basato sulle piccole scelte di ogni giorno.

I greci pensavano che per guarire da una malattia bastasse dormire in un tempio consacrato ad Asclepio (*Esculapio* per i nostri trisavoli romani) pertanto chi non godeva di buona salute si metteva in viaggio per raggiungere un luogo dove ci fosse tale tempio.

Mettersi in cammino da soli per raggiungere la salute ... decisione potente!

Arrivati al tempio non si entrava subito ma si era invitati al digiuno per liberarsi dalle tossine e dalle vecchie abitudini che avevano portato alla malattia stessa. Entrati nel tempio si ricevevano le varie terapie. La prima medicina era quella basata su erbe e cibi curativi mentre il corpo lo si curava nelle palestre che mai mancavano. C'erano poi, spazi *ad hoc* da condividere con altri pazienti e con filosofi per discutere e riflettere sui grandi temi della vita. Infine mai era trascurata sia l'espressione artistica (regolarmente si mettevano in scena drammi di autori classici) che la cultura del bello. Da tale complessità di approcci emerge la visione globale della malattia, quello che oggi chiamiamo *visione olistica*: il rimedio fitoterapico – l'alimentazione – l'esercizio fisico – il nutrimento dell'anima e l'attività espressiva.

Visione che oggi fa fatica ad entrare e trovare spazio negli attuali nostri ultramoderni ospedali dove la guarigione è piuttosto delegata esclusivamente a tecnici della salute ed il paziente è completamente passivo. La moderna medicina è fondamentale nella risoluzione di patologie acute e/o nell'intervenire in situazioni traumatiche e di urgenza. Ben diverse è invece la medicina che deve affrontare la malattia cronico-degenerativa, quella che oggi soprattutto nei Paesi industrializzati, ha una incidenza che aumenta a ritmo vertiginoso.

Sulla base di queste considerazioni durante la relazione verranno dati spunti di riflessione per migliorare l'alimentazione, lo stile di vita e per imparare a guardarci dentro senza far mancare l'ingrediente fondamentale della consapevolezza. Questa è la concretizzazione quotidiana della Green-Blue Mediterranean DIET che permette anche una partecipazione proficua alla vita della società e al progresso del Pianeta.



Letizia Saturni
Health Zen Coach professionista
Responsabile della Divisione Health Coaching di Incoaching
347 4351576 – saturni@incoaching.it