

## Medicina Moderna Tecnologica o Arte Medica "Tradizionale"?

Fra un sapere specifico e settoriale ed un conoscere generale e complessivo, intercorre la stessa differenza che passa fra la Medicina Moderna Tecnologica (150 anni di esperienza) e la vera Arte Medica "Tradizionale" (5.000 anni di esperienze e sperimentazioni).

La prima, cura la malattia - cercando di sottomettere la natura - reprimendo i sintomi con l'uso dei farmaci, la seconda, cerca di vedere la singola persona nel suo insieme "olistico" - fisico, emotivo, mentale, sociale e spirituale - cercando di **prevenire anziché curare** e lasciando che la natura faccia il suo corso, senza intralci, con il normale processo di "autoguarigione".

L'attuale **Scienza Medica**, può essere qualificata come la **Scienza della Malattia**, a differenza dell'**Igienismo** che è la **Scienza della Salute**.

Oggi giorno esistono medici sempre più specializzati che curano i loro "pazienti" come un meccanico aggiusta un'automobile (cambio delle candele, sostituzione dello spinterogeno riparazione della catena di distribuzione, aggiunta dell'STP nel carburante, ...).

Più sono specializzati e meno avvertono la necessità di avere una visione totale. Con il passare del tempo tutto si trasforma in routine e una serie di consuetudini si cristallizzano, con il risultato di provocare danni irreparabili.

Entrando in ospedale si perde il proprio nome e cognome e si diventa un numero. Se tutto va bene, e riescono ad individuare la malattia, alla fine di una serie di costosissimi ed interminabili esami (alcuni dei quali pericolosi ed invasivi), ci diranno che siamo un caso particolare di una determinata patologia.

Dobbiamo ricordare che noi tutti **siamo nati per vivere sani** e dovremmo vivere tutta la vita prodigiosamente in piena Salute. Il vero mistero è nel carattere nascosto della Salute. Non è possibile misurare la Salute, perché essa rappresenta uno stato di Equilibrio e di Benessere con sé stessi.

Quando avvertiamo questo senso di benessere, siamo intraprendenti e nulla ci spaventa, siamo disposti a scoprire cose nuove e l'energia vitale, che è in noi, non ci fa sentire la stanchezza e gli strapazzi.

Noi stessi siamo natura, ed è la natura che è in noi che sa trovare il nostro equilibrio interiore.

La domanda che dovrebbe essere rivolta è: si sente sano ed in piena forma, anziché, che tipo di disturbi avverte, dove sente male?

Curare vuole dire prendersi cura. Chi meglio di ognuno di noi può essere interessato a prendersi cura di sé stesso?

Tutto questo però è difficile ed impegnativo ma, **solamente chi si assume la responsabilità della propria salute può guarire davvero.**

Nell'arco della vita accade di volerci alternativamente più o meno bene e quindi, secondo i periodi, di trattarci correttamente anche se, molto spesso, ci facciamo del male.

Il migliore trattamento non consiste nell'imporre terapie o prescrivere ricette, ma spesso consiste nel cercare la liberazione da una situazione opprimente.

Un medico se vuole essere autorevole, non deve essere autoritario, ma è tenuto ad ispirare fiducia, essendo d'esempio con i suoi comportamenti.

**L'Igienismo – la Scienza della Salute** è un modello di vita proposto da **Ippocrate** nel 400 a. C. e riscoperto dagli americani a metà dell'ottocento. Alla base di questa filosofia di vita, restano i principi: *vis medicatrix naturae – primo non nocere – il cibo sarà la tua medicina, la medicina sarà il tuo cibo – la prima digestione avviene in bocca – l'acido è il più nocivo tra gli stati degli umori* (condizione acido-basico dei tessuti).

In questa attuale società dei consumi, dell'abbondanza e dello spreco, è molto difficile praticare tale disciplina, ma con il passare del tempo ci renderemo conto che, se vorremo sopravvivere noi ed il nostro pianeta, questa scelta diventerà inevitabile per tutti.

L'evoluzione più aggiornata dell'Igienismo è racchiusa nelle regole di MRA - il Metodo René Andreani, basato sul principio del **Prevenire** anziché curare, vivendo la filosofia nutrizionale "**SloWater**". Fra le principali regole vi è quella di un'adeguata idratazione, bevendo almeno 2 litri d'acqua il giorno (meglio se "viva" di fonte), indicazioni su cui tutto il corpo accademico e scientifico mondiale concordano; anche se poi nessuno fa nulla perché queste condizioni si verifichino.

Tre regole fondamentali: **mangiare poco, masticare molto e camminare tutti i giorni** il più possibile.

La base dell'alimentazione è costituita da frutta, verdura, semi oleosi e germogli (alimenti "vivi" per eccellenza) ricchi d'acqua, di vitamine, di sali minerali, di enzimi, di clorofilla e di nutrienti naturali di ogni tipo. Preferibilmente biologici e da consumare possibilmente crudi.

Platone affermava che *non è possibile guarire solo il corpo a prescindere dalla conoscenza della mente e dell'anima*, mentre Eraclito sosteneva che *l'armonia nascosta è più forte di quella manifesta*.

Non dobbiamo mai dimenticare che, in caso di guarigione, *il merito è solo della natura e della forza di guarigione interna* che ognuno possiede dentro di sé.

Noi possiamo solamente evitare di ostacolare questo processo naturale, non intossicando e avvelenando con i nostri comportamenti scorretti gli organi preposti a **questo processo di autoguarigione**.

**René Andreani**