

Salute

VERA PREVENZIONE: IN COSA CONSISTE ESATTAMENTE?

Dott.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata

“... non è la conoscenza scientifica che dovrebbe essere eliminata,
ma il potere che scaturisce da essa.”

(“*Prefazione*” di Giorgio Bert a *Il Medico di Se Stesso* di Noboru Muramoto, 1993)



Durante gli ultimi decenni siamo stati letteralmente bombardati con il termine “prevenzione”. Benché la prevenzione sia assolutamente necessaria nel settore salute

è fondamentale chiarire esattamente in cosa consiste o dovrebbe consistere ed in cosa non è né consiste in.

Pre-venzione – dal verbo latino “pre-venire”, significa letteralmente “venire prima” ed **implica l’esercitare un ruolo attivo nel fare tutto ciò che è in nostro potere al fine di evitare che qualcosa di negativo ci accada.** Il fatto stesso che tutte le ricerche e le analisi cui ci sottoponiamo mirino a verificare la presenza di un qualcosa al fine di stabilire se una condizione clinica già esiste, è, infatti, un’indicazione che lo stesso esame non ha nulla a che vedere con il prevenire qualcosa dall’accadere.

Tests di laboratorio, analisi del sangue, radiografie, e qualsiasi altra ricerca inclusa nel termine “prevenzione” come comunemente usato, non sono affatto una forma di prevenzione. Sono solo mezzi attraverso cui – da un punto di vista allopatico – viene diagnosticato lo stato o meno di una malattia, ossia strumenti utilizzati al fine di determinare l’esistenza o assenza di un problema. Tests clinici ed analisi, tuttavia, possono essere decisamente utili anche quando si ricorre alle terapie alternative in quanto consentono al Consulente olistico della salute – naturopata, omeopata o altri – di avere maggiori informazioni a disposizione circa la condizione attuale dell’individuo. Malgrado sia molto importante sottoporsi ad analisi e/o a tests clinici quando c’è un problema o quando abbiamo la sensazione e temiamo che possa esserci qualcosa che non vada in noi, l’abusare e l’esagerare in questa pratica a lungo andare non è raccomandabile.

Quindi, per riassumere, quando una persona si sottopone ad esami clinici non sta utilizzando alcun sistema di prevenzione per impedire che qualcosa (di negativo) accada. Al contrario, sta solo verificando la presenza o meno di un problema di salute.

La vera prevenzione può essere attuata solo quando la persona fa tutto ciò che è in suo potere al fine di evitare di incorrere in problemi di salute, specialmente quelli presenti nella storia clinica della sua famiglia, **attraverso abitudini alimentari e stili di vita più sani ed equilibrati.**

Inoltre, l’aver un “elevato rischio di predisposizione” non significa necessariamente che la persona debba incorrere nello stesso problema genetico presente nella sua famiglia, ma solo che ha una **probabilità maggiore** di un’altra la cui genetica familiare non presenta quel particolare problema di salute. Di conseguenza, essere predisposti, o più predisposti di, a qualcosa dovrebbe servire quale incentivo maggiore nell’essere attivi e nel fare di tutto nel ‘prevenire quella particolare situazione dal manifestarsi’. Ciò, come detto in precedenza, può essere fatto in primo luogo attraverso una dieta alimentare ed abitudini di vita più sane.

Sfortunatamente, la moderna medicina convenzionale ha negato a lungo l'efficacia e il bisogno di avere un approccio olistico alla vita in generale e alla salute in particolare, come è stato fatto, al contrario, per millenni dai più antichi sistemi medici quali l'Ayurveda e la Medicina Tradizionale Cinese (TMC), ma ha finito con il vedere la 'rimozione' di parti del corpo e di organi come un modo per curare.

La rimozione di qualcosa non ha assolutamente nulla a che fare con i processi di trattamento e cura. Una rimozione è una rimozione, né un trattamento né una cura. Nell'affermare ciò, non vogliamo assolutamente screditare l'efficacia che ha e l'importanza che riveste la chirurgia, la quale, in alcuni casi, può essere assolutamente indispensabile. Vogliamo, comunque, essere consapevoli che, almeno in molti casi, gli interventi chirurgici possono non essere necessari e che, prima di sottoporci ad essi, faremmo bene a raccogliere quante più informazioni possibili. Questo può richiedere fare delle ricerche da parte nostra e, molto probabilmente, sentire più di un'opinione, se possibile sia nel settore allopatico che in quello olistico, per valutare tutte le possibilità a disposizione e fare una scelta informata sul modo migliore in cui prenderci cura del nostro problema di salute nel caso ne avessimo uno.

Maria Teresa De Donato©2013-2024. All Rights Reserved.

IMPORTANTE! Il materiale presentato in questo articolo non è da considerarsi parere medico ma ha solo scopo informativo.

