

L'OLISTICA PER CURARE IL CORPO E LO SPIRITO, "MA I NATUROPATI NON SONO DEGLI SCIAMANI"

L'AQUILA - "Il nostro corpo ha un'intelligenza formidabile che utilizza per comunicarci da sempre i suoi bisogni".

Questo il fulcro degli studi e degli approfondimenti di Alessandra Serone, una giovane sociologa di Avezzano (L'Aquila), che per diletto e per passione si è avvicinata alla medicina definita alternativa e naturale diventando, dopo circa 10 anni di studi, una naturopata ed esperta in terapie olistiche.

"Sono laureata in Sociologia e ho coltivato negli anni questa passione per la medicina olistica e naturale - spiega ad AbruzzoWeb - Collaboro con uno studio di medicina integrata di Roma, un team di medici e operatori olistici eccezionali".

Parallelamente all'ecologia, che si interessa della salute globale della Terra, la medicina olistica si occupa della salute globale dell'essere umano.

"Una delle principali peculiarità frutto dei miei studi - spiega - è il prendersi cura di se stessi: alimentarsi in modo più naturale e meno inquinato, purificare le proprie emozioni e i pensieri negativi, comprendere le ragioni profonde delle proprie azioni e, infine evolversi umanamente e spiritualmente".

Scopo attuale della medicina olistica è di studiare e comprendere l'unità multidimensionale umana, sintetizzando scienza, psicologia e spiritualità in un'organica arte medica capace di alleviare le pene umane e permettere un più alto ed evoluto livello di salute.

Ogni tradizione antica aveva la sua medicina olistica: i Kahuna delle Hawaii, gli sciamani siberiani, gli Inca delle Ande, gli aborigeni australiani, le culture indiane, tibetane e cinesi, le antiche culture egizia, greca, romana e celtica. "Le antiche medicine di ogni tradizione - afferma - rispettavano l'anima come centro della complessa unità psicofisica umana e come perno essenziale dell'intero sistema di guarigione".

"Sotto il vasto termine di medicina olistica - spiega ancora - si trovano oggi migliaia di tecniche, di differenti concezioni e linguaggi, di soluzioni terapeutiche e di visioni del mondo, che necessitano di una visione unitaria e coerente".

"Ho cominciato appena adolescente ad avvicinarmi alle cure alternative appoggiandomi a medici che si occupavano di omeopatia ed ho capito che era una mia grande passione. Ho avuto dei bravi consiglieri che mi hanno spinto a proseguire su questa strada".

In questo momento Alessandra è concentrata sulla tecnica Bowen, "è composta da una serie movimenti delicati, esercitati con le dita sui muscoli e sul tessuto connettivo in specifiche aree del corpo, in modo da stimolare il flusso di energia in specifiche aree del corpo. Vanno a stimolare il flusso di energia che attiva le risorse di auto guarigione".

Secondo i suoi studi, "l'operatore è un semplice tramite perché è il corpo a decidere i tempi e le priorità di azione".

Una buona abitudine che Alessandra vuole divulgare e portare all'attenzione, "tenere sotto controllo non solo l'alimentazione, le ore di sonno e l'attività sportiva, ma anche le deiezioni, perché in alcuni casi sono un importante campanello d'allarme. Occorre osservare colore, dimensioni e consistenza".

Ovviamente, non basta, "bisogna poi affidarsi al parere di uno specialista al quale sottoporre i propri dubbi e fastidi". Nei riguardi di queste terapie alternative c'è ancora tanto scetticismo e Alessandra lo comprende e lo giustifica.

"Non ci sono corsi istituzionali e spesso è dato alla coscienza dell'operatore prepararsi in modo diligente. Gli operatori olistici non sono degli stregoni ma è anche vero che ci sono molti azzecagarbugli, per cui capisco benissimo lo scetticismo del cliente che dopo aver speso tanto denaro senza avere un miglioramento nelle proprie problematiche, possa perdere fiducia nelle medicine alternative".

E ancora ribadisce e ci tiene a sottolineare in conclusione che "è sempre meglio affiancare questo tipo di cure a quelle tradizionali per avere un servizio completo ed efficiente a 360 gradi. Anche gli integratori, la moda e l'abuso del momento vanno usati con cognizione di causa e non vanno assunti assolutamente per sentito dire o dopo aver letto qualcosa sul web, potrebbe essere in ogni caso molto pericoloso".



<https://abruzzoweb.it/lolistica-per-curare-il-corpo-e-lo-spirito-ma-i-naturopati-non-sono-degli-sciamani/>