



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✧ www.naturalscience.org

Martedì, 24. marzo 2020

Cos'è la salute?

C'è qualcosa che ti impedisce di vivere in un modo che corrisponde alla tua propria espressione di vita autentica? In tal caso, che cos'è esattamente questo "qualcosa"?

Cosa ami e lodi di te stesso?

Cosa ti manca nella tua vita?

Cosa apprezzi della tua vita?

Pensi che il tuo lavoro sia in accordo con il tuo scopo attuale della vita?

Ritieni che la tua situazione finanziaria sia solida o il denaro è un fattore di stress nella tua vita?

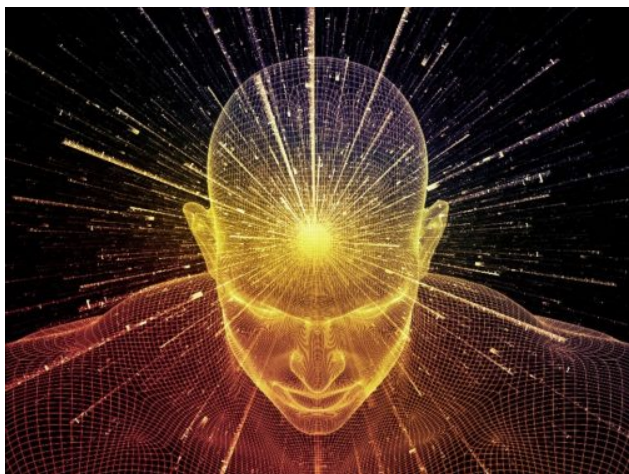
Quali regole stai seguendo che vorresti infrangere?

Se arrivasse una fata morgana e tu avessi un desiderio a disposizione, quale sarebbe?

Sono le risposte a domande come queste che spesso rivelano di più sulle circostanze della malattia di quanto possano fare test di laboratorio, referti medici o raggi X. Perché non è sufficiente concentrarsi solo sul corpo. Volere rafforzare la salute a livello fisico senza tener conto anche del benessere mentale non funziona. La vera guarigione è possibile solo quando comprendiamo che il nostro corpo fisico è uno specchio della nostra salute interpersonale, spirituale, professionale, sessuale, creativa, finanziaria, ambientale, mentale ed emotiva. La malattia non è semplicemente il risultato di geni cattivi, uno stile di vita malsano o semplicemente circostanze sfortunate, ma può anche essere basata su solitudine, preoccupazioni finanziarie, stress o una relazione infelice.

Nella nostra vita ci sono alcune cose che devono essere soddisfatte per garantire la nostra vitalità, la protezione dalle malattie ed una guarigione rapida in caso che ci si ammali:

- Relazioni sane, compresa una forte rete di familiari, amici, persone vicine a noi e colleghi
- Un modo significativo per trascorrere le nostre giornate, sia che lavoriamo a casa o altrove
- Un'espressione creativa completa che dà alla nostra anima la possibilità di aprirsi
- Una spiritualità praticata
- Una vita sessuale sana
- Una sana situazione finanziaria, che assicuri che i bisogni di base del nostro corpo siano coperti e che non ci siano preoccupazioni economiche
- Un ambiente sano privo di tossine, minacce da calamità naturali, esposizione alle radiazioni e altri fattori dannosi
- Un sano atteggiamento mentale ed emotivo basato sull'ottimismo e la felicità, senza paure, preoccupazioni, depressione e altri stress mentali
- Uno stile di vita che favorisca il benessere fisico attraverso una buona alimentazione, un regolare esercizio fisico, un sonno sufficiente e l'assenza di comportamenti di dipendenza malsani



La medicina tradizionale odierna considera solo marginalmente il nostro stato mentale, se non totalmente. E riducendoci ai soli nostri corpi, provoca soprattutto insicurezza e paura. Questo è qualcosa che stiamo vivendo molto chiaramente con il coronavirus. I virus vanno e vengono, e abbiamo sempre condiviso la Terra e le nostre vite con loro. Ma perché alcune persone si ammalano e

altre no? Perché e quando i virus hanno gioco facile con noi e quando no? Uno stile di vita sano è essenziale per il nostro sistema immunitario, è vero. Ma altri fattori come gli aspetti sopra elencati, così come pensieri e sentimenti positivi o l'essere liberi da brutti ricordi ricorrenti del passato, sono altrettanto importanti.

Ciò che i medici chiamano “psicosomatico”, sintomi fisici che esistono solo nella mente, sono in effetti le conseguenze fisiologiche delle ripetute risposte allo stress che pian piano rosicchiano il corpo fino al collasso. Questi disturbi sono

“psicosomatici” nel senso che in realtà iniziano nella testa, piuttosto con un pensiero o con un sentimento, ad esempio con la paura. La nostra mente cosciente, che “risiede” nella parte anteriore del cervello, sa che abbiamo paura e che questo è “solo” un sentimento. Ma il nostro cervello da rettile nel tronco encefalico, l'ipotalamo, non è in grado di distinguere tra un pensiero astratto di paura e una situazione reale pericolosa per la vita. Crede che siamo immediatamente minacciati dalla morte e innesca una risposta allo stress che ci mette in una modalità di lotta o fuga e disabilita il nostro sistema immunitario. I meccanismi di autoconservazione e autoriparazione del corpo si fermano. Allo stesso tempo, si scatena un'intera valanga di reazioni fisiche. Ormoni come l'adrenalina e la noradrenalina causano un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, i vasi sanguigni che portano al tratto gastrointestinale, alle mani e ai piedi si contraggono, mentre il cuore e il cervello ricevono più sangue. Il nostro ritmo respiratorio accelera, i muscoli si contraggono, la produzione di acido gastrico viene stimolata, gli organi riproduttivi vengono disabilitati e così via.

In realtà, questa risposta di emergenza del corpo è salvavita, ma è destinata solo ad una situazione breve e temporanea. Se questa diventa una condizione permanente ci ammaliamo, il corpo non può più rilassarsi, usa tutta la sua energia per sopravvivere all'apparente emergenza, ed inevitabilmente trascura le sue attività di protezione e riparazione.

Ma se i nostri pensieri e sentimenti possono causare malattie nel nostro corpo fisico, non è allora logica la conclusione inversa, che possiamo anche ripristinare la salute esattamente allo stesso modo?

Quando il cervello anteriore cosciente è impegnato in pensieri positivi ed è sotto l'influenza di emozioni come amore, appartenenza, vicinanza, gioia e speranza, l'ipotalamo smette di innescare reazioni di stress. E allora il sistema nervoso simpatico si spegne. I livelli di cortisolo e adrenalina si normalizzano. Il sistema nervoso parasimpatico prende il controllo. Il sistema immunitario viene riattivato. E il corpo può riprendere i suoi processi di autoriparazione per prevenire le malattie e contribuire alla guarigione di malfunzionamenti già esistenti.



La mente guarisce il corpo e non in un modo esoterico o metafisico. È semplicemente la fisiologia.

Noi tutti conosciamo il potere curativo dell'amore, e non è solo un balsamo per l'anima, ma anche per il corpo. La solitudine, la rabbia, la paura e l'amarezza sono velenose per il corpo, ma il desiderio di connessione, vicinanza e appartenenza alla nostra famiglia, al nostro partner e ai nostri amici è profondamente radicato in noi. Se ciò è realizzato, il corpo risponde con il benessere. Pertanto, l'attuale appello all'isolamento, alla rinuncia del contatto fisico e alla chiusura della vita sociale è tutt'altro che favorevole al superamento della crisi innescata dal coronavirus. Credi che ti ammalerai? Pensi che rimarrai in salute? Come rispondi a queste domande? Non siamo vittime del destino, c'è potere nei nostri pensieri e nei nostri sentimenti.

Libro raccomandato relativo a questo articolo:

Lissa Rankin M.D. : Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself

Pubblicato il Martedì, 24. marzo 2020 nelle categorie [Corona virus](#), [Salute](#)

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/03/cose-la-salute/>