

Fede & guarigione

BRUNO DEL FRATE

Il binomio, fede e guarigione, "Faith & Healing" come si usa dire nel mondo anglosassone, passa per essere tra i medici, un toccasana per la salute. Non se lo sarebbero quindi inventati i tanti fedeli che, nel momento della malattia e del pericolo per la propria e altrui vita, sono sempre ricorsi e ricorrono alla preghiera, ai voti e ai vari pellegrinaggi verso quelli che vengono chiamati 'santuari terapeutici'.

La scienza si è espressa, ormai da anni, con chiarezza e, come suo solito, si è espressa con dati frutto di ricerche molto serie e circostanziate, vediamo.

Ad esempio, nel 1995 fu condotto uno studio, dal Dartmouth-Hitchcock Medical Center, su 232 persone operate al cuore per gravi insufficienze cardiache. Il fine era quello di stabilire se ci fossero stati motivi extra-sanitari per cui - stante l'assistenza medica uguale per tutti: la migliore possibile per quella struttura e tenuto conto delle debite distinzioni individuali - si potesse ipotizzare per alcuni di questi soggetti una capacità soggettiva di sopravvivere più a lungo degli altri. Il referto fu eclatante: chi pregava e si dedicava assiduamente alle funzioni religiose aveva molte più probabilità (il 75% di più degli altri) di scampare al decesso.

Un altro esempio è costituito dalla ricerca del dott. David Larson, che lo stesso ha condotto per un periodo

di trent'anni proprio in relazione allo stato di salute generale di una persona credente e professante comparandolo a quello di chi invece non s'interessava di religione. Larson sostiene che chi frequenta la chiesa con regolarità ha la pressione più bassa di 5 punti rispetto a chi non la frequenta, e questo tenendo conto del fattore fumo e di altri elementi di rischio per i cardiopatici. Poi lo stesso mette in evidenza un dato che ha dell'incredibile: in breve sintesi, chi pratica con costanza, uomo o donna che sia, al netto del fumo e dei fattori socioeconomici, corre la metà del rischio di morire per malattie coronariche di chi non va regolarmente alle celebrazioni domenicali.

C'è chi, nell'interpretare tali dati, propende per spiegazioni di tipo razionale, quelle che la medicina classifica come ragioni di ordine psicosomatico, cioè a dire che, quando non si hanno conflitti con se stessi e ci si ritiene appagati anche e soprattutto sul piano spirituale, ci sono minori probabilità che il nostro organismo si ammali.

I dati di un sondaggio, resi noti tempo fa dal Time, ci dicono che la popolazione americana in larga maggioranza (77%) crede invece a ragioni soprannaturali: insomma ai possibili miracoli contemplati dalla fede cristiana. D'altro



canto perché non ritenere un fatto razionale credere che esista un Dio di amore e generoso nei confronti di chi, nel segreto della preghiera o apertamente nelle funzioni religiose, si appella a Lui con fiducia e umiltà? Non è forse verosimile pensare che, se avessimo professo, appena due secoli or sono, nella razionalissima Parigi degli illuministi, che l'uomo, prima o poi, sarebbe stato in grado di produrre bombe talmente distruttive da poter in pochi minuti far fuori intere nazioni, saremmo stati considerati dei poveri visionari? Cosa ci sarà poi di tanto irrazionale nel credere che Dio esista. Credere, dunque, che Lui ci abbia donato la vita per amore e che risponda con sollecitudine a chi lo cerchi dal buio e solitario tunnel della malattia attraverso la preghiera.

Benessere al femminile: occhi sani e luminosi

La zona del nostro corpo che maggiormente richiede attenzioni, perché sottoposta a continui stress e sollecitazioni, è sicuramente la zona del contorno occhi. Naturalmente è importante ricordare che la salute dei nostri occhi necessita prima di tutto di un buono stato di tutto l'organismo.

Ecco perché si rende necessario formulare un programma di benessere che preveda innanzitutto un'alimentazione equilibrata, condizioni di vita salutari e un uso costante di prodotti specifici. Una buona regola da seguire è quella di non andare mai a dormire senza rimuovere il trucco e non dormire né troppo né troppo poco per evitare la formazione delle antiestetiche "borse" sub-oculari. L'alimentazione dovrebbe essere equilibrata ed evitare cibi grassi, dolci, superalcolici ed in generale tutti quegli alimenti e combinazioni alimentari che affaticano la digestione preferendo, invece, verdure e prodotti freschi.

Cosa c'entri l'alimentazione con la bellezza degli occhi? è presto detto. Se il fegato, i reni o il sistema gastrointestinale funzionano male, i primi segni evidenti saranno i gonfiori, la pelle opaca e le occhiaie. Queste ultime potranno essere attenuate con impacchi a base di estratti di fiordaliso, malva o elicriso, tutte erbe dal potere decongestionante. Buona norma è anche quella di utilizzare delle falde di cotone idrofilo impregnate di un liquido ottenuto unendo 15 grammi di rosmarino, 15 grammi di malva, 15 grammi di rosa canina e 250 grammi di acqua bollente. Il composto dovrà riposare per 20 minuti dopodiché si dovrà filtrarlo e conservarlo in frigorifero in un barattolo chiuso. Ogni volta che si vorrà utiliz-

zarlo si dovrà applicarlo sulla parte interessata per 15 o 20 minuti.

Altri segni antiestetici, che invecchiano moltissimo l'epidermide facciale, sono le cosiddette "zampe di gallina". Normalmente si crede che siano generate dall'avanzare dell'età, molto spesso, invece, si possono notare anche nelle persone giovani perché la loro formazione dipende dalle prolungate sollecitazioni della zona periculare come l'abitudine di "strizzare" gli occhi, vuoi per una luce troppo forte, vuoi per i raggi solari (buona norma è utilizzare occhiali da sole con delle buone lenti), vuoi per mettere meglio "a fuoco" l'immagine (tipico delle persone miopi). Il risultato è la formazione delle antiestetiche linee attorno agli occhi.

Come correre ai ripari? Utilizzando creme o emulsioni a base di olii essenziali come l'olio di avocado o l'olio di oliva o creme a base di cera d'api. Per potenziare l'assorbimento del prodotto è bene picchiettare leggermente con la punta delle dita le palpebre ed il contorno degli occhi in senso antiorario in modo da far penetrare lentamente le sostanze attive che andranno, così a nutrire la delicata struttura muscolare sub-cutanea.

Una crema efficace per nutrire il contorno occhi è anche quella che si ottiene riscaldando a bagnomaria o a fuoco molto basso i seguenti ingredienti: 25 ml di olio di germe di grano; 25 ml di burro di cacao; 10 ml di olio di mandorle dolci e 50 ml di olio aromatizzato al rosmarino. Quando la crema che si sarà ottenuta, mescolando accuratamente gli ingredienti, si sarà raffreddata, diventerà solida. A quel punto si può utilizzarla ricordando che il momento migliore per applicare una crema grassa e nutriente è la sera perché la pelle di notte è particolarmente ricettiva. Se il problema è costituito, invece, dalle borse sotto gli occhi si sappia che, ad oggi, grossi rimedi non ce ne sono, ma è possibile attenuarle soprattutto quando questo inestetismo è dovuto a sonno insufficiente. Il rimedio è assolutamente veloce e casalingo. Grattugiare una patata con la buccia dopo averla lavata bene ed una mela acerba. Aggiungere alla crema ottenuta qualche goccia di estratto di hamamelis. Applicare sulla zona interessata lasciando in posa per almeno quindici minuti e rimanendo, se possibile, in completo relax. Anche l'organismo complessivamente ne beneficerà. Sciacquare infine con acqua tiepida.

Bruno Del Frate

NOVITA' Edizioni Frate Indovino



San Francesco fratello di tutti e di tutto Profilo umano e spirituale

Il libro dell'Arcivescovo FRANCESCO GIOIA si segnala anzitutto per la serietà dell'indagine sul rapporto del Santo con tutte le creature. In tal modo, anche il pubblico non specialista entra subito a contatto diretto con le fonti, percepisce l'immediatezza, l'intensità e la forza espressiva.

Così il lettore potrà non solo avanzare nella conoscenza del Santo di Assisi, ma penetrare più a fondo nella sua esperienza spirituale e, forse, assimilarne addirittura idealità e convinzioni.

Autore: Francesco Gioia

Pagine: 275

Dimensioni: 16 x 22 cm

Copertina rigida, sovracoperta plastificata a colori

Prezzo: € 15,00 (spese di spedizione comprese)

Richiedere ai numeri telefonici:

TEL. 075.506.93.42 - FAX 075.505.15.33

o scrivere a: Frate Indovino - via Marco Polo, 1 bis
Casella postale - 06125 - Perugia

o alla casella E-mail: info@frateindovino.eu