

“La natura cura con amore”, afferma Monica Monaco.



Tutto nasce dal bisogno di trovare una cura per la malattia di suo figlio.

In primis il desiderio di una mamma.

La partenza di Monica Monaco per questo viaggio verso la salute comincia così.

S’imbarca in quella che ancora oggi è un’avventura alla scoperta di nuove salutari soluzioni da donare a chi incontra sul suo cammino.

La naturopatia è il percorso che, sì, arriva per necessità, ma anche, in un secondo momento, per passione.

Si entusiasma, Monica, quando scopre i benefici, la forza dei rimedi naturali e come dice lei: “Molte volte si osserva che finché il problema resta occasionale, la medicina ufficiale sembra avere le risposte più rapide ed efficaci. Quando invece diventa ricorrente o persistente cioè si è perso il proprio naturale equilibrio e la capacità di guarigione, la medicina ufficiale sembra non avere risposte adeguate e il paziente rischia di convivere dolorosamente con il suo problema, provando emozioni

come desolazione, incomprensione, disperazione e solitudine.”

A sentire queste parole è difficile darle torto.

Monica ha un modo molto serio, responsabile, di occuparsi della persona che ha di fronte e non mi riferisco esclusivamente alla professionalità e alla competenza, ma parlo dell’aspetto umano; mediante l’empatia conduce chi ha uno stato di salute non buono a guardarsi dentro.

Monica Monaco è nata in provincia di Ravenna e vive a Bologna.

È laureata in Scienze statistiche.

Nel 2013 si specializza in naturopatia e iridologia nell’ambito della prevenzione primaria.

Inoltre dal 1991 al 2001 ha frequentato la scuola di “Yoga Integrato” presso l’Associazione Sportiva e Culturale H.B.M e ha conseguito il diploma come insegnante.

Svolge presso Associazioni Culturali ed Erboristerie attività di formazione e sensibilizzazione sulle tematiche della naturopatia.

Monica, i rimedi che usi sono riconosciuti come medicinali?

No, non lo sono.

Un medicinale si prescrive per eliminare un sintomo. In caso di forte prurito della pelle viene dato del cortisone che sfiamma ed elimina il sintomo. Quindi non agisce sulla causa del malanno, non interviene sul disequilibrio che l’ha prodotto. In molte situazioni, dopo un breve periodo, il sintomo (il prurito) si ripresenta e la medicina occidentale ripropone il cortisone, a volte aumentando il dosaggio, e di nuovo il sintomo sparisce, ma sempre di più vedo persone a cui il disturbo ritorna e in certi casi amplificato. Nel frattempo l’assunzione di medicinali può aver creato infiammazioni al tratto gastro-intestinale, intossicazione dell’organismo e riduzione delle difese immunitarie.

La fitoterapia ha come obiettivo quello di riportare in equilibrio l’individuo, rimuovendo la causa sottostante al sintomo.

Le possibilità che la naturopatia offre sono tante: la fitoterapia (le piante), la micoterapia (i funghi medicinali cinesi) e la floriterapia (i fiori di Bach o quelli australiani). In più usa gli oligoelementi, le alghe, i prebiotici e i probiotici e tutte le tecniche vibrazionali che operano a livello energetico.

C’è da dire che questi strumenti vengono usati persino da alcuni medici.

Il naturopata si avvale di tutto ciò che la natura mette a disposizione per influire sulla causa della malattia e non solo per tamponare il sintomo come fanno la maggior parte dei medicinali.

Tuo figlio di cosa soffriva? Come è guarito?

Soffriva di una ragade anale, perdeva sangue; aveva tre anni, adesso ne ha quindici, ne è passato di tempo

Modificando l’alimentazione, togliendo i cibi che lo infiammavano, inserendo alimenti idonei per mantenere sano il suo intestino e assumendo dei fitoterapici è guarito nell’arco di tre mesi, più o meno.

È necessario considerare che per la naturopatia un sintomo è un messaggio e cioè: come stanno l’intestino e il fegato di questo bambino? Non è che per caso o l’uno o l’altro sono un suo punto debole? E nel tempo osservare che il più delle volte

le problematiche di salute che gli si presentano sono collegate a questi due organi che si affaticano, si intossicano o vanno in disequilibrio, pertanto lui dovrà porre attenzione al suo modo di alimentarsi e prendere, a cicli, dei rimedi naturopatici che riequilibrino il microbiota e nutrano il fegato.

Per la naturopatia il sintomo è come il corpo ci parla, ragion per cui sarebbe bene chiedersi: cos'è che devo rinforzare? Qual è il mio punto debole?

L'approccio è totalmente diverso dalla medicina occidentale, che esiste da duecento anni e dunque da poco, è molto più simile alla medicina tradizionale cinese e all'Ayurveda indiana, che risalgono a cinquemila anni fa.

Direi che sono inconfondibili, andrebbero al massimo, secondo me, utilizzate entrambe ossia nell'acuto usare la medicina occidentale sarebbe la cosa migliore da fare per alleviare il sintomo, ma nel tempo lavorare sulle cause in modo da riequilibrare. Banalmente, se ho un mal di schiena posso fare ricorso a un antinfiammatorio per calmare il dolore.

Avverto delle contrazioni muscolari? Il magnesio può andare bene.

Ho l'intestino infiammato che mi va a spingere sulla zona lombare? Allora, devo occuparmi di rinforzare il microbiota. Sì, perché la lombalgia può essere causata da un'infezione intestinale.

“La natura cura con amore” è una frase tua, puoi spiegarla?

Nel senso che quando noi siamo in mezzo alla natura e guardiamo il cielo, il mare, gli alberi, i fiori, veniamo pervasi, almeno di non essere recettivi in quel momento, da una sensazione di connessione con l'Universo. Ci si sente già un po' risanati e questo per me è amore, inteso come amore universale.

La natura ci accoglie e ci dà benessere; non è certo guardando un'automobile che mi sento meglio, sì potrò dire: è bella, mi piace, la voglio, ma non ho quel sentimento di armonia e di pace interiore; e pure guardando una bella casa non avrò la stessa emozione di quando sono nella natura, che sempre ci “abbraccia” e si prende cura di noi in modo benevolo.

Ed è quello che faccio anch'io, avvicinandomi alla persona con la stessa amorevolezza, cerco di trasmettere questa percezione a chi viene da me. Ho fiducia che il mio corpo, che fa parte della natura, possa risuonare e reagire riequilibrandosi. E così come ascolto il vento, la pioggia, il fruscio delle foglie, il canto degli uccelli, ascolto anche il mio corpo, tutte le informazioni che ricevo e dico: se mi da questo messaggio in che modo posso aiutarlo? Come mai me lo sta dando? Non è che sono un po' troppo stressata e lo sto trascurando? Mi sto prendendo cura di me? La cura di sé è importantissima nella vita, sia da un punto di vista fisico che psicologico ed emotivo. È il primo dovere insieme al piacere che bisognerebbe avere. Tutti e due sono indispensabili. Occorre sapersi prendere cura di sé stessi esattamente come fa la natura, che si prende cura di sé stessa e chiaramente una volta che staremo bene noi ci verrà facile donare agli altri, se non sarà molto difficile.

A volte dicono di alcuni rimedi che se non si crede che funzionino non funzioneranno, vale pure per la naturopatia?

Forse ti riferisci all'effetto placebo.

L'effetto placebo vale per tutti i rimedi.

Quando un medico raccomanda un farmaco e dice: “Prendi questa medicina e starai meglio”, sta potenziando la tua convinzione che assumendola potrai guarire, in quanto anche nella medicina occidentale come in quella orientale e nella naturopatia è riconosciuto l'effetto placebo dei farmaci o di qualsiasi altro rimedio. Ciò è stato ampiamente studiato e dimostrato.

Se penso che una cosa mi faccia bene il mio organismo si attiva per rispondere positivamente e questo ha valore per qualunque sostanza si assuma: un medicinale, un fitoterapico, un omeopatico, un fungo della medicina cinese, un massaggio o un trattamento fisioterapico.

Un medico, un chirurgo o un naturopata sa che è indispensabile rafforzare la fiducia della persona, di cui si sta occupando, nei confronti dello strumento di cura, dato che così funziona meglio. È la condizione umana che è fatta in questa maniera. Esistono in campo scientifico diversi articoli, studi e trattati che spiegano il funzionamento dell'uomo e dell'effetto placebo.

Inoltre l'effetto placebo vale nondimeno al contrario: se io non credo che un rimedio funzioni, molto probabilmente, ciò si avvera e non funzionerà.

Quanto è importante l'equilibrio energetico? La sintonia dentro di noi?

L'energia vitale dentro di noi è fondamentale dato che ci rende vivi, permette di far battere il cuore, di respirare, di muoversi. È l'energia di cui parla la medicina tradizionale cinese, che scorre attraverso i meridiani nel corpo, ed è la stessa che viene trattata nella medicina indiana ayurvedica e rappresentata dalle Nadi energetiche o dai chakra; semplicemente in culture diverse sono stati dati nomi differenti, ma il concetto è uguale: se l'energia vitale scorre in modo equilibrato dentro di noi i nostri organi restano forti e sani. Se ristagna, o manca, un organo può nel tempo ammalarsi.

L'equilibrio energetico è inteso altresì come armonia dei nostri corpi: il corpo fisico e i corpi sottili, l'eterico, il mentale, l'emozionale; se si trovano in sintonia, se anima e ragione hanno il medesimo fine, vanno nella stessa direzione, l'energia sarà armonica dentro di noi e avremo forza e salute.

A che punto è la nostra salute e la malattia?

È importante concentrarsi su tutto ciò che ci fa stare bene, sia fisicamente che psicologicamente e chiedersi quotidianamente: cosa posso fare per tenere sani i miei organi, forte il mio corpo, pulite le mie emozioni, positivi i miei pensieri?

È essenziale focalizzarsi sulla salute, soprattutto in questo periodo storico, e non sulla malattia, altrimenti ce la attiriamo ed entriamo in un circolo vizioso dove aumentano le paure, le ansie, le preoccupazioni e per cui mangiamo cibi spazzatura per compensare il vuoto che proviamo, si abbassano le difese immunitarie, ci si intossica e si va nella direzione della malattia, invece ogni giorno per mantenermi in salute: mangio cibi che mi danno vigore, cammino all'aria aperta, passo del tempo con gli amici e la famiglia, faccio cose che mi fanno sentire a mio agio, in quanto desidero stare in salute. Questo è il centro di tutto, il resto sono soltanto strumenti.

A cura di Maria Grazia Grilli