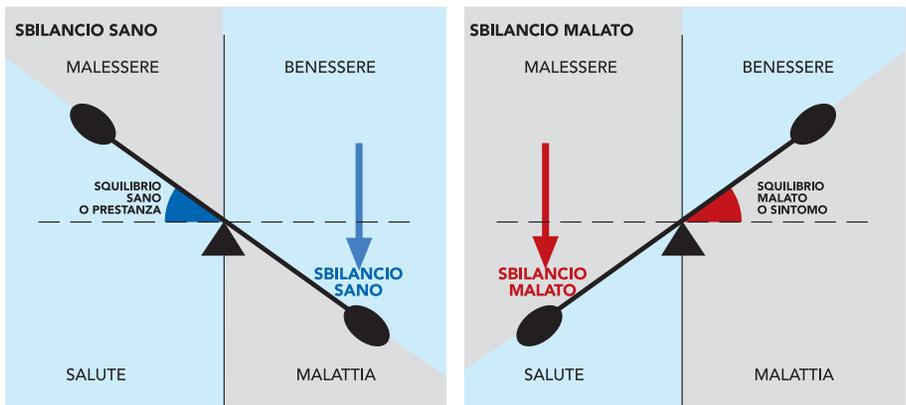


Ed ecco un brano tratto da “Prendersi cura di sé con la Decottopia”.

## Equilibrio sano ed equilibrio malato: la celebre bilancia decottopirica



L'immagine della bilancia a due piatti, quella che si vede nella rappresentazione allegorica della Giustizia, è la più immediata per capire la filosofia decottopirica. Partiamo dal presupposto che tutto è legato da una relazione di causa-effetto, di distruzione-creazione: come la distruzione di un bosco corrisponde alla creazione di una radura, così alla piantumazione del bosco corrisponderà la distruzione della radura. È d'altronde anche noto come, all'interno di un sistema dinamico, tutto tenda all'equilibrio. Queste considerazioni valgono, naturalmente, anche per il nostro organismo che, nella ricerca della propria situazione di equilibrio, può trovarsi davanti a due evenienze:

- di "equilibrio sano" se, in seguito a un evento che definiamo "bilanciamento sano", nell'altro piatto della bilancia si viene a trovare la salute.
- di "equilibrio malato" se, in seguito ad un evento che definiamo "sbilancimento malato", sull'altro piatto della bilancia c'è la malattia.

Ricordiamo sempre, comunque, che la bilancia trova sempre il suo equilibrio, perché la "distruzione" della salute crea la malattia e, viceversa, la "distruzione" della malattia crea la salute. Vediamo ora di approfondire il concetto decottopirico di "sbilancimento malato", quello che, per intenderci, crea sull'altro piatto della bilancia la malattia.

Lo "sbilancimento malato" può essere di due tipi:

- caso A: dovuto alla mancata o limitata assunzione di un certo alimento ("sbilancimento malato carenziale" o "dell'avarico")
- caso B: dovuto all'accresciuto fabbisogno, da parte dell'organismo, di un certo alimento per motivi fisiologici, ambientali o psicologici ("sbilancimento malato accrescimentale" o "del viziato")

In entrambe le situazioni, nella logica decottopirica si lavora per innestare un meccanismo di "riequilibrio sano": apportando gli elementi mancanti, nel caso A; nel caso B, cercando in primis di eliminare, o ridurre, le cause dell'accresciuto fabbisogno e, qualora questo non fosse possibile, integrando gli elementi mancanti fino a soddisfare l'accresciuto bisogno. Tutto questo è possibile solo se la persona è disponibile a considerare e riconoscere con attenzione i propri bisogni e le proprie abitudini di vita, applicando quella che viene definita "autocoscienza decottopirica".

Ritorniamo ora, esemplificando, ai nostri due casi di "sbilancimento malato":

caso A: ci accorgiamo ad esempio che, in un certo giorno o periodo, non riusciamo ad assumere sufficienti fibre e registriamo un senso di gonfiore, unito a un sensibile rallentamento dell'intestino. Possiamo allora ricorrere a un preciso prodotto decottopirico che, colmando la carenza, provochi un "riequilibrio sano".

caso B: ci rendiamo conto che, a cena, abbiamo esagerato con l'alcol o con i grassi, appesantendo in tal modo il lavoro del fegato. Per far fronte all'accresciuto e momentaneo bisogno di elementi che favoriscano la depurazione, potremo assumere un prodotto decottopirico mirato a tale scopo. La stessa cosa può valere per un periodo di freddo intenso (causa ambientale), o di particolare sforzo fisico (causa fisica), che possono abbassare il sistema immunitario. In questi casi, si ricorrerà a un prodotto decottopirico funzionale ai bisogni del sistema immunitario.

Com'è intuibile, gli esempi possono essere tantissimi. L'importante è sapersi ascoltare attraverso l'"autocoscienza decottopirica" e fare un po' di pratica.