

Il Metodo Hort™ e la salute del giovane dalla nascita all'adolescenza e oltre ...

di Dominique Hort, dottore in chiropratica

Parte tre (2004): dagli otto anni in su: quando la crescita accelera con ritmi vertiginosi e il lavoro di squadra diventa indispensabile

Nei primi due articoli abbiamo affrontato e discusso l'evoluzione del bebè dal nascita fino agli otto anni, attraverso le varie sfide che incontra durante questo lasso di tempo. Abbiamo visto come meglio capire e aiutare certe disfunzioni o malattie tipiche di questo periodo e soprattutto come sia importante lavorare con loro per quanto concerne il benessere e cioè la capacità di vedere il mondo attraverso filtri che lo rendono il più positivo e costruttivo possibile. In modo da continuare a rendere il viaggio della crescita meno faticoso anche per i genitori, in questo scritto desidero invece continuare da dove abbiamo finito e parlare delle difficoltà che maggiormente vengono messe in evidenza durante la fine della prima decade di vita e durante l'adolescenza.

Fino a poco tempo fa queste tematiche avrebbero interessato soprattutto gli adolescenti, ma uno dei fenomeni che osserviamo ineluttabili, è proprio come tanti bimbi ancora prima dei 10 anni cominciano a vivere situazioni che mai avrebbero dovuto affrontare prima. Siamo tutti confrontati per esempio, con il fatto che oramai bisogna scegliere il proprio indirizzo di studio sempre prima, che i figli sono esposti a problematiche di ordine pubblico e mondiale a tutte le età e che le discussioni sia a casa, come a scuola o nei media mettono in relazione la loro vita con preoccupazioni da adulti. Tutto ciò purtroppo quando essi, per la maggior parte, non hanno ne mezzi ne la maturazione emotiva per gestirli. Facciamo fatica noi adulti, a non sentirci stressati e impauriti da tutto quanto succede nel mondo, figuriamoci ragazzi e ragazze di 8-10 anni che fino a non poco tempo fa dovevano solo preoccuparsi dei compiti e di chi fosse la principessa da conquistare durante la ricreazione...

Per capire le conseguenze di tutto ciò, è importante sapere come nell'uomo, e quindi anche nei nostri adorati bimbi, lo stress è cumulativo. Non importa infatti, in che modo si esprime: sia esso di tipo fisico, emotivo, mentale, biochimico, elettromagnetico, sociale o spirituale. Tutto si somma nel nostro corpo fino a quando riusciamo a farne fronte. Tutte le informazioni o energia che riceviamo infatti, se non vengono trasformate in modo ottimale dal nostro organismo, vengono accumulate e si esprimeranno come stress, mal adattamenti, disfunzioni, malattie, ecc.. Per capire quindi come mai i nostri bimbi parlino di temi e escano con frasi adulte già in tenera età (suicidio, morte, guerra, razzismo, crisi economica, licenziamenti, ma anche amore, relazioni, connessione, tenerezze e così via) e poterli aiutare con tutte le nuove problematiche di cui soffrono, dobbiamo tenere sempre presente un fatto importante. Associate a questa situazione di una cultura che non li protegge più dai suoi lati più negativi, abbiamo famiglie che non hanno più la struttura per contenere in modo ottimale la loro crescita mentale, emotiva e sociale. I problemi che si accumulano durante questo periodo sono infatti di natura multipla.

- Abbiamo in primo luogo un'alimentazione più povera di tutte quelle sostanze di cui hanno bisogno per una sana crescita: mancanza di minerali (da cibi raffinati), eccesso di zuccheri vuoti di sostanze nutritive essenziali, troppe calorie (grassi, zuccheri e proteine), mancanza di grassi "buoni" presenti negli oli di pesce o oli di semi di lino, essenziali per una formazioni ottimale del cervello, poca acqua bevuta, tanti additivi chimici e conservanti e la lista potete continuarla voi...

Ora le conseguenze di tali abitudini alimentari sono conosciute: allergie, intolleranze alimentari, mal di testa, dolori generali, dolori agli intestini, stanchezza, mancanza di concentrazione, nervosismo, iperattività, depressione, svogliatezza, violenza, apatia, mancanza di energia in generale e tante altre. Ricerche e studi hanno dimostrato queste affezioni essere direttamente associate a mancanza di livelli ottimali di vitamine (specialmente il complesso delle B e la vitamina C), di minerali (specialmente zinco, magnesio e ferro) e di acidi grassi poli insaturi (specialmente i famosi "omega 3"). Così, spesso, la normalizzazione di questi micro e macro nutrienti permette al bambino di tornare al suo stato naturale. La mancanza di tutti questi elementi, essenziali per uno sviluppo sano di un organismo al inizio dell'adolescenza, sono responsabili non solo di malattie e difficoltà scolastiche, ma anche di predisposizione a comportamenti asociali, difficoltà a seguire le regole comuni e a stati depressivi. Tutte queste caratteristiche, notate bene, presenti nella maggior parte dei giovani che finiscono per compiere atti criminali o vandalici. Prevenire è meglio che dover poi correre ai ripari...

- L'aspetto fisico dello stress (traumi grossi o ripetuti) influenza direttamente la tensione nel sistema nervoso che rimane il capitano della nave (anche se oggi la psico-neuro-immunologia ci fa sapere che una parte delle informazioni e dei messaggi sono anche di natura chimica con i neurotrasmettitori). Le disfunzioni che vengono a crearsi nella nostra struttura fisica, specialmente nelle vertebre, nel sistema cranio sacrale e nel complesso cranio-mandibolare (mascella), causano tensione sul sistema nervoso, cambiandone la flessibilità, adattabilità e capacità di mandare poi informazioni, messaggi ed energia dalla periferia al cervello e viceversa. Tensioni ai muscoli, dolori fisici, "nervi tesi", cattive posture, scoliosi, mal di testa, incapacità di seguire le pratiche sportive normali per mancanza di coordinazione, problemi di flessibilità, respiro, energia e forza, possono tutte essere affezioni dove disfunzioni all'apparato scheletrico e nervoso sono almeno parzialmente responsabili. Una valutazione chiropratica permetterà spesso di individuare e aiutare la correzione di tali disfunzioni, permettendo all'organismo la migliore forma fisica possibile.
- Gli aspetti emotivi già parzialmente descritti, vanno ad aggiungersi agli altri, creando spesso un quadro complesso, dove non esiste sempre una causa grave, ma tante piccole cose che non vanno. Questa natura subdola delle difficoltà dei nostri figli durante l'adolescenza, associata all'instabilità che i naturali cambiamenti emotivi e ormonali creano in questo periodo, rendono difficili l'identificazione delle cause e la presa di provvedimenti efficaci e necessari.

Inoltre l'approccio alla salute durante questo periodo di vita dove i figli sono ancora a casa (si spera..), implica una collaborazione da tutte le parti non sempre facile. Spesso nel mio studio ricevo bambini che oltre a trovarsi in situazioni difficili magari a scuola (livelli, cambiamenti dalle elementari alle medie, accettazione dei compagni, ecc.), mangiano anche male (magari solo 2 o 3 tipi di verdura ogni tanto, niente cibo integrale, poco pesce, poche fibre, pochissima acqua, cibi crudi limitati e soprattutto una dieta mono cromatica con sempre gli stessi cibi). Le mamme disperate raccontano come i figli non facciano altro che mangiar biscotti, cioccolato, e cibi non sani...già ma dove li trovano questi cibi? In quale credenza? Chi li compera o prepara? Chi da l'esempio? So che può sembrare duro come discorso, ma per la pace (a corto termine) in famiglia, si sacrificano principi sani per poi pagarne le conseguenze più tardi con malattie, comportamenti disfunzionali, bocciature, ecc.) Pensateci...saremo comunque di nuovo noi genitori, a dover correre ... Ogni tanto mi domando chi comanda in casa!

E pensare che una volta adulto e finalmente più obiettivo nei confronti dei genitori (si spera), il/la figlio/a si rende sempre conto che la severità, se era basata sulla sincerità e non sul potere, era un segno di vero amore; era il coraggio di dire di no quando sarebbe stato più facile dire di sì. Il genitore che ha avuto questo coraggio durante la crescita dei suoi figli, sarà per sempre apprezzato e amato per questo...

Aiutare quindi i nostri rampolli, permettendo loro di guarire i traumi fisici ed emotivi, associando a ciò un'alimentazione sana e vibrante sono il segreto per minimizzare le probabilità di un'adolescenza problematica. Le scelte di vita, come il cibo che mangiamo, ciò che beviamo, dove, come e quanto dormiamo, l'esercizio fisico che facciamo, ciò e come respiriamo, ciò che ascoltiamo e come, e soprattutto ciò che pensiamo, determineranno, assieme al sistema nervoso e colonna vertebrale, la nostra qualità di vita e benessere generale. Il Metodo Hort™ è disegnato proprio per inglobare tutti questi aspetti e rispondere ai bisogni dei ragazzi di oggi.

È chiaro che non potremo mai, come genitori, isolare i nostri figli da esperienze che faranno parte del loro bagaglio di vita e che comunque avranno sempre la possibilità di essere trasformate in opportunità di crescita da parte loro. Possiamo fare solo il nostro meglio, al livello di consapevolezza nel quale ci troviamo. Con il nostro esempio soprattutto, più che con gli ordini che impartiremo, sapremo influenzare positivamente o negativamente la loro crescita.

Diamoci dentro quindi, essere genitori è sempre più affascinante, perché ci rimette in questione quotidianamente stimolando la nostra crescita. Così infatti gira la ruota della vita: un continuo apprendere l'uno dagli altri, celebrando i successi insieme e apprendendo dagli errori. Quale scuola di vita migliore !