

# Yoga, dieta e meditazione quell'arma in pugno in più per sconfiggere la malattia

**Si è chiuso il ciclo di incontri ispirati al filone olistico, con Amop. L'aiuto dei Nati Stanchi**

● Le medicine curano il corpo, ma non è finita lì. È importante intervenire anche su mente e spirito quando si tratta di curare una malattia grave come il tumore. Da questa convinzione è nato GuariAMO un ciclo di cinque "mercoledì della salute" che si è appena concluso. Nelle conferenze (ospitate nella sede dei Nati Stanchi) si è parlato di temi medici legati tra loro da un filo conduttore olistico. «Il progetto GuariAMO è stato sostenuto da Amop - spiega Romina Piergiorgi presidente dell'associazione - e ringrazio i professionisti che si sono impegnati gratuitamente per aiutare i malati. Spero che, vista l'adesione agli incontri, l'esperienza non finisca qui e prosegua anche il prossimo anno. Per chiudere l'esperienza per Amop una bella sorpresa: l'associazione Nati stanchi ha donato 500 euro all'associazione malato oncologico. Il maxi assegno simbolico è stato consegnato al professor Luigi Cavanna, primario di emato-oncologia e alla



**Il primario dottor Luigi Cavanna con l'assegno dei Nati Stanchi per l'Amop**

presidente Romina Piergiorgi». «Da 50 anni l'impegno della nostra associazione è fare beneficenza, quest'anno abbiamo incluso anche Amop che si dedica 360 gradi alla lotta contro i tumori. È un piccolo contributo - spiega il segretario del Nati Stanchi Aldo Vardelli - che si somma a quelli assegnati alla Casa del Fanciullo e alla Casa di Iris, per aiuti a famiglie, come contributi per bollette e affitto. Annualmente le donazioni arrivano a 5-6 mila euro e sono il frutto delle nostre piccole attività e di autotassazione dei soci del

nostro club».

GuariAMO è stato appoggiato dalle strutture sanitarie, spiega Elena Fiocchi naturopata e insegnante di Yoga. E nel cassetto ci sono

## 5

**Sono stati i "mercoledì della salute", sviluppati su vari temi, inclusa l'alimentazione**

progetti per il futuro. «L'auspicio è diventare interlocutori costanti della sanità. Il corpo ha bisogno di tante cose - aggiunge Fiocchi - e la pratica della meditazione e dello Yoga, insieme alla medicina, danno un apporto positivo ancora più completo.

Le lezioni del primo ciclo di GuariAMO si sono sviluppate su vari temi: infiammazione, intestino, alimentazione vegetariana e Pnei (Psicoendocrinoimmunologi, ndr.). In quest'ultimo aspetto messo in evidenza l'effetto sul sistema nervoso e ormonale delle persone che producono l'aspetto psicologico». Le lezioni mediche sono state tenute dalle dottoresse Ornella Righi, Lia Sgorbati, Daniela La Comare, Samanta Mazzocchi, Laura Geronzi biologa nutrizionista. In apertura Elena Fiocchi ha coinvolto il numeroso pubblico in un piccolo spazio di meditazione e gli incontri si sono chiusi con alcuni esercizi.

Da dove è scaturita questa idea? «Insegno Yoga ai malati di Sla - dice Fiocchi - e collaboro con i medici per varie attività e quindi si è pensato di mettere in circolo i risultati delle ricerche fatte e le esperienze condotte cercando di coinvolgere le persone sulla validità della relazione tra meditazione e medicina. Non ultima per importanza va sottolineata l'alimentazione vegetariana. Fondamentale soffermarsi su questo - spiega Fiocchi - quando si esce dall'ospedale difficilmente vengono date indicazioni per un'alimentazione vegetariana che è invece basilare per chi sta facendo un percorso di guarigione. Fondamentale mentre si assumono farmaci pesanti aiutare il corpo a pulirsi». **A.Le.**