

**LA NATURA GUARISCE, IL MEDICO CURA.**  
**{di Georg Groddeck, 1913 - appunti e corsivo di Marco Sicco}.**



**\* Tutti gli uomini devono essere medici, tutti i medici uomini \***

**\* Acqua, cura della sete, febbre \***

In misura molto più ampia di ogni altro alimento è un'inadeguata alimentazione a base di acqua pura la causa delle malattie dell'uomo. La proporzione è all'incirca questa: su mille casi di malattia provocati dall'alimentazione ad acqua se ne conta uno a causa delle proteine, dei grassi e del glucosio; anzi si può affermare tranquillamente che la somministrazione scorretta di acqua rappresenta il più grave danno che si possa fare al corpo.

... gli alimenti solidi contengono molto liquido ... per compensare la perdita di liquidi quotidiana, occorrono quantità assai esigue di bevande: sono sufficienti tre quarti di litro o un litro, alle persone anziane basta ancora meno.

... conviene fare chiarezza una volta per tutte sull'importanza della sete ... uno dei metodi terapeutici più efficaci a disposizione del medico.

... lo stato della sete presenta una sorprendente somiglianza con la febbre

... la febbre è un tentativo della natura di venirci in soccorso; se poi la guarigione non avviene, dipende da altri fattori.

Se nell'interno del corpo circolano delle tossine prodotte dalla penetrazione di certi microbi o dalla rapida decomposizione delle sostanze fisiche o da qualche altra causa, questi deve avere la forza di annientarle; per questo scopo ha a disposizione in primo luogo l'accelerazione dei processi di combustione. L'organismo si comporta esattamente alla stessa maniera con cui un uomo getta a fuoco lettere e scritti che hanno il potere di comprometterlo o di avvelenargli l'esistenza. La forte temperatura corporea, che turba coloro che stanno vicino al paziente e abbastanza spesso anche i medici, è la semplice dimostrazione del fatto che sta divampando il fuoco interiore, che l'organismo è all'erta e sta distruggendo le tossine.

... nella stragrande maggioranza dei casi l'intensità della febbre è un buon segno: ci assicura che il corpo ha ancora resistenza e che si sta difendendo.

... ci si guardi dall'intervenire immediatamente con degli antipiretici. Provocare un abbassamento artificiale della temperatura è quasi sempre un errore.

... si dovrebbe imitare pure la febbre, la cui caratteristica essenziale non è l'aumento della temperatura, ma l'accelerazione dei processi di combustione.

Se quindi si tratta di incrementare il calore corporeo, è sufficiente somministrare una quantità di liquidi necessaria a spegnere la sete più insopportabile.

Non occorre preoccuparsi di provocare artificialmente la sete salando gli alimenti o facendo bagni caldi, anche se in tutta una serie di gravi disturbi della digestione è necessario procedere così.

... la natura adopera due grandi mezzi: l'infiammazione e la febbre. Il bagno parziale (o meno, ndr) molto caldo imita entrambi i procedimenti.

### **\* Alimentazione, dilatazione ventrale \***

... la stragrande maggioranza delle persone possono alimentarsi come ritengono più opportuno, ma resteranno quello che sono sempre stati: cioè individui sani. L'organismo vivente non può essere squilibrato facilmente. Comunque ciò non deve servire da controprova per la nocività di alcune abitudini alimentari.

... in via del tutto generale, anche gli strati più poveri della popolazione hanno l'abitudine di mangiare e bere più del necessario. Questo vale per la quantità complessiva consumata nelle ventiquattro ore ed ancora di più per quel che riguarda la quantità dei singoli pasti.

La conseguenza più immediata dell'assunzione di alimenti in grandi quantità è un inutile sovraccarico dell'apparato digestivo e del sistema della circolazione.

L'organismo umano è un grande medico che si cura da sé, solo non gli si devono legare le mani.

Così stanno le cose nell'organismo resistente, il quale elimina senza difficoltà gli elementi nutritivi superflui. Ma chiunque sa che non tutti sono in grado di compiere queste funzioni: in costoro compaiono delle conseguenze concrete e evidenti come disturbi digestivi, complicazioni cardiache, stati di malessere e, non dimentichiamo, l'obesità o, meglio, la dilatazione ventrale. Infatti, per dirlo già ora, la dilatazione ventrale è molto più diffusa che l'obesità e costituisce un ostacolo molto maggiore per l'attività fisica e il benessere, per l'autentica libertà della vita: la si può constatare, non dimentichiamolo, anche in soggetti magri. E se il ventre non è grasso, per lo meno è gonfio o duro o congestionato.

In breve: il ventre dell'uomo è il principale artefice dei mali della sua vita, il malfattore, la palude che avvelena il corpo. E' l'elemento essenziale per l'esame e il trattamento del paziente.

Tutto quanto il mondo medico e con esso tutto ciò che lo circonda continuano pur sempre a subire la suggestione di metodi di indagine simili a quelli che ci ha regalato in grande quantità il secolo scorso. Lo stetoscopio, il martelletto da percussione, il termometro, il microscopio, l'oftalmoscopio, il laringoscopio, l'otoscopio e come altro si possano denominare questi aggeggi (cambiano gli apparecchi ma non ...i metodi e gli errori, se non in peggio, ndr) hanno deviato l'attenzione del medico dall'esame e dal trattamento del ventre all'osservazione di altri organi.

Detto francamente, tutti questi discorsi sulla tubercolosi (e oggi su cancro o aids, ecc. ndr), sulle affezioni cardiache, sull'igiene, sui bacilli, sull'immunità e così via fanno venire la nausea se si pensa che tutti questi problemi non rivestono neppure alla lontana l'importanza della cattiva abitudine di servire quotidianamente la pancia.

... è conveniente che io spieghi ciò che intendo per 'servire la pancia' prendendo come esempio il consumo

dell'acqua ... è indifferente che l'acqua venga consumata pura o addizionata ad altre sostanze come latte, caffè, thè, birra, vino, ecc. In questo contesto non ci interessano i veleni contenuti in questi diversi miscugli. Si tratta piuttosto di sapere come l'acqua stessa si trasformi in veleno quando viene consumata in modo inopportuno.

... spesso si parla di bevitori di birra e di acquavite, ma mai di bevitori d'acqua forse perché lo siamo tutti quanti. Tutti veniamo educati a bere e se qualcuno ha per caso un'inclinazione alla sobrietà, e non inonda continuamente il suo corpo, ecco che si presentano zie, vicini, genitori a predicare morte e sciagure.

Dal momento che il flusso dei succhi si può muovere solo lentamente in un ventre grasso, aumentano le occasioni per la formazione di tossine, ma soprattutto i residui della combustione rimangono più a lungo nella circolazione ... il processo di combustione avviene in maniera imperfetta e nel corpo rimangono più residui, più scorie, più tossine.

... si sa con certezza che un'abbondante ingestione di acqua favorisce l'adiposità e che in genere il grasso superfluo sparisce in seguito alla privazione di acqua.

Una componente particolarmente grave è che bere molto non serve a placare la sete, anzi finisce per risvegliarla e stimolarla. Tanto più l'uomo beve per abitudine, quanto maggiore diventa il suo bisogno di liquidi. Si può constatare che il grande consumo di liquidi crea le condizioni per l'adiposità, e in misura ancora maggiore dei pasti copiosi, anche se non si può negare che si può ingrassare anche a forza di mangiare.

### **\* Digiuno e respirazione con 'massaggio' \***

Se ... si noti un aumento (transitorio, ndr) di peso, allora è sufficiente un solo giorno di digiuno per rimettere tutto in ordine. Il grasso che è rimasto nel corpo solo per breve tempo, viene comodamente utilizzato dall'organismo nell'arco di ventiquattro ore. Un giorno di digiuno non causa la morte di nessuno né indebolisce il corpo; al contrario dopo il digiuno ci si sente più freschi ed efficienti.

Per eliminare il pancione (di vecchia data, ndr) allora non basterà più semplicemente digiunare e limitare il consumo di liquidi, anche se questi metodi dovranno continuare a essere praticati. In questo caso però acquista importanza un altro farmaco che la natura ci ha accordato: la respirazione.

Bisogna respirare facendo lavorare il diaframma e tenere in esercizio la muscolatura addominale, cioè usare correttamente il nostro massaggiatore automatico. ... Comunque quando il ventre tende a inarcarsi in avanti, la semplice resistenza muscolare non è più sufficiente. Allora si dovrebbero comprimere le ginocchia contro il ventre o il ventre contro le ginocchia e fare delle respirazioni in questa posizione.

Il metodo più efficace è quello di farsi comprimere il ventre da una seconda persona: questi potrebbe per esempio esercitare pressione sul ventre del paziente stando inginocchiato su di lui. Questo movimento impedisce alle pareti addominali di neutralizzare la spinta del diaframma, cosicché con tutta la forza della respirazione si cacciano i succhi dagli organi interni del ventre. Ripetendo l'esercizio giorno per giorno per intere settimane, le misure diminuiranno in modo sorprendente ... in questo modo si possono ridurre le dimensioni del ventre anche senza dovere perdere di peso, anzi anche in caso di aumento di peso, cosa che ben pochi sanno.

Ora, l'ho scritto nero su bianco, a grandi lettere: mi metto in ginocchio sul ventre di molti pazienti - non

di tutti, ma di moltissimi - e li faccio respirare sotto questo peso.

L'ho fatto migliaia di volte e i successi ottenuti mi autorizzano a dichiarare in pubblico che questo metodo non ha mai comportato il minimo danno, anzi grandi vantaggi. Questi risultati mi spingono a considerare questo metodo di respirazione come uno dei più efficaci rimedi di tutta quanta l'attività medica. Mi dispiace solo di non poter rivendicare per me la paternità di questa idea geniale, infatti proviene da Schweningen, il medico personale di Bismarck.

Aggiungerei che tutti quelli che, senza averlo mai praticato, emettono dei giudizi affrettati su questo intervento terapeutico perfettamente giustificato e assolutamente fondato sia sulla scienza che sull'esperienza, non fanno che tristemente manifestare la loro ignoranza.

---

**\* Le nozioni appesantiscono il pensiero... \***

**[da: Satanarium, Baden-Baden, 1918, ora Ed. Il Saggiatore]**

**Preferisco diventare spaccapietre o girare il mondo da vagabondo piuttosto che diventare funzionario statale. E ora addirittura funzionario medico.**

**17 aprile...**

Le nozioni appesantiscono il pensiero. Si passa davanti a un albero da frutto, si vede del vischio tra le fronde e subito si sentenzia che la forza dell'albero è stata succhiata dai parassiti. Solo più tardi viene in mente che l'albero è coperto di una fioritura bianca dall'alto in basso: prova inequivocabile che il nostro giudizio era errato. L'evidente malattia dell'albero non ne ha danneggiato la vitalità; questo lo vediamo e per quanto normalmente si consiglia di eliminare il vischio, non mi risolverei a farlo. Questo non migliorerà in un futuro prossimo la resistenza dell'albero, al massimo si potrebbe sperare di mantenerne più a lungo la fertilità attraverso l'eliminazione dei parassiti. Il mio pensiero mi porta però a supporre che questo albero abbia bisogno dei parassiti per sopportare la vita; che attraverso le operazioni che dovrebbero guarirlo si ammali veramente.

Cose analoghe penso riguardo agli uomini. Non è bene estirpare radicalmente e subito ogni sintomo, ogni nuova formazione, ogni gonfiore, anche se passa per pericoloso. "Fretta con indugio" è una frase che non si dovrebbe dimenticare e il troppo-tardi, di cui i medici parlano così tanto, in verità non si verifica quasi mai. "Troppo tardi" è l'espressione di cui si servono la paura dell'impotenza e il delirio di onnipotenza. In altri uomini è perdonabile, nei medici solo comprensibile; in questo modo essi si tutelano nei confronti di ritorzioni per eventuali fallimenti, e credono di accrescere la propria reputazione con un fortuito caso di guarigione. La malattia contiene in sé il tentativo dell'organismo di guarire; in un certo senso si può dire che talvolta la malattia è salute. Le vie della natura divina sono misteriose, indomabili e imperscrutabili. Più invecchio, più evito l'intervento rapido e maggiormente divento diffidente nei confronti di tutto ciò che ho imparato, e ciò che ritengo vero, proprio perché lo ritengo tale, lo considero un dubbioso problema.

Mi è stato detto che l'edera, quando si avvinghia serratamente all'albero da ogni parte, lo uccide a poco a poco, e lo stesso si dice della vite canadese. Ma ogni volta che cammino per strada imparo una cosa nuova, e vedo veramente di quando in quando alberi coperti di viticci e intristiti, ma ne vedo altrettanti, e forse più, che esulano da questo caso. Soprattutto, però, vedo come diventa bello l'albero quando è avvolto nel rosso ardore del pampino avvizzito, o quando i grappoli blu dei glicini pendono dai rami, quando rose bianche si innalzano, arrampicandosi, sulla sua chioma, o quando, d'inverno, il verde dei rami di vischio si staglia dalle sagome sfrondate. Per queste bellezze si sacrifica un po' di legname da costruzione. Pericoloso per gli

alberi è propriamente solo l'uomo. Fa male, adesso, andare per boschi; gli uomini hanno ucciso talmente tanti alberi, e passa molto tempo prima che un albero ricresca. Molto più di quanto occorra agli uomini.

### **1 maggio...**

A Berlino, nel 1895, su un milione di persone, 595 sono morte di difterite, nel 1905 solo 154. Nel 1895 è stata introdotta la sieroterapia; dunque la diminuzione è da attribuire alla sieroterapia. Invece no. Perché dal 1885 al 1895 lo stesso numero è diminuito da 1514 a 595, senza sieroterapia. E a darne prova è il fatto che il numero dei casi di difterite si è ridotto da 4100 a 1157 nel 1895-1905 (calcolato su un milione di persone). Conseguentemente, la percentuale dei decessi, rispetto a quelle delle malattie, si è ridotta della metà. Nel 1905, però, era quasi come nel 1895. In altre parole, la statistica ha dimostrato a coloro che credono nell'efficacia del siero che questo non serve a niente. Questa impressione viene rafforzata dal fatto che in Inghilterra, dopo l'introduzione del siero, la percentuale dei decessi è aumentata. I contagi, a seconda del loro pericolo, si muovono seguendo delle curve. In Germania l'introduzione del siero ha seguito il ramo discendente della curva di pericolosità della difterite, in Inghilterra quello ascendente.

[continúa]

-----

© traccefresche 1

<http://www.traccefresche.info/monografie/nasamecu.html>

*Volver a Bibliografía Georg Groddeck*