

Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza



La **Sensibilità Chimica Multipla (MCS)** è una sindrome **multifattoriale**, che va a impattare fortemente sulla vita delle persone che ne sono affette e sulla vita dei loro cari. Il problema principale è che le persone affette da MCS hanno reazioni fisiche piuttosto severe se esposte a quantità di sostanze di sintesi chimica che negli individui non affetti dalla sindrome non causano reazioni immediate.

La gravità, la durata e la tipologia delle reazioni che la MCS può provocare sono molto spesso **diverse da persona a persona** e sono da mettere in relazione con il **livello di intossicazione**, le condizioni generali, il tipo di sostanza, il livello generale di inquinamento ambientale e svariati altri fattori che interagiscono.



Nella nostra vita quotidiana siamo completamente **circondati da sostanze chimiche** di sintesi e soprattutto da **petrolati: tutti i profumi** che utilizziamo per sentirci più piacevoli per gli altri e a nostro agio con noi stessi, tutti i prodotti per la pulizia personale, della casa e degli abiti e della biancheria che contengono tensioattivi non di origine vegetale (a cui vanno aggiunti le profumazioni, i conservanti e i coloranti contenuti nel prodotto) e tutte le profumazioni ambientali (tranne gli olii essenziali biologici alimentari). La lista non finisce qui, ma rende abbastanza l'idea del livello elevatissimo di inquinamento indoor che le nostre case presentano. Tutte **queste sostanze sono nocive per qualunque essere vivente**: una persona affetta da MCS mette in evidenza in maniera chiara e inequivocabile quanto sia disfunzionale il nostro modo sociale di immaginare l'igiene.



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

- 1. Inquinamento indoor**
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza



Affinché una persona affetta da MCS stia bene, la sua casa va completamente bonificata.

- Vanno eliminati tutti i prodotti a base di **petrolati**.
- Vanno eliminati tutti i mobili che emettono **formaldeide** (è presente soprattutto nelle colle e nelle vernici e un mobile fabbricato dopo il 1980 impiega circa 2 anni per eliminarla. Quelli antecedenti, prodotti dalla grande distribuzione, continuano ad emetterla sempre).
Esistono in commercio mobili a bassissimo impatto e/o possono essere utilizzati mobili usati prodotti dopo gli anni '80.
- È importante inoltre utilizzare per i lavori di ristrutturazione dell'edificio solo prodotti ad emissioni zero (VOC 0).



1. Inquinamento indoor

- Per l'igiene personale propria e dei familiari, per l'igiene della casa, per il lavaggio degli indumenti e della biancheria vanno utilizzati **SOLO prodotti non profumati** che contengano esclusivamente tensioattivi di origine vegetale.
- Inoltre è necessario **evitare** tutti i prodotti per l'igiene e la pulizia che contengano sostanze chimiche volatili come ad esempio cloro (varecchina, candeggina), ammoniaca, alcool denaturato, etc. Ci sono tantissimi prodotti alternativi in commercio, alcuni dei quali anche a prezzi molto accessibili che hanno anche il pregio di essere ad impatto zero per l'ambiente. Così facciamo un favore ad una persona cara che ha bisogno di rimettersi in salute, facciamo un favore all'ambiente e, soprattutto, **facciamo un favore a noi stessi** perché evitiamo sostanze cancerogene che inoltre sono concausa di molte malattie degenerative (Alzheimer, Parkinson, sclerosi multipla, artrite reumatoide, cancro, etc.).



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. **Evitamento**
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1). Consapevolezza



2. Evitamento

Questo è il primo rimedio contro i **danni** che la MCS provoca alle persone che ne soffrono. Ma bonificare l'interno della propria casa risolve solo una parte del problema. Qualunque spazio sociale, sia esso pubblico o privato, è quasi sempre **estremamente inquinato** dalle sostanze utilizzate per la pulizia del luogo stesso e da quelle utilizzate dalle persone che lo affollano per la loro igiene personale, per la cura del loro aspetto (**creme, profumi, trucchi, dopobarba, deodoranti, etc.**) e per l'igiene dei loro abiti e dei loro accessori. Ad esempio, una metropolitana affollata può essere un vero e proprio **inferno di sostanze inquinanti**. Nello stato di New York è stato fatto uno studio sull'argomento. Tutti i pendolari che dalla periferia vanno a lavorare nella City ogni giorno, viaggiano su mezzi pubblici per evitare di peggiorare le condizioni di inquinamento atmosferico della città con le loro auto...



2. Evitamento

... Nonostante questo si è evidenziato che dal lunedì al venerdì l'inquinamento dell'aria della City è molto più elevato proprio a causa dei **petrolati** che ciascuno delle migliaia di pendolari che affluisce porta sul suo corpo come detersivi ed ammorbidenti per i panni, bagnoschiuma, profumi, deodoranti, etc... Una persona affetta da MCS deve imparare ad **evitare gli spazi sociali o almeno a frequentarli raramente**, prendendo precauzioni come ad esempio indossare una maschera ffp2 o ffp3 con filtri ai carboni attivi, che può bloccare almeno in parte l'assunzione delle sostanze inquinanti a carico dei polmoni. Purtroppo però le **sostanze inquinanti vengono assorbite dal corpo** anche attraverso la pelle, gli occhi e le altre mucose. **In sostanza è importante riuscire a organizzare strategie per tenersi lontani da spazi sociali inquinati il più possibile.**



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
- 3. Spazi di agibilità**
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza



3. Spazi di agibilità

Diventa così difficile frequentare gli spazi sociali individuati dalla nostra cultura sociale. Una discoteca, un cinema, una pizzeria, un supermercato, un centro commerciale sono luoghi **male areati, pieni delle emissioni** dei corpi delle persone che li frequentano. Viaggiare diventa molto difficile: se è vero che molte mete si possono raggiungere con la propria auto, va anche individuato il luogo dove soggiornare. Questo deve essere **“bonificato”** il più possibile dai detergenti utilizzati normalmente per la sua pulizia. Inoltre vale la pena portarsi lenzuola, cuscini e coperte per evitare brutte sorprese date dai detersivi usati per lavarli. È importante anche portare con sé teli di plastica o di altro materiale che si tollera per imballare completamente materassi e/o mobili se dovessero esalare molecole di sostanze di cui sono impregnati (**detersivi, profumazioni, detergenti, formaldeide, etc.**).



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. **Alimentazione**
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1). Consapevolezza



3. Spazi di agibilità

Bisogna iniziare ad immaginare ed individuare spazi in cui vivere la propria vita sociale e trovare persone disposte a condividerla. Questo non significa dover rinunciare del tutto ad una vita sociale, ma cominciare a ricostruirla. Ad esempio, se voglio passare una domenica in compagnia, piuttosto che andare in un centro commerciale, andrò in un mercato contadino all'aperto e pranzerò insieme agli altri convenuti. Oppure, se proprio voglio andare al cinema, sceglierò una proiezione in un orario in cui il cinema non è troppo affollato, indosserò una maschera protettiva e quando sarò a casa farò doccia e shampoo per eliminare dal mio corpo le sostanze che ci si sono depositate. E mi aspetterò di non sentirmi in piena forma il giorno dopo... Ovviamente tutte queste opzioni dipendono dal mio grado di intossicazione, dalla capacità del mio corpo di smaltire tossine, da quanto sono motivato e da quanto sono in grado di valutare il rapporto tra vantaggio ottenuto e disagio provocato.



4. Alimentazione

Le **sostanze di sintesi chimica** dannose per l'organismo sono **massicciamente presenti anche negli alimenti che consumiamo tutti i giorni**. Avete mai letto gli ingredienti di qualche cibo confezionato? Spesso riportano una lunga lista di sostanze sconosciute e/o di sigle numeriche che ci sembra strano abbiano a che fare con il cibo. Se le andiamo a controllare sul web (nei siti specifici), scopriamo un mondo di **additivi alimentari**. Si va da sostanze abbastanza innocue (come ad esempio l'acido citrico se assunto in piccolissime dosi, a meno di una specifica sensibilità ad esso), agli **aromi chimici** non meglio specificati, che non sono altro che derivati del benzene (gli stessi presenti nei profumi e sono cancerogeni), alle polveri lievitanti, ai regolatori di acidità, ai **conservanti**. **L'inquinamento degli alimenti** non si ferma qui: i vegetali della grande distribuzione vengono quasi sempre coltivati con l'uso (e spesso l'abuso) di sostanze chimiche di sintesi non sempre adatte al consumo umano.



4. Alimentazione

Un esempio per tutti è il **glifosato**, uno dei diserbanti più diffusi al mondo. Considerato meno tossico dei prodotti che lo hanno preceduto, è classificato tra i **"probabili cancerogeni"**. Se usato molto prima del raccolto, in teoria la pianta, in buona parte, avrebbe la possibilità di eliminarlo. Invece, in Canada, per esempio, è molto usato per far maturare velocemente il grano. La pianta non ha il tempo di eliminarlo. E noi lo mangiamo... Più in generale, tutti i prodotti provenienti da coltivazioni o allevamenti intensivi contengono un **elevato livello di sostanze di sintesi** non salutari **per tutti, non solo per i malati di MCS**. Negli allevamenti intensivi, gli animali da macello vivono ammassati gli uni sugli altri con ovvie ripercussioni sull'igiene e sulla loro salute. Per prevenire malattie e farli crescere in fretta, agli animali vengono somministrate robuste dosi di antibiotici e terapie ormonali, che noi mangiamo... Ne consegue che **una persona affetta da MCS** deve nutrirsi con alimenti il più possibile naturali, di produzione biologica e a km0.



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
- 5. Relazioni umane**
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza



5. Relazioni umane

L'**insorgere improvviso di una fragilità** rompe tutti gli equilibri nelle relazioni. A rischio soprattutto le relazioni instaurate precedentemente all'insorgere dei sintomi. Molto spesso le persone non sono in grado di **accettare il cambiamento** e le **esigenze di chi ha la MCS**. Difficile rinunciare all'uso di detersivi, profumazioni, creme o balsami per vari ordini di motivi. Il primo è l'abitudine. Non è facile cambiare abitudini che riteniamo innocue. Non siamo in grado di mettere in relazione i nostri malesseri fisici e neurologici con **l'inquinamento ambientale**, non avendo gli strumenti per farlo. Siamo inoltre bombardati dalla pubblicità che costruisce il nostro "immaginario igienico". Come può un prodotto presentato come piacevole, utile, elegante essere **dannoso per la salute**? Come è possibile che un'arma di seduzione come il **profumo possa provocare il cancro**? Come è possibile che il profumo di fiori di campo, che finisce sui nostri abiti attraverso l'ammorbidente, sia tossico e concausa di innumerevoli disturbi e malattie? Nessuno ci informa di queste cose...



5. Relazioni umane

...Viviamo immersi in un **flusso caotico di informazioni e dati**, pensiamo di avere a disposizione tutti gli strumenti per interpretare la nostra realtà quotidiana, ma è un'illusione: in realtà ci mancano gli strumenti per valutare tutto ciò che ignoriamo. **Avere a che fare con qualcuno che è in difficoltà** fisiche ci mette a contatto con la nostra **personale fragilità** che, purtroppo, la nostra società **tende a negare**: l'immagine che vorremo dare di noi è giovane, bella, efficiente, smart... avere a che fare con una persona malata ci mette a contatto con le difficoltà fisiche ed emotive che la nostra cultura tende a farci **rimuovere**. Resistono le relazioni improntate già da prima sul **reale confronto e sull'accettazione** e non riescono a sopravvivere le relazioni superficiali e/o sbilanciate, perché bisogna fare i conti con la nostra capacità di accettare ed accogliere il dolore proprio e altrui e di saper mediare tra i nostri bisogni e quelli dell'altro per sentirsi vicendevolmente accolti. E questo ha a che fare con la capacità di costruire amore in senso ampio.



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
- 6. Stili di vita**
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza



6. Stili di vita

La soluzione a molti dei problemi quotidiani che la MCS pone è il **cambiamento del proprio stile di vita**. **Una vera e propria rivoluzione nella propria esistenza**, che coinvolge le persone care e l'immagine che abbiamo di noi stessi, **i nostri valori**, le nostre credenze, le nostre priorità, i nostri obiettivi. **Non è una decisione facile**, ma molto spesso è **l'unica strada possibile** per riconquistare (parte de) la salute e l'autonomia. È un percorso in cui va fatto un bilancio delle proprie possibilità, di quanto si è disposti a rinunciare e delle cose a cui non si ha alcuna intenzione di rinunciare. Molte vecchie relazioni finiranno e molte nuove nasceranno. Si ha la possibilità di scoprire nuovi interessi e nuovi hobby. Ogni persona disposta a farlo **trasformerà la propria vita in maniera diversa**, ma sicuramente ci saranno delle linee comuni: si inizierà ad allontanarsi dalla vita metropolitana, si preferirà passare il proprio tempo libero all'aria aperta, in zone come parchi, oasi naturalistiche o spiagge. **Si inizia ad interessarsi alla natura...**



... **Si diventa più sensibili alle tematiche ambientali.** In molti cambiano lavoro o almeno cambiano il modo di svolgere il proprio **lavoro**. **Non è possibile fare altrimenti.** Molte persone affette da MCS hanno serie difficoltà a continuare con uno stile di vita spesso ritenuto **normale**, fatto di centri commerciali e altri luoghi insalubri, cibo non genuino, relazione poco sana col proprio corpo che diviene un oggetto da profumare e addobbare per apparire giovani, piacenti e alla moda, relazioni superficiali e tante attività stressanti che ci sembrano necessarie perché veicolate dalla nostra cultura sociale. **È necessario partire da se stessi.** Interrogarsi sulle proprie priorità e diventare consapevoli di quali siano quelle reali e quali quelle che nascono dalle nostre abitudini scorrette. È un liberarsi dalle scorie depositate da anni sul nostro modo di intendere la vita e il quotidiano e ripartire da ciò che più profondamente sentiamo di essere e da ciò che abbiamo **realmente costruito**, che è ciò che rimane in piedi quando **la tempesta della MCS si abbatte su di noi.**



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
- 7. Normalità/Diversità**
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza




“Quando si fa riferimento all' idea di “normalità” in tutto ciò che riguarda il comportamento di un individuo, si identifica un concetto che in natura non esiste. La cosiddetta normalità di una persona riflette semplicemente attitudini, pensieri, azioni che la società e, in senso più ampio, la cultura hanno selezionato come opportuni e convenienti. La normalità rappresenta pertanto una opzione, una scelta operata dalla collettività entro cui si è stati educati e si vive.”

E. Bettinelli, 2019

“Il concetto di normalità come costruzione socio-culturale”.



All'interno di una società c'è una cultura dominante e molte sottoculture. Il tutto produce un **ambiente sociale complesso** in cui ognuno cerca dei punti di riferimento per orientarsi e definirsi, per poi utilizzare questa definizione per relazionarsi agli altri e alla propria collettività. Si assorbono gli usi della collettività che si frequenta e li si considera normali, ovvero la norma a cui bisogna attenersi per essere accettati dalle persone con cui si condividono gli spazi sociali. **L'insorgere della MCS distrugge tutto questo.** Ci si ritrova ad essere **strani, diversi senza averlo scelto.** Si diventa critici di un sistema di vita senza avere gli strumenti per poter spiegare agli altri e a se stessi le motivazioni, se non il fatto che, per chi è **affetto da MCS**, anche un profumo gradevole viene percepito come un attacco fisico, come un pugno violento. Ci si trova a criticare nei fatti uno stile di vita che è stato nostro fino a poco tempo prima. Si finisce per mettere in discussione tutto senza avere assolutamente l'intenzione di essere ribelli o rivoluzionari,  ma solo per cercare di **salvare la propria vita...**

...Quando ciò avviene è facile arrabbiarsi con gli altri che non sono in grado di capire il disagio che "l'ambiente" provoca alle persone con MCS. E da parte degli altri la strategia più semplice è **negare e allontanare** in quanto **"diversa"** la persona che mette in evidenza le contraddizioni della nostra cultura, considerando la persona in difficoltà **"strana"** o di **"non starci molto con la testa"**. Sentirsi mettere in discussione tutti i punti di riferimento quotidiani mette in crisi. Soprattutto se si viene attaccati con veemenza da qualcuno che è disperato perché **sta cercando di sopravvivere in un ambiente ostile** (per una persona con MCS **un ambiente inquinato È un ambiente ostile**). Viviamo in una società che ci chiede di apparire belli, sani e giovani, ma che guarda con sospetto chiunque abbia dubbi sugli strumenti forniti da una cultura che non offre spazio all'empatia e alla compassione (nel senso di sentire insieme). **L'irrompere improvviso della fragilità** mette in discussione tutto ed è molto difficile da accettare ed accogliere, sia per chi è affetto da MCS, sia per chi gli sta vicino.



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
- 8. Autostima**
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza



8. Autostima

Nella nostra cultura generalmente **l'autostima** è legata al successo che riusciamo ad ottenere e avere successo dipende dagli obiettivi socialmente riconosciuti che si riescono a conseguire. **Quando la MCS irrompe nella vita di una persona**, il suo impatto è quello di **uno tsunami**: nulla viene risparmiato e rimane in piedi solo ciò che affonda **salde radici** nel tessuto esistenziale della persona. Tutte queste trasformazioni, la **perdita di tutti i punti di riferimento** su cui si basa la vita quotidiana di ognuno, la decostruzione dell'immagine che si ha di sé, vanno a minare profondamente l'autostima della persona affetta da MCS. **Non sa più chi è**, non sa da che parte cominciare per affrontare la propria vita e ci si sente estremamente **fragili e soli** proprio nel momento in cui si ha bisogno di tutte le proprie forze. **Come ricostruire la propria autostima?** Se i valori standard non sono più utilizzabili, cosa fare? Va sovvertito il punto di vista. Bisogna lavorare sulla **consapevolezza della propria dignità...**



8. Autostima

...Ogni essere umano ha diritto a riconoscere a se stesso il proprio valore, ad avere una vita piena e soddisfacente, scegliendo di viverla non secondo parametri standardizzati, ma secondo le proprie potenzialità, **senza lasciarsi schiacciare dal peso delle difficoltà**. Soprattutto, rifiutando l'immagine di **malato fragile ed inutile** nel tessuto familiare e sociale. È necessario un profondo lavoro su se stessi per capire cosa ci rende **unici e irripetibili** e qual è il contributo che ognuno di noi può dare al mondo e a se stesso affinché ogni giorno assuma un significato. Si tratta di non richiudere la propria vita nella definizione sociale di malato, piangendosi addosso e rinunciando a guardarsi intorno, ma di **accogliere la propria condizione** e **trasformarsi** sfruttando le opportunità che esistono. **Non è facile**, non è un percorso veloce e richiede una profonda trasformazione critica, ma vale la pena provare per tornare a vivere. È un **percorso d'amore** per se stessi: **amarci per ciò che siamo** e non per ciò che ci hanno insegnato a voler essere. **È uno dei doni agrodolci della MCS.**



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
- 9. Riconoscimento**
10. Sentinella ambientale
- (più 1).** Consapevolezza



9. Riconoscimento

Questa parola è fondamentale per la **MCS** in più sensi e riassume in sé tutto quello che abbiamo detto fino ad ora: **Riconoscere** il problema reale ed **oggettivo** di **vivere in un mondo inquinato** e per molti versi non a misura delle esigenze legate alla sopravvivenza del genere umano, bensì a misura delle esigenze indotte culturalmente. Quindi, **riconoscere il valore sociale per la salute degli altri e del nostro stesso pianeta** e di ciò che testimonia il modo di **vivere il quotidiano ad impatto ecologico quasi zero** delle persone affette da MCS. **Riconoscere** a se stessi il diritto ad **essere ciò che si è** anche se questo significa mettere in discussione stereotipi della nostra cultura sociale e il diritto di vivere una vita piena anche se diversa da quella già vissuta. **Riconoscimento ufficiale della patologia** da parte del **Governo Italiano** e soprattutto da parte del **Ministero della Salute**, come più volte richiesto dall'Unione Europea, e come già avvenuto in molti paesi appartenenti alla UE (ad esempio: Spagna, Germania, Austria).



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
- 10. Sentinella ambientale**
- (più 1).** Consapevolezza



Ma praticamente come si può sovvertire il proprio punto di vista sull'idea che si ha di se stessi? Ci sono tanti modi di realizzare nel quotidiano questo obiettivo, ma principalmente si tratta di cambiare il proprio punto di vista su che cosa significa essere affetti da MCS. **Una persona affetta da MCS non è un malato, piuttosto è una persona che non riesce a vivere bene in un ambiente malato.** Una persona affetta da MCS è una cartina di tornasole per **misurare la qualità dell'ambiente** in cui viviamo. Più l'ambiente è sano, più la persona in questione gode di buona salute e ha meno limiti ambientali, più l'ambiente è malsano, più la persona affetta da MCS ha difficoltà a svolgere le attività quotidiane a causa di malori e malesseri continui. In pratica **una persona affetta da MCS è una sentinella ambientale** che può essere di aiuto agli altri (almeno a quelli attenti all'ambiente e alla propria salute) **per monitorare la salute dell'ambiente in cui si è immersi.**



... Questo non significa aggredire gli altri per costringerli a migliorare la qualità del loro ambiente: è **un atteggiamento controproducente** perché quasi sempre chi si sente attaccato risponde attaccando, in una escalation di **incomprensione e rabbia**. Piuttosto è importante diventare **consapevoli di essere portatrici o portatori di informazioni e rimedi** che **non sono facilmente reperibili** nella nostra cultura sociale relativa alla pulizia, all'alimentazione e alla salute psicofisica. È fondamentale studiare, armarsi di pazienza e iniziare un **processo interiore** in cui non ci si sente vittime di un ambiente ostile, ma testimonial proattivi per il **miglioramento della qualità dell'ambiente e della propria ed altrui salute**, attraverso un processo che passa per la messa in discussione di comportamenti poco sani indotti dalla nostra cultura sociale



Le dieci parole chiave della MCS (più 1)

1. Inquinamento indoor
2. Evitamento
3. Spazi di agibilità
4. Alimentazione
5. Relazioni umane
6. Stili di vita
7. Normalità/Diversità
8. Autostima
9. Riconoscimento
10. Sentinella ambientale
- (più 1). Consapevolezza**



Senza un percorso personale e sociale di consapevolezza non è possibile affrontare la MCS. La consapevolezza è lo strumento che permette ad ogni essere umano di non accettare ciecamente ciò che la propria cultura sociale gli suggerisce.

La consapevolezza si ottiene attraverso un percorso di ripensamento critico delle proprie esperienze, dei propri vissuti e dei propri errori. Le persone affette da MCS sono costrette ad iniziare un percorso di consapevolezza per capire come sopravvivere alla patologia, chi è intorno a loro e decide di rimanerci al manifestarsi della MCS è costretto anch'esso a iniziare questo percorso in cui vengono messe in discussione: le nostre convinzioni mediche sull'origine dei disturbi (quasi sempre ignoriamo le componenti genetica, epigenetica e metabolica che sono concause importanti dei nostri problemi di salute), il modo di affrontarli (se si conosce una patologia sistemica, si inizia a pensare alla salute e al proprio benessere in maniera olistica);...



...le nostre abitudini e le nostre convinzioni in materia di igiene personale e degli ambienti; i nostri atteggiamenti emotivi di fronte al dolore, alla sofferenza, alla malattia e in ultima analisi, alla fragilità umana; i nostri vissuti, che vengono rielaborati alla luce delle nuove conoscenze, svelando significati che non avremmo mai potuto vedere se non ci fossero stati forniti nuovi e inusuali punti di vista. Questo percorso permette di poter affrontare le molte difficoltà oggettive che la patologia pone, di rielaborare il proprio stile di vita in maniera profonda, cambiando i propri obiettivi senza rinunciare a sentirsi persone degne di rispetto, accogliere il dolore che viene dall'esterno in ogni momento in cui non ci si sente capiti, non ci si sente accolti, essere in grado di perdonare, nel senso di capire realmente ciò che è avvenuto e sta avvenendo e restituirlo (nei limiti della disponibilità altrui) a chi ci ha messo in difficoltà, senza rabbia o rancore, ma con lo spirito di poter migliorare la qualità di vita sociale di tutti.

