

SALVA

LINER

Weight Watchers

**OPERAZIONE
RINNOVAMENTO**

**LA DIETA
ENERGETICA**

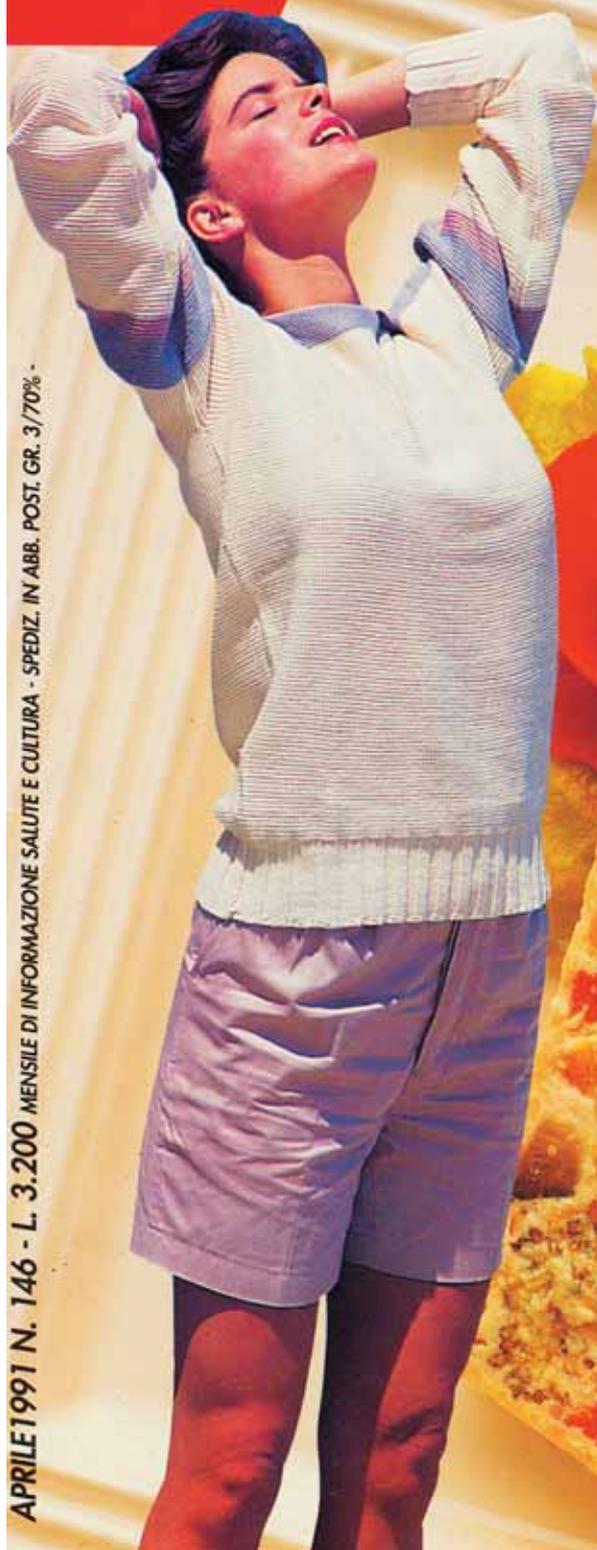
**DIVENTA MEDICO
DI TE STESSO**

CELLULITE

LE ARMI DEFINITIVE

**LA GINNASTICA
PER PIGRE**

APRILE 1991 N. 146 - L. 3.200 MENSILE DI INFORMAZIONE SALUTE E CULTURA - SPEDIZ. IN ABB. POST. GR. 3/70% -



IL CORPO
E LA PSICHE

G

uarisci diventando medico di te stesso

Le sette del mattino: sul comodino la sveglia suona. È l'inizio di una nuova giornata; una giornata che solo per pochi fortunati sarà tranquilla e rilassante. Per i più, invece, sarà un susseguirsi di impegni, scadenze, piccoli imprevisti, appuntamenti, contrattempi. Fino a sera. Come definire il tutto? Con una sola parola: stress. Ne soffriamo un po' tutti oggi, chi più, chi meno. Ognuno infatti ha la "propria" soglia di tolleranza allo stress: se è stressante infatti per un operatore di finanza il crollo della borsa di Tokyo, per una donna di casa lo è bruciare l'arrosto. La medicina, comunque, definisce stress la risposta che l'organismo dà a

qualsiasi evento positivo o negativo che gli chieda di adeguarsi ad una nuova realtà esterna. È quindi una sorta di stimolo ad andare avanti, a migliorare, a conoscere, ma è positivo solo se alternato continuamente al rilassamento. Pensate ad un'auto da corsa: sfreccia a velocità altissime sulla pista in vista del traguardo, ma deve fermarsi al box per rifornirsi e vincere. Così accade anche ai muscoli, che alternano fasi di contrazione a fasi di rilassamento: entrambi i momenti sono indispensabili all'attività muscolare, ma quanto maggiore lo stato di contrazione, tanto maggiore deve essere il rilassamento che ne segue. Lo stesso avviene con lo stress: per essere positivo deve avere come contrappeso il rilassamento. Quando questo non c'è o non basta, nascono una serie di problemi spesso non spiegabili se non rapportati

Un medico italiano esperto in terapie antistress ha ideato un nuovo metodo, efficace, pratico e alla portata di tutti, per cancellare la "malattia del secolo". Come? Risvegliando il medico che sonnecchia in ognuno di noi con tre colpi di bacchetta magica.

Alberta Mascherpa

a quella subdola causa che è appunto lo stress. Questi vanno dai disturbi più classici come l'ulcera, la tachicardia, l'infarto, l'angina pectoris, l'insonnia, l'emicrania, la colite, ad altri apparentemente (ma solo apparentemente) estranei, come l'artrosi, la stitichezza, la rigidità muscolare, i dolori al collo, le manifestazioni a livello cutaneo.

Tutti questi sono segnali "visibili" dello stress, così come l'abitudine di fumare una sigaretta dopo l'altra, bere molti caffè, mangiare troppo o molto in fretta. Di fronte a un disturbo così diffuso, si sono moltiplicate le tecniche per domarlo. Una proposta recentissima e completa, ma soprattutto pratica e realizzabile, è quella data dal dottor Leanti La Rosa, che da anni studia lo



GESTI ANTISTRESS

Anche un inizio di giornata insolito, sorseggiando un tè a contatto con la natura, è una giusta partenza.

stress e le sue manifestazioni, nel suo recente volume *Guarire diventando medico di se stesso*.

D *ottor Leanti la Rosa, come si fa a diventare medico di se stesso?*

R isvegliando il nostro "medico" interno. In ogni persona esistono infatti forze vitali che prevengono e combattono le malattie e ci permettono di stare in salute. Ognuno le ha dentro sé, ma lo stress ha la capacità di indebolirle. La mia filosofia è quella di un maestro che vuole diffondere il più possibile le sue conoscenze perché tutti ne possano trarre frutto. Perché è la salute più che la malattia, secondo me, che deve essere contagiosa. Per dare questa specialissima "laurea" in medicina, trasferisco ai miei "alunni" le mie scoperte e le mie conoscenze. Non parlo dell'uso di medicinali: tranquillanti, analgesici, sonniferi nascondono i sintomi, non curano le cause. Lo stress si equilibra a fondo solo rilassandosi. Io ho realizzato un vero e proprio *metodo* articolato in tre fasi successive. Nella prima il paziente si sottopone a un ciclo di massaggio antistress da me ideato, nella seconda, impara a fare questo massaggio agli altri, nella terza, integra questi due momenti con quella che si può chiamare una "terapia oggettiva".

Nella malattia, non si conosce il linguaggio di un messaggio di salute.



T *erapia oggettiva?*

Sì, perché anche gli oggetti possono diventare terapeutici se sono portatori di un messaggio. Per risvegliare le forze vitali nascoste, ho creato gli aforismi della salute; sono frasi che racchiudono una saggezza antica, confermata da anni di esperienza personale, e che costituiscono un aiuto per muoversi in direzione della salute. Perché fossero un continuo supporto, ho voluto che questi aforismi venissero impressi su oggetti di uso comune. Così su piatti, vassoi, teiere e vasetti, ho riportato frasi come "Accresci i piaceri della tavola, non mangiando di più, ma masticando di più", "La dietetica è l'arte del mangiar bene nel rispetto della salute", anche "Scegli il ritmo del tuo tempo. Non stressarti con la fretta" e "Se hai paura di ammalarti, abbi cura del-

la tua salute". Trovandosele sotto gli occhi, giorno dopo giorno, si impara a metterle in pratica in modo del tutto naturale e spartano.

L *a prima fase del metodo è il massaggio antistress. Come funziona?*

E il risultato della fusione tra varie tecniche: da quelle più antiche come lo shiatzu e il micromassaggio cinese, a quelle più moderne come il rolfing (un massaggio terapeutico molto profondo per il quale vengono utilizzate anche le nocche e i gomiti, n.d.r.) e il massaggio californiano. Consiste in movimenti molto lenti, profondi e avvolgenti, alternati a trazioni delle braccia, delle gambe e della colonna. In tre quarti d'ora circa, tutto il corpo, dai piedi al cuoio capelluto, viene massaggiato a fondo. L'esperienza del massaggio ▶

ALLA RICERCA DELLO STRESS

"Ma che stress!" Chi non ha mai pronunciato questa frase? Ma come sapere se siamo effettivamente stressati? Ci ha pensato il dottor Holmes della University of Washington School of Medicine, che ha messo a punto una tabella nella quale sono riportati diversi eventi ritenuti causa di stress. Ad ognuno di questi corrisponde un punteggio. Ripensate a quello che vi è accaduto negli ultimi sei mesi e controllate se qualcosa è presente nella tabella. Poi calcolate il punteggio: se è tra i 250 e i 300 punti, attente: forse dovete affrettarvi a risvegliare il vostro medico interno.

EVENTO STRESSANTE	PUNTEGGIO	EVENTO STRESSANTE	PUNTEGGIO
Morte di un familiare	100	figlio che va a stare fuori casa	29
divorzio	73	problemi con i suoceri	29
separazione	65	notevole successo professionale	28
prigionia	63	moglie che smette di lavorare o che comincia	26
morte di un parente prossimo	63	inizio o fine dell'età scolastica	26
ferite o malattie	53	cambiamento delle condizioni di vita	25
matrimonio	50	modifica delle abitudini personali	24
licenziamento	47	difficoltà con un superiore	23
riconciliazione con il coniuge	45	cambiamento di orario o delle condizioni di lavoro	20
andata in pensione	45	trasloco	20
malattia di un parente prossimo	44	cambiamento di scuola	20
gravidanza	40	cambiamento dei passatempo	19
problemi sessuali	39	cambiamento religioso	19
arrivo di un membro in famiglia	39	cambiamento delle attività sociali	18
problemi di affari	39	prestito o ipoteca	17
cambiamenti nella situazione finanziaria	38	cambiamento nelle abitudini di sonno	16
morte di un amico intimo	37	cambiamento nelle abitudini alimentari	15
cambiamento di lavoro	36	vacanze	13
aumento dei litigi coniugali	35	Natale	12
debiti o ipoteca	31	contravvenzioni	11
scadenza di un'ipoteca o di un prestito	30		
mutamenti nelle responsabilità professionali	29		



Ognuno di noi comunque vive lo stress in modo del tutto personale. Può accadere così che una persona sia stressata pur non avendo vissuto eventi particolarmente stressanti. C'è però un mezzo per scoprirlo: leggere i segni che lo stress lascia sul corpo

IL CORPO FA LA SPIA

VISO	sbiadito spento stanco	teso impaurito triste
OCCHI	arrossati ammiccamenti molto frequenti	
SPALLE	strette	
ADDOME	contratto	
GINOCCHIA	rigide	
PIEDI	rigidi	
TESTA	spostata in avanti rispetto all'asse del collo	
DIFFICOLTA'	a flettere il corpo per la rigidità dei muscoli dorsali.	

INDOSSIAMO IL CAMICE

Imparare a conoscersi, rispettare i propri ritmi e le proprie esigenze: ecco come diventare dottori di se stessi, secondo i consigli del dottor Leanti La Rosa

► è di per sé estremamente rilassante. Basta pensare che il feto nell'utero materno è massaggiato con delicatezza dal movimento del liquido amniotico e che nella tradizione indiana la madre massaggia ogni giorno il figlio appena nato e così fino a che ha due, tre anni. Il contatto della mano sul corpo non solo attenua il dolore, sblocca i muscoli e allenta la stanchezza, ma infonde tranquillità perché corpo e psiche formano un tutto unico. Una psiche stressata e sofferente "passa" la sua sofferenza al corpo. Il massaggio agisce in senso inverso. La mano che scioglie le tensioni del corpo scioglie anche quelle dello spirito.

C he utilità antistress ha il trasformare i pazienti in massaggiatori?

Lo stress si accumula quotidianamente e quotidianamente deve essere rimosso. Il massaggio antistress, allora, va regalato al corpo costantemente e non nelle tradizionali dieci, quindici sedute che si fanno due o tre volte all'anno. Se però questo si traducesse nel dover dipendere ogni giorno dal massaggiatore comporterebbe costi altissimi in tempo e in denaro. Invece, frequentando i corsi che organizzo periodicamente in Italia e all'estero, tutti possono imparare la tecnica per praticarlo a loro volta. E' questa infatti la

nota maggiore che propone il massaggio antistress. L'ideale sarebbe che in ogni famiglia ci fosse almeno una persona in grado di farlo agli altri. I vantaggi sono evidenti: innanzitutto si ha la possibilità di disporre ogni giorno dei suoi benefici; inoltre il massaggio si trasforma in uno strumento prezioso di unione tra chi lo fa e chi lo riceve. Attraverso il contatto si ristabilisce quel dialogo che spesso in famiglia non c'è più, e nodi anche profondi di incomprensioni si sciolgono. Il massaggio antistress diventa così un vero e proprio strumento terapeutico anche a pieno vantaggio degli altri. **L**

Per saperne di più:

Dottor Giovanni Leanti La Rosa, *Il massaggio antistress*, Musumeci Editore, 141 pagine, 31.500 lire.

Valeria Mugnai Graziano - Giovanni Leanti La Rosa, *Guarire diventando medico di se stesso*, Musumeci Editore, 187 pagine, 31.500 lire.

Centro Olistico "Le Muse", Milano, via Maddalena 9, tel. 02/808494 prenderà 02/86452207.