

N. 113 ANNO XII  
Marzo 2003

# OPTIMA

salute

IL PIÙ DIFFUSO MENSILE DI SALUTE IN FARMACIA

## alimentazione

i pregi e le virtù  
del pesce azzurro

## benessere

ora legale: come  
vincere i fastidi

## salute

soffio al cuore:  
non è sempre  
malattia

### IN REGALO

la tesserina  
per tenere  
sotto controllo  
la pressione

Dossier

# IPERTENSIONE

Le cause, i controlli, i rischi, le novità delle cure

# Sintomi e messaggi

**Il corpo è il nostro migliore amico e la malattia altro non è che la risposta del cervello a un trauma esterno che ci permette di correre ai ripari e di sopravvivere. Imparare ad ascoltarlo ci renderà sempre più consapevoli**

di MANUELA MANCINI

**P**uò capitare che anche la medicina alternativa o dolce a volte riproponga una serie di soluzioni terapeutiche sulle stesse basi della medicina moderna:

la malattia viene vissuta come qualcosa di brutto, cattivo, insensato, un vero e proprio pericolo. E la sola soluzione è eliminarla, in modo dolce o violento che sia.

Le recenti scoperte di autorevoli ricercatori della medicina olistica (quella, cioè, che considera l'uomo un insieme armonico di mente, corpo, emozioni ed energia) aprono, invece, un universo totalmente opposto. La malattia viene considerata la risposta appropriata del cervello a un trauma esterno e fa parte di un programma di sopravvivenza della specie. Risolto il trauma, il cervello inverte l'ordine e l'individuo passa in fase di "riparazione".

Questa è anche la teoria di Lise Bourbeau, la fondatrice di uno dei principali centri di crescita personale del Québec, in Canada.

## Potere interiore

La Bourbeau ha cominciato a interessarsi di benessere e consapevolezza per pura passione 35 anni fa esplorando la filosofia del "Pensiero Positivo" e poi, negli ultimi 20 anni, si è rivolta a un lavoro più spirituale. Scrittrice di saggi, è autrice di "Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla terra" (Ed. Amrita), del gioco di carte "Ascolta il tuo corpo", del tascabile "Il denaro e l'abbon-

danza" e, di recentissima pubblicazione, "Chi sei?" (Ed. Amrita).

Secondo l'autrice, il corpo fisico, mentale, emozionale e spirituale sono una cosa sola: questa la premessa

per cominciare a non subire più la vita, ma per iniziare a viverla!

Utilizzare la ricchezza del nostro potere personale interiore ci permette di creare l'esistenza che desidera-

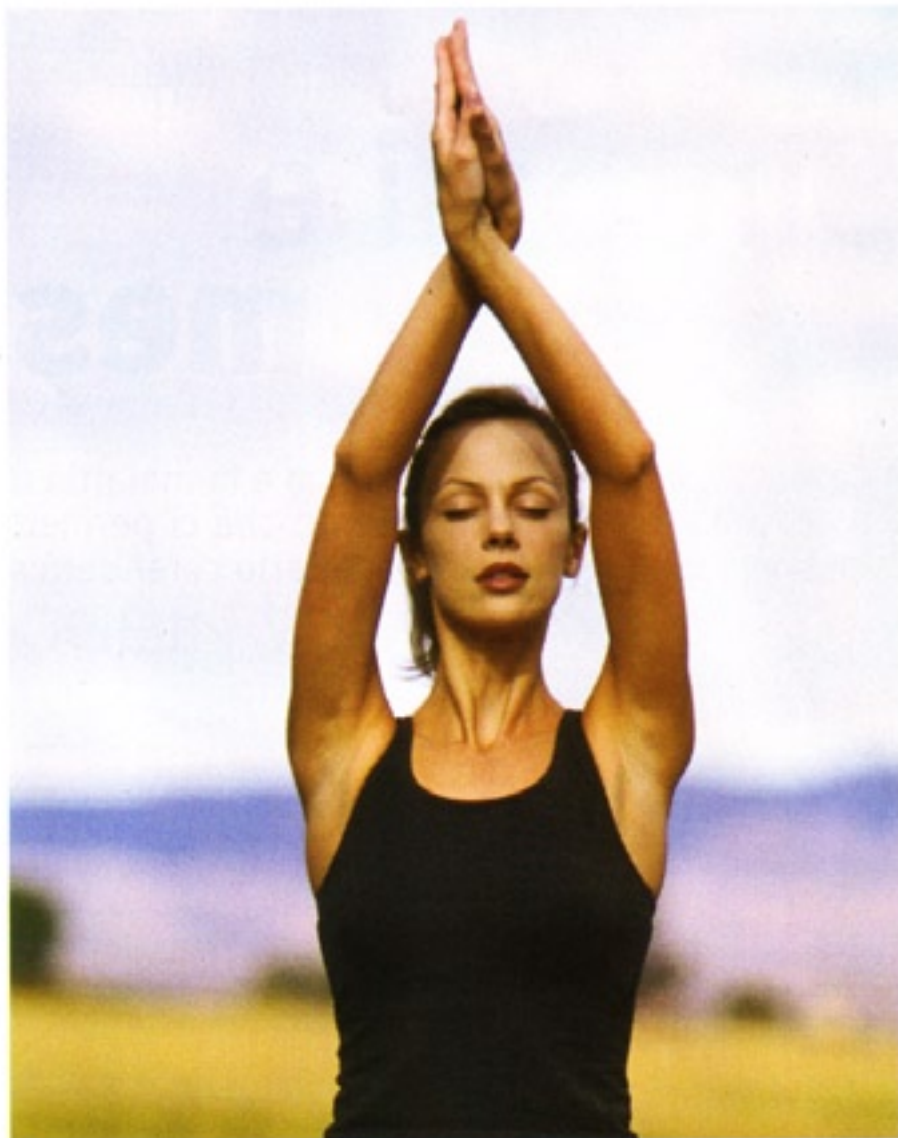


mo: ma come? Attraverso i preziosi messaggi che il nostro corpo, il migliore amico che abbiamo sulla Terra, ci manda. Il corpo umano è, infatti, uno strumento straordinario per conoscersi: le credenze mentali negative che sabotano il raggiungimento dei nostri desideri e obiettivi portano con sé emozioni che causano spesso la malattia. Lise è fermamente convinta che il corpo sia sempre portatore di un messaggio, di una comunicazione dell'anima che cerca di richiamare la nostra attenzione su un bisogno inascoltato. L'importante è imparare a decodificare questa comunicazione!

«Con il termine *corpo* - afferma Lise Bourbeau - non intendo solo il corpo fisico bensì anche il corpo emozionale, mentale e spirituale. Il corpo fisico è, infatti, il riflesso degli altri due corpi; i tre sono inseparabili perché costituiscono l'involucro materiale dell'essere umano. Il nostro corpo è un grande elemento di riferimento per aiutarci a prendere

#### Da vittime a protagonisti

Niente è perfetto, tutto è perfezionabile; niente è statico, tutto è movimento, altrimenti non ci sarebbe vita. Le teorie di Lise Bourbeau presuppongono che siamo disposti a farci carico di noi stessi, accettando di essere noi soli gli artefici della nostra guarigione, senza demandare ad altri questa possibilità. È molto più facile delegare che avere il coraggio di entrare negli angoli più bui e dimenticati della propria vita, poiché il viaggio è talvolta doloroso e può riservare delle sorprese. Ma, come spesso accade, più la prova da superare è stata dura, più la ricompensa sarà adeguata in termini di evoluzione personale. Per usare un esempio banale, ma efficace, è come se dal piano terreno del vostro immobile andaste ad abitare al quarto piano: la visione del mondo circostante acquista un'altra dimensione! Dunque fatevi coraggio... e buon trasloco!



coscienza dello stato della nostra anima e possiamo descriverlo in tre parti: la mente, l'anima (cioè, il soffio vitale) e il corpo vero e proprio. Il corpo è la creazione di un Dio, un essere più intelligente e ci comunica quando qualcosa dentro di noi, a livello mentale, non è in accordo con le leggi dell'amore e della vita».

**Nel tuo libro ci parli delle leggi fondamentali della vita: quali sono i messaggi e le emozioni collegate a questi diversi corpi?**

«Il nostro corpo fisico comunica attraverso le malattie, gli incidenti, il rapporto con il cibo, il peso, la sessualità, mentre il corpo mentale ci parla attraverso i nostri concetti di bene e di male, i pensieri e le credenze su noi stessi, gli altri, la vita, oppure mediante l'orgoglio, il controllo o il desiderio di avere sempre ragione. Il corpo emozionale rappresenta, invece, la nostra capacità di esprimere le emozioni, le paure e i sensi di colpa fino a terminare con la nostra parte più elevata, il corpo

spirituale, che ci invia messaggi attraverso i momenti contemplativi di meditazione, la capacità di essere centrati nel momento presente e che ci fa sentire connessi e amati, parte di un tutto più grande».

**Cosa significa veramente ascoltare il proprio corpo?**

«Ci sono delle credenze (livello mentale) che ci impediscono di avere ciò che desideriamo (livello emozionale) e questo genera la malattia (livello fisico). È possibile, quindi, ascoltare il proprio corpo e decifrare i messaggi in molti ambiti della nostra vita».

#### Credenze acquisite

Per esempio, attraverso incidenti, malattie, malesseri, il corpo ci insegna il livello e la qualità di amore che stiamo dando a noi stessi e agli altri. Mentre dietro ogni situazione insoddisfacente della nostra vita ci sono una o più credenze acquisite nell'infanzia che spesso sabotano il raggiungimento di ciò che realmen-

### Riprogrammiamo l'inconscio con affermazioni positive

Si tratta di un metodo semplice ed efficace per sostituire un pensiero disfunzionale (che ci allontana, cioè, dal nostro obiettivo, creandoci un conflitto interno e un blocco di energia) con un pensiero funzionale (che ci avvicina al nostro obiettivo, fluidamente).

Le affermazioni sono frasi semplici, utilizzate per creare un cambiamento costruttivo nel nostro sistema di credenze. Possiamo immaginare che siano come il software per il nostro computer, cioè i programmi che la nostra mente esegue automaticamente.

Se intendiamo cambiare i risultati, cioè le nostre azioni, è necessario avere programmi più adeguati e funzionali. Il linguaggio per formulare le affermazioni è in prima persona singolare, positivo, quindi affermativo (non dite "non voglio più sentirmi rifiutato", bensì "voglio sentirmi accettato"), al tempo indicativo presente (il tempo della realtà). L'affermazione dev'essere personale (non posso agire sulla vita degli altri), chiara, concisa, verificabile e realizzabile. Quindi, usiamo un'affermazione come se fosse già vera, reale. Ad esempio: "Io ... (nome) mi amo e mi accetto esattamente così come sono", "Io... autorizzo me stesso ad accettare tutta l'abbondanza e la ricchezza che merito".

Queste affermazioni, se ripetute o scritte più volte al giorno, possono riprogrammare il nostro inconscio, dandogli dei messaggi funzionali al raggiungimento dei nostri obiettivi. Potete attaccarle allo specchio del bagno, sul tavolo della cucina, sul cruscotto dell'auto e leggerle quanto più potete oppure scriverle, cantarle o recitarle. Diventeranno la meravigliosa musica di sottofondo che vi accompagnerà per tutta la giornata. E i risultati li vedrete presto...

*(Per informazioni sui seminari condotti da Lise Bourbeau contattare Isabella Popani, Tel. 02/95761773 - 335.254498).*

ed essere ciò che vogliamo. Ecco, quindi, che il morbillo ci parla di collera inghiottita: mi sono impedito di dire qualcosa per timore di fare del male.

### Collera soffocata

Come pure la varicella - che sopraggiunge solitamente in tenera età - racconterà di collera soffocata: bisogna imparare ad accettare il mondo degli adulti così com'è.

Anche la cistite scaturisce da collera soffocata: gli altri non si accorgono di quello che mi fanno vivere! La depressione è, invece, un tipo di disagio tipico di persone molto sensibili e sensitive, che captano tutto e temono che possa avvenire un taglio con qualcuno: qualcosa nella loro vita vuole morire per lasciare il posto a qualcos'altro.

Il grasso in eccesso, invece, racconta del bisogno di proteggersi dalla critica, di un periodo di insicurezza e del disagio tipico di una persona molto possessiva. E i tanti diffusi dolori mestruali? Parlano di un rapporto non armonico con il proprio universo femminile.

Il messaggio è: "Smettendo di agire da uomo lascerò finalmente posto all'uomo desiderato!".

te desideriamo. Il solo modo per cambiarle è lavorare sui propri schemi di pensiero, trasformando le proprie credenze per raggiungere gli obiettivi che si desiderano e facendo molta attenzione alla differenza tra responsabilità, impegno e colpa. Non abbiamo alcun potere sulla vita degli altri, ma solo sulla nostra!

Se poi beviamo troppi caffè, facciamo uso eccessivo di zuccheri, medicine, sigarette, se i nostri stati d'animo dipendono dal comportamento degli altri, questo succede perché stiamo cercando di riempire un vuoto emozionale interno con qualcosa di esterno. Allora colmate questo vuoto con l'amore verso voi stessi superando la dipendenza: datevi ciò che vi piace! Rendetevi conto di come è importante "essere" ciò che siete, "agire" secondo ciò che siete e "avere" ciò di cui avete bisogno per vivere felicemente e in armonia con voi stessi».

### Il corpo ci parla, ma come?

«Il corpo ci parla attraverso la malattia. È, quindi, possibile usare i nostri problemi fisici (dolori, disturbi, malesseri) per scoprire le credenze interiori che ci impediscono di fare, dire

