



di Alessandro Gornati

NATUROPATA E CONSULENTE

IL DIMAGRIMENTO OLISTICO

L'obesità e il sovrappeso sono gravi problemi per la popolazione mondiale. Aromaterapia, cromoterapia, ancoraggio olfattivo, attivazione bioenergetica associate a cosmetici performanti, integratori funzionali e soprattutto a un'adeguata formazione sul sistema alimentare, possono migliorare l'aspetto estetico del cliente, la sua salute e la qualità della vita

Il nostro settore ha conosciuto il boom dei centri di dimagrimento circa 15 anni fa, quando istituti di bellezza orientati al modellamento corporeo spuntarono come funghi in ogni città, oserei dire in ogni via. L'esplosione di quel fenomeno, lasciò dopo la sua estinzione, un retrogusto amaro, quasi di malversazione per come i clienti furono trattati in questi centri; sacrifici alimentari, attività fisica e "apparecchiature riscaldanti" in cambio di esborsi economici non del tutto irrilevanti; questo ha determinato l'abbandono del dimagrimento da parte dell'utente scontento.

Rimane però il fatto che l'obesità e il sovrappeso siano ancora oggi problemi gravi per la popolazione mondiale e nello specifico per gli italiani; gli ultimi dati statistici indicano che il 33,1% dei nostri concittadini sono in sovrappeso e il 9,7% sono addirittura obesi, ossia un italiano ogni 10. Per i bambini la questione non cambia di molto, per cui il 22,1 dei bambini italiani sono in sovrappeso e il 10,2% sono obesi. Questa situazione genera complicazioni di carattere sanitario in quanto l'eccesso di peso è causa primaria di diabete, malattie cardiovascolari e addirittura tumori. Il costo sociale quindi è elevatissimo. Si sono individuate le cause di questo disagio nello stile di vita sedentario, che oggi colpisce anche i più giovani, ma soprattutto nelle abitudini alimentari, infatti la pubblicità spinge moltissimo verso il consumo di alimenti poco salutari e specialmente ad elevatissimo indice glicemico; merendine, cioccolato, patatine fritte, hamburger, bibite gassate e dolcificate, succhi di frutta addizionati con saccarosio, e chi più ne ha più ne metta. L'industria alimentare, insomma, ha tutto l'interesse che i nostri ragazzi, ma anche noi stessi adulti, con-



sumiamo alimenti preconfezionati e iperglicemizzanti. Frutta, verdura e alimenti integrali, che sono alla base della vera alimentazione mediterranea sono stati allontanati dalla nostra tavola.

A seguito di queste premesse, dobbiamo quindi sottolineare che, nonostante l'estinzione dei centri di dimagrimento, il mercato che li sorreggeva non si è affatto volatilizzato, anzi è ancora presente e ben disponibile ad essere soddisfatto, chiaramente con sistemi e programmi di dimagrimento differenti dal modello precedente, innovativi e rivoluzionari. In questo contesto si inserisce la nostra idea di dimagrimento olistico, basato sulle tecniche di bio-psicosomatica che spaziano dal check-up olistico all'ancoraggio olfattivo, abbracciando la gratificazione multisensoriale. L'idea di dimagrimento diventa un piacere e abbandona il concetto di sacrificio; per il cliente affrontare un periodo di "calo volumetrico" non deve rappresentare un incubo perché questo metterebbe in moto un effetto boomerang una volta terminato il periodo di restrizioni.

IN PROFONDITA'

ALTRA ESTETICA | DIMAGRIMENTO OLISTICO

Il calo deve essere graduale e progressivo, accompagnato da una detossinazione dei tessuti, un drenaggio dei liquidi, una tonificazione del connettivo e supportato da un nuovo e più salutare regime alimentare.

I mezzi per cambiare qualità di alimenti ci sono, basta avere un minimo di motivazione e non attendere, come spesso succede, che la patologia ci colga impreparati per poi correre ai ripari.

Bene, detto questo, posso senza ombra di dubbio consigliare alle mie lettrici di investire parte del proprio tempo e delle proprie finanze per approntare nel proprio istituto uno spazio olistico per il dimagrimento, che possa accogliere le difficoltà emotive del cliente prima ancora che quelle fisiche, perché come insegna la psicosomatica, l'eccesso di adipe, nel maggior numero di casi, nasce prima di tutto dalla relazione emotiva con la realtà piuttosto che da una disfunzione fisiologica. L'adipe infatti non rappresenta solo "un peso da eliminare" ma, in primo luogo, un tesoro di energia che il nostro corpo decide di stoccare in previsione di necessità future; l'adipe può essere intesa anche come "l'oro" di riserva del nostro sistema me-

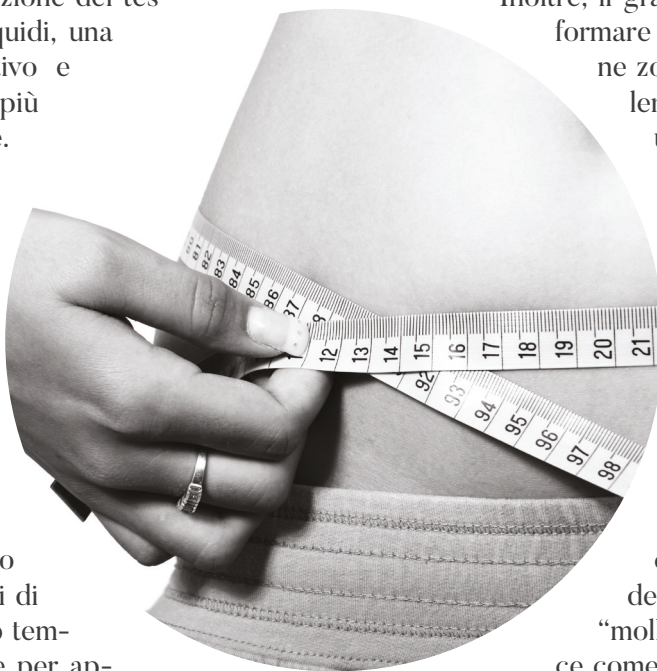
tabolico, utilissimo per la nostra sopravvivenza.

Inoltre, il grasso, se notiamo, tende a formare dei rigonfiamenti in alcune zone corporee, quasi a voler proteggere, come fosse un cuscino, quella parte fisica da "contraccolpi emotivi". La simbologia del "cuscino fisico" come protezione emotiva ci spiega come mai non ingrassiamo tutti allo stesso modo. Chi addensa adipe sull'addome alto, chi sull'addome basso, chi sui fianchi e chi sulle braccia, chi addensa adipe come volume "molle e atonico" e chi invece come materia tonica e turgida.

L'intelligenza del nostro organismo, che ricordiamo essere un tutt'uno corpo, bio.energia e psiche, consente di difendere la nostra anima manifestando esternamente la distonia emotiva che ci contraddistingue.

Aromaterapia, cromoterapia, ancoraggio olfattivo, attivazione bioenergetica associate anche ad un cosmetico performante e ad integratori funzionali possono veramente migliorare l'aspetto estetico del cliente, ma soprattutto la qualità della vita e la salute in generale.

Tutto questo non esclude il fatto che anche la formazione sul sistema alimentare è importante; occorre imparare a scegliere alimenti che hanno una curva glicemica "bassa" ossia che non si trasformano in glucosio troppo velocemente, questo è fondamentale per la salute del pancreas e per evitare che l'azione dell'insulina non trasformi tutto questo glucosio in trigliceridi depositando grasso negli adipociti. Del resto, olistico significa osservare la questione da tutti i punti di vista possibili.



L'esperto risponde a redazione@mabella.it
oppure a info@emdsitaly.com