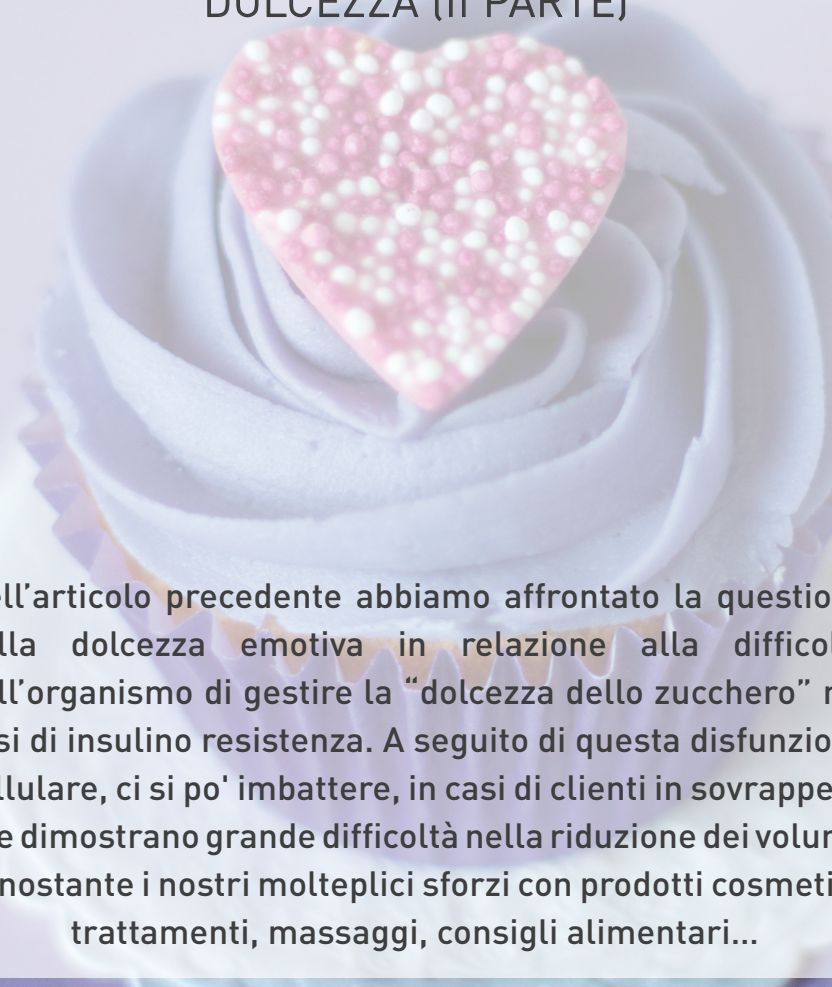




Alessandro Gornati
NATUROPATA E CONSULENTE

RESISTERE ALLA DOLCEZZA (II PARTE)



Nell'articolo precedente abbiamo affrontato la questione della dolcezza emotiva in relazione alla difficoltà dell'organismo di gestire la "dolcezza dello zucchero" nei casi di insulino resistenza. A seguito di questa disfunzione cellulare, ci si può imbattere, in casi di clienti in sovrappeso che dimostrano grande difficoltà nella riduzione dei volumi, nonostante i nostri molteplici sforzi con prodotti cosmetici, trattamenti, massaggi, consigli alimentari...

La tipologia di vita che conduciamo e soprattutto le caratteristiche del nostro sistema alimentare sono estremamente controproducenti per coloro che invece vorrebbero condurre una vita sana e socialmente attiva. L'assunzione di alimenti eccessivamente raffinati, come le farine bianche, il riso e la pasta non integrale, il consumo di cibi lavorati industrialmente e addizionati con sciroppo di glucosio o altri zuccheri iperglicemizzanti, porta il sistema metabolico dei carboidrati ad un super lavoro, costringendo il pancreas ad uno stress debilitante. Ricordiamo che la gestione degli zuccheri nel sangue è deputata all'azione antagonista e sinergica di insulina e glucagone, ormoni prodotti dal sistema pancreatico.

E' inoltre confermato da studi scientifici che l'assunzione di alimenti ad elevato indice glicemico (dolci, pasta bianca non integrale, pane bianco non integrale, ecc...) è fonte di stati d'animo depressivi, a causa degli eccessivi sbalzi di glucosio nel sangue, quindi impennate di zucchero che deve essere rimosso velocemente (la quantità eccessiva di glucosio nel sangue è dannosa per il cervello).

Detto questo è chiaro che la questione "dolcezza" deve essere affrontata sia su di un livello fisiologico, dosando l'assunzione di glucosio e moderandone l'accesso nel flusso ematico sia dal punto di vista psicologico emotivo, inducendo uno stato di rilassamento e benessere nel soggetto che si rifugia nel dolce materiale nel tentativo di colmare un vuoto emotivo, per cui la prima cosa da fare è quella di consigliare l'uso e l'impiego di sostanze integrali al posto degli alimenti raffinati che siamo abituati ad ingerire. Pasta, pane e riso integrali o semi integrali, se possibile passare al grano saraceno che non contiene glutine, è ricco di elementi nutritivi ed è a basso indice glicemico, aumentare le dosi di verdura e frutta, soprattutto a km zero (perché maggiormente ricche di elementi nutritivi) e se possibile da coltivazione biologica certificata, eliminare tutte le bevande gassate e dolcificate anche i succhi di frutta se non preparati personalmente senza aggiunta di zucchero.

Ripulire il nostro sistema alimentare è il primo passo che si deve associare ad un po' di movimento in più; l'attività fisica abbassa l'insulino-resistenza per cui occorre stimolare il cliente ad effettuare un po' di moto, magari con qualche attrezzo presente all'interno dell'istituto.

L'aspetto saliente da trattare, oserei dire, rimane però il vuoto di "dolcezza" che alberga in molti esseri umani, uno spazio d'amore incolmabile che ci impedisce di essere veramente liberi; liberi di amare

a nostra volta senza attaccarci come parassiti agli altri, senza dipendere da sostanze e surrogati (fumo, droga, alcool, cioccolato, coca cola, ecc...), liberi di scegliere il nostro cammino senza paura. Sarebbe stupido prospettare l'idea che un operatore estetico possa risolvere un problema esistenziale come questo, ma realistico immaginare di donare istanti di sollievo, momenti di pace e di auto valorizzazione. Tutto questo si può ottenere impiegando sapientemente i doni che la natura ci ha fatto, ossia tutte le sostanze e gli elementi che possiedono una caratteristica vibrazionale, come gli aromi e i colori. Ancorare ad un aroma specifico l'emozione di accoglienza e accettazione che l'operatore rivolge al proprio cliente, consente di fornire uno strumento molto potente con il quale il vuoto di dolcezza viene temporaneamente dimenticato.

Abbiamo già trattato il tema dell'ancoraggio olfattivo e della gratificazione multisensoriale, anche se marginalmente, ed è con questi strumenti e queste metodologie che si possono convertire i pensieri di solitudine ed abbandono in sensazione di accoglienza e disponibilità; tutto deve avere inizio con l'intenzione dell'operatore che deve orientare i propri valori e le proprie credenze verso la visione olistica dell'estetica. In parole povere, l'operatore deve essere consapevole della potenzialità di ciò che è spirituale e abbandonare in parte il pragmatico attaccamento alla materialità. Tutto il resto verrà di conseguenza, perché tutto sarà, all'interno del centro estetico, orientato al benessere e quindi alla gratificazione multisensoriale del cliente.



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