

LA VIA POSITIVA

FABRIZIO MANCINI

Il **POTERE**
dell'AUTOGUARIGIONE

ARMENIA

PREFAZIONE

Non posso che consigliarvi caldamente di leggere questo libro. Parla di una verità fondamentale che oggi abbiamo perduto, o almeno perso di vista. Sembriamo avere dimenticato che ciascuno di noi ha la capacità innata di vivere la propria vita in condizioni di salute eccellenti. Invece di guardare dentro di noi, cerchiamo sciocamente altrove le risposte ai nostri problemi di salute. Le cerchiamo dappertutto, tranne che nel luogo dove possiamo davvero trovarle.

Siamo continuamente bombardati da messaggi che ci dicono che la nostra guarigione verrà da un rimedio esterno: prendete una pillola, anzi una manciata di pillole, se volete stare bene. Mangiamo cibi geneticamente modificati, contaminati da additivi, consumiamo carboidrati raffinati, alimenti elaborati e trasformati al punto di ingannare i meccanismi di regolazione del corpo. Tutto questo ha fatto salire alle stelle il numero dei casi di obesità, malattie cardiache e tante altre patologie che possono essere prevenute.

Il dottor Fabrizio, o «Fab», come lo chiamano in tanti, ci offre una guida per attingere al vostro potenziale congenito di guarigione. Ci ricorda che l'eroe siamo noi, il nostro corpo, la nostra mente. Con grande empatia, ci dice che il nostro spirito è la nostra forza, il nostro super eroe: quando finalmente ci fidiamo completamente di noi (sì, di noi stessi), ci affidiamo alla saggezza che ci ha creati, una saggezza infinita e onnipresente, a cui possiamo attingere a piacimento.

Dopo avere letto e compreso appieno questo libro fantastico, aprirete gli occhi sulla capacità innata di guarire che portate con voi, ogni momento della vostra vita. Guarderete con un nuovo sguardo al miracolo delle vostre potenzialità, e vi meraviglierete di quanto sia semplice

INTRODUZIONE

assumere di nuovo il controllo di tutti gli aspetti della vostra vita. Ho letto questo libro con attenzione, prendendo perfino appunti, anche perché ho il massimo rispetto per l'uomo che l'ha scritto. Posso dire con certezza che il contenuto di questo volume mi ha dato una nuova consapevolezza di quanto io stesso posso fare, affinché i fattori esterni non mi impediscano di vivere la mia vita al massimo livello di benessere e salute.

Tutti sono destinati a vivere a questo livello ottimale di benessere. È nella nostra natura originaria, è la volontà della forza divina che ci ha creato. Siamo farmacie ambulanti, in grado di produrre qualsiasi sostanza chimica di cui abbiamo bisogno per essere in perfetta salute: fisicamente, emotivamente e spiritualmente. Eppure viviamo in un momento storico in cui i bambini che nascono hanno un'aspettativa di vita inferiore a quella dei loro genitori. È la prima volta che accade nella storia della nostra specie.

Tutti noi oggi cerchiamo metodicamente soluzioni all'esterno della nostra perfetta individualità, ignorando le miracolose doti di autoguarigione che possediamo. Cerchiamo ovunque, tranne nel luogo dove esistono le risposte. E invece, *la porta della salute si apre verso l'interno.*

Il mio amico e collega, il dottor Fabrizio Mancini, ci regala una guida esaustiva per ribaltare questo atteggiamento e porci sul sentiero dell'autoguarigione. Mentre leggete e studiate il contenuto di questo libro molto speciale, tenete a mente che quando vi fiderete di voi stessi riporrete la vostra fiducia nella stessa saggezza che è responsabile della vostra creazione. Non esiste una forza più grande, e voi siete quella forza. Vi invito di cuore ad accettare la sfida dei 21 giorni che Fab propone, e ad osservare le trasformazioni che si verificheranno. Io l'ho fatto, e non mi sono mai sentito meglio in vita mia.

Ho apprezzato il presente libro quanto apprezzo l'uomo che l'ha scritto. Grazie, Fabrizio; quest'opera è destinata a diventare un classico, e per me è un onore che tu mi abbia chiesto di scriverne questa breve prefazione. Sono felice ogni giorno per quello che questo lavoro mi ha regalato, e so che anche tante altre persone ne saranno felici.

DOTTOR WAYNE W. DYER
Maui, Hawaii

Tutti noi, o quasi tutti, abbiamo vissuto problemi di salute, malattie, dolore, ma tutti vorremmo che ci fossero estranei. E la maggior parte di noi desidererebbe vivere una vita diversa, senza sofferenze, con più energia, sentendosi meglio.

Ma è possibile? Non è troppo tardi per provarci?

Sì, è possibile. E non è troppo tardi.

Ma non pensate di cercare le risposte nell'ambiente freddo e poco amichevole delle cure mediche. Non sono là.

Le risposte sono nel vostro stesso corpo. Questa è la verità. Il vostro corpo ha una capacità congenita di curare se stesso, un sistema incredibile di auto-riparazione che ci accompagna ogni giorno, e voi potete migliorare la sua efficacia.

Tuttavia, la maggior parte delle persone non si rende conto di questa incredibile potenzialità del nostro corpo, soprattutto perché la medicina tradizionale ha fatto ben poco per sfruttarla e incoraggiarla, sottolineando invece che la salute viene da *fuori* e non da *dentro*. Sapevate, ad esempio, che molte malattie guariscono da sole con il tempo? È vero!

* * *

È il momento che io mi presenti. Sono medico chiropratico e presidente della Parker University di Dallas, Texas. Già nota come Parker College of Chiropractic (dove ho conseguito la laurea), l'istituzione fu fondata dal fu dottor James W. Parker, che tanti chiamavano affettuosamente «dottor Jim». Il Parker College aprì i battenti nel settembre 1982, con 27 studenti. Oggi è la prima scuola per chiropratica al mon-

do. Più di 6.000 medici laureati alla Parker oggi esercitano in tutti gli stati degli Stati Uniti e in 31 altri paesi del mondo.

Mi ricordo chiaramente il giorno in cui ricevetti la chiamata dal presidente del consiglio di amministrazione del Parker College. Mi disse che, poiché il dottor Jim non era più tra noi, il consiglio riteneva che io fossi la persona giusta per assumere la carica di direttore. Il mio cuore ebbe un sussulto. Avevo solo 33 anni e mi dissi «Non so niente della gestione di un'istituzione così grande».

In quel periodo avevo avviato uno studio chiropratico in Texas. Mia moglie Alicia era in attesa del nostro secondo figlio, e io ero contento di passare solo 27 ore alla settimana allo studio e di restare in famiglia per il resto del tempo. Ma quando Alicia e io discutemmo dell'opportunità, mi resi conto di sapere più di quanto pensassi, perché il dottor Jim mi aveva seguito per dieci anni ed era stato uno dei miei migliori amici. Conoscevo anche i rischi a cui il college andava incontro senza una solida leadership e un progetto coerente. Ero un prodotto di quel sistema, e sapevo come migliorarlo. Accettai l'offerta con riluttanza e dissi ai membri del consiglio che, se non fossi stato all'altezza, avrebbero dovuto immediatamente cercare un sostituto. Una volta data la notizia ufficiale, un giornalista venne a trovarmi per scrivere un articolo su di me perché, come mi disse, ero diventato uno dei più giovani direttori di college o università degli Stati Uniti.

Dodici anni dopo, mi riscopro ogni giorno felice di essere il direttore della Parker. Mi rendo conto che più contribuisco al benessere degli altri più la mia vita è degna di essere vissuta.

Non potreste dirlo leggendo le mie parole su queste pagine, ma sono originario della Colombia e si sente dal mio accento. La mia famiglia si trasferì dalla Colombia a Miami nel 1978, quando avevo tredici anni. Quando i miei genitori ci annunciarono la nostra imminente partenza per gli Stati Uniti, i miei quattro fratelli e io fummo traumatizzati. La Colombia era il nostro mondo, avevamo molti amici, ci faceva paura lasciarci tutto alle spalle. Ma i miei genitori, molto saggiamente, la misero in questi termini: «Guardate che per voi è un'occasione straordinaria andare in un paese completamente diverso, imparare una lingua completamente diversa, e conoscere a fondo un'altra cultura. Avete la meravigliosa opportunità di esplorare tutte le possibilità che gli Stati Uniti vi offrono». I miei fratelli e io ci sentimmo molto meglio, e in

effetti i miei genitori avevano assolutamente ragione. La Colombia mi ha regalato un'infanzia felice, ma gli Stati Uniti mi hanno offerto la possibilità di crescere e di uscire dal mio microcosmo.

Mi ricordo ancora il mio primo giorno di scuola a Miami, come se fosse successo ieri. Avevo paura, mi era tutto estraneo. Allora non esisteva la materia «inglese per non anglofoni», ed erano pochi gli studenti che conoscevano lo spagnolo a scuola. Fui retrocesso di due classi perché non sapevo una parola di inglese.

Entrai in classe e la mia insegnante, Ms. Hill, disse: «Ragazzi, diamo il benvenuto al vostro nuovo compagno. Si chiama Fabrizio». Tutta la classe rispose: «Ciao, Fabrizio». Ms. Hill mi accompagnò al mio banco, vicino a una ragazzina che si chiamava Maria, e che era bilingue perché veniva da Cuba. Ogni giorno mi sedevo accanto a lei, e lei mi traduceva tutto quello che diceva l'insegnante. E ogni giorno dovevo passare due ore e mezza a rivedere le lezioni dopo la scuola, per riuscire a capire. Questo per me è stato il vero inizio. Alla fine dell'anno scolastico i miei genitori ci mandarono ad un campeggio estivo a Boston, Massachusetts, dove nessuno sapeva lo spagnolo... e proprio là imparai l'inglese.

Voglio raccontarvi le difficoltà che ho affrontato da ragazzo perché mi hanno insegnato qualcosa di molto importante: a volte ci troviamo in circostanze imprevedute (uno sconvolgimento della vita come una malattia, un nuovo lavoro, la disoccupazione, un lutto o un divorzio, ad esempio), ma dobbiamo reagire con un atteggiamento ottimistico. Dobbiamo essere elastici. Non mi aspettavo di lasciare la Colombia; non mi aspettavo di imparare una nuova lingua. Ma quello che invece sapevo, anche allora, era che potevo reagire in modo positivo alla situazione. I miei genitori ci hanno sempre incoraggiati, ci hanno sempre detto che potevamo fare ed essere tutto quello che volevamo. Mentre imparavamo l'inglese, per esempio, ci ripetevano che stavamo creando nuove opportunità per il nostro futuro e per la nostra carriera, conoscendo bene due lingue. Queste mie prime esperienze hanno formato intimamente il mio modo di essere e di pensare oggi.

* * *

Penso che a volte ci blocchiamo e ci limitiamo da soli. Voglio dire che lasciamo che le circostanze ci paralizzino, invece di vedere nella

situazione un'opportunità di crescere e di diventare una persona migliore, un essere umano più forte.

L'aiuto più importante che ho regalato a me stesso è avere imparato a reagire agli eventi in modo positivo. Non fraintendetemi. Anch'io ho avuto la mia buona dose di sofferenza e di esperienze negative, compresa la devastante perdita di due miei parenti strettissimi. In effetti, una volta un amico mi ha chiesto: «Con tutto quello che ti è successo, come fai ad essere tanto felice e sano?».

Ho detto al mio amico che, nonostante le difficoltà, mi ritenevo comunque enormemente fortunato ad avere una vita tanto soddisfacente, serena e gioiosa. E ogni giorno mi sveglio e mi chiedo perché mai gli altri non si sentono allo stesso modo. Mi viene sempre in mente la stessa risposta: molte persone credono che per loro non sia possibile, non pensano di poterlo fare. Permettono alle loro percezioni negative e alle opinioni degli altri di interferire con le loro vite e di imporre loro quello che devono essere e quello che devono sentire o pensare; dovrebbero invece innanzitutto rivolgersi verso loro stessi, e scoprire la verità dentro di loro. In breve, semplicemente non sanno mantenere un atteggiamento sano e positivo, e guardare al viaggio della vita con speranza.

Certamente la mente influenza il benessere. E lo scopo che mi sono prefisso nello scrivere questo libro è condividere ciò che ho imparato dopo più di 20 anni di studio. Voglio che voi scopriate esattamente come raggiungere il vostro massimo potenziale nella parte più importante della vostra vita: *la vostra salute*.

Finché non cominciai a studiare la chiropratica, non avevo considerato la salute una priorità. La chiropratica è una forma di cura medica che valorizza le capacità di autoguarigione di un paziente. Si concentra sui disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e del sistema nervoso, e sugli effetti che questi disturbi hanno sulla salute.

La mia formazione di medico è stata convenzionale; ero uno studente all'università e volevo diventare neurochirurgo. Ma fui affascinato dalla chiropratica, che mi insegnò che il corpo è progettato per guarire da solo, e che senza la salute siamo limitati in tutti gli aspetti della nostra vita. Bene, questo libro non parla di chiropratica; parla della capacità del corpo di curare se stesso.

Un noto cliché recita: «Se c'è la salute c'è tutto». È assolutamente vero, per ciascuno di noi. Se non abbiamo cura di noi stessi, ogni aspet-

to della nostra vita ne è influenzato. Se non state bene non riuscite a lavorare come vorreste, non riuscite ad andare d'accordo con il vostro coniuge o il vostro partner. Se avete figli e loro vogliono giocare con voi, ma voi non ve la sentite, li mandate via. Piano piano possono cominciare a chiedersi: «Ma perché la mamma (o il papà) non vuole giocare con me?». Se non avete la salute, tutto il denaro del mondo non serve a niente. Se non avete la salute, praticamente non avete niente.

Non mi sto solo riferendo alla salute fisica. Parlo anche della salute emotiva e spirituale. Fisico, emozioni e spirito sono inestricabilmente uniti, e secondo questo trio ho strutturato il mio libro.

Parte I: Guarire il proprio fisico. L'attivazione delle capacità di autoguarigione del vostro corpo inizia dall'alimentazione e dagli integratori, dall'attività fisica e da modifiche positive dello stile di vita. Nella prima parte vi darò gli strumenti per compiere i cambiamenti necessari a supportare e potenziare le capacità innate del vostro corpo.

Parte II: Guarire le proprie emozioni. I pensieri e i sentimenti negativi possono provocare dolori e malattie che scompaiono rapidamente quando modificate le cause. La guarigione delle proprie emozioni vi permette di raggiungere il sollievo dallo stress, un profondo rilassamento, un flusso energetico positivo, un livello di energia maggiore e focalizzato, vi permette di evitare gli incidenti, allevia i dolori muscolari e articolari, aumenta la vostra fiducia in voi stessi e in generale il vostro benessere.

Parte III: Guarire il proprio spirito. Molti pensano che la salute sia una questione soprattutto fisica e al limite emotiva, ma in realtà è anche intensamente spirituale.

Se riuscite ad approfondire le vostre radici spirituali nella fede, o semplicemente sentendovi vicini alla natura, aiuterete voi stessi a guarire. La spiritualità dà significato e conforto durante una malattia; se vivete la malattia in modo più positivo, promuovete la vostra guarigione. Una malattia può anche aiutarvi a risvegliare la vostra spiritualità e aiutarvi a raggiungere la crescita spirituale. La vostra spiritualità, a sua volta, può sostenere e rafforzare la vostra capacità di guarire da soli, a volte in modo quasi miracoloso.

L'autoguarigione avviene quando riusciamo ad allineare i nostri lati fisico, emotivo e spirituale. Se lavoriamo ogni giorno per nutrire e curare questi tre lati, possiamo davvero raggiungere e sfruttare la nostra capacità di guarire. Il corpo umano è attrezzato per vivere bene e combattere le malattie, se gli diamo il nutrimento che gli serve.

La parola *dottore* viene dal latino *docere*, cioè «insegnare». Come dottore chiropratico, uno dei miei lavori più importanti è proprio quello di insegnare alle persone come mantenersi sane, e dare loro gli strumenti per assumersi la responsabilità del loro stesso benessere. Ho sempre fatto in modo che i miei pazienti uscissero dal mio studio solo dopo avere capito che potevano raggiungere il loro pieno potenziale (nelle loro relazioni personali, nella fede, nel lavoro eccetera) solo se attingevano alle loro risorse e lavoravano attivamente per raggiungere la salute.

Utilizzando le linee guida e i suggerimenti che vi propongo, non soltanto impedirete l'insorgere di malattie, ma inoltre aiuterete il vostro corpo a guarire da malattie che ha già, senza ricorrere a farmaci o a interventi chirurgici. Questo è l'argomento della parte finale del libro:

Parte IV: 21 giorni per guarire se stessi. Vi presento un innovativo programma di tre settimane che si concentra su come migliorare i tre lati fisico, emotivo e spirituale nella vostra vita e su come attingere al potenziale di guarigione del vostro corpo, esaminando:

- Semplici modifiche della vostra dieta quotidiana, per stimolare l'abilità naturale del vostro corpo di ringiovanire e guarire.
- Gli integratori di nuova generazione, che possono rinforzare le capacità di autoguarigione del corpo.
- L'attività fisica, che inonda il corpo di sostanze benefiche naturali.
- Le ultime tecnologie, senza farmaci e senza chirurgia, che possono riportarvi alla salute ottimale.
- Il potere della vostra mente e del vostro spirito di guarire il vostro corpo.

Ho studiato questo programma in modo che voi possiate seguirlo realisticamente, perché voi siate e vi sentiate al meglio. Ecco alcune sorprese che vi riserva una vita in cui voi guarite voi stessi:

- Maggiore energia, perché vivete in modo sano.
- Nuova gioia e felicità.
- Ottimismo ritrovato.
- Un legame emotivo e spirituale al vostro benessere.
- Una vita vissuta più consapevolmente e intensamente.

Ci sono moltissime cose che potete fare per guarire da soli, e voglio parlarvi delle strategie più efficaci. Certamente non tutte funzioneranno allo stesso modo su di voi, e non tutte influenzeranno il vostro stile di vita, ma vi incoraggio a provarle tutte e poi a utilizzare quelle che vi si addicono di più. E concentratevi sul presente! Scegliete una o due azioni positive ogni giorno nel mio progetto da 21 giorni. Siate costanti, e otterrete il premio della salute, un premio che vi renderà forti e resistenti contro qualsiasi malattia: patologie cardiache, obesità, cancro, diabete, ma anche artrite, allergie, raffreddore, influenza, ecc.

Parto dalla convinzione che ciascuno di noi è stato progettato per essere sano. Avete il potere di essere e restare sani, perché la guarigione viene da dentro. Questo libro vi aiuterà a vivere la vita a cui siete davvero destinati.

FABRIZIO MANCINI

CORPO, CURA TE STESSO

Mi piace raccontare la storiella dello studente di medicina che segue il corso di patologia. Una mattina, dopo la lezione, dice al professore: «Con tutte queste malattie, non capisco come si riesca a sopravvivere». E il professore gli risponde: «Quando studierai come funziona il corpo, ti chiederai come sia possibile ammalarsi».

Il nostro corpo è progettato per ripararsi e per difendersi dalle malattie e dai traumi. Siamo a tutti gli effetti creature che si guariscono da sole. Ne avete avuto la conferma molte volte anche voi. Se vi tagliate mentre vi fate la barba o se vi escoriate un ginocchio, vedete che il processo di guarigione comincia quasi immediatamente. All'interno del vostro corpo cellule sanguigne specializzate, le piastrine, sigillano la ferita coagulandosi, per arrestare il flusso del sangue. I globuli bianchi vengono inviati sul posto per combattere i batteri che potrebbero entrare nell'organismo attraverso la ferita. E i globuli rossi accorrono per nutrire di ossigeno i tessuti. Nel giro di qualche giorno, la ferita diventa una cicatrice e poi sparisce, grazie alla squadra naturale di «paramedici cellulari».

Anche se avete subito una frattura avete visto l'autoguarigione all'opera. Dopo qualche settimana di gesso, l'osso guarisce e torna ad essere un osso sano, riparandosi da solo. Quando il medico toglie il gesso e dice: «Ecco, come nuovo», non sta scherzando!

Allo stesso modo una caviglia slogata, uno strappo muscolare o il cosiddetto «colpo della strega» guariscono da soli restando a riposo. E, anche se i farmaci da banco alleviano i sintomi di un raffreddore, è il vostro sistema immunitario a riportarvi in salute.

Nello stesso modo miracoloso, il vostro corpo lotta contro il can-

cro. Diverse volte al giorno una cellula normale muta in una cellula cancerosa, ma il vostro corpo la riconosce e i suoi meccanismi di difesa naturali la distruggono. È una guarigione che avviene ogni singolo momento della nostra vita.

PERCHÉ CREDO NELL'AUTOGUARIGIONE

Non è tanto la mia professione, quanto la mia esperienza personale a rendermi un sostenitore dell'autoguarigione. Molti anni fa, mio padre fu sottoposto ad un intervento chirurgico in Colombia per un sanguinamento rettale. Il chirurgo rimosse parte del colon senza che ci fosse una reale necessità, come scoprimmo più tardi.

Quando suturarono l'intestino tenue al retto non lo fecero correttamente, e la sutura non tenne. Mio padre ebbe una peritonite, cioè un'infiammazione della parete interna dell'addome. Allora la mia famiglia decise di portarlo dalla Colombia ad un ospedale di Miami, Florida. Vista l'urgenza, i dottori di Miami decisero di operarlo immediatamente, entro poche ore dal suo arrivo. Questo gli salvò la vita.

Mio padre passò le due settimane successive in terapia intensiva, con respiratore e macchina per dialisi. Ogni giorno che passava era una vittoria nella sua lotta per la vita. Fu poi spostato in corsia, e dovette patire i dolori di una ferita aperta nello stomaco che non cicatrizzava, oltre ad una sacca per ileostomia. Dovette rimparare a mangiare (cominciando con porzioni di cibo piccolissime) e a camminare. Dopo sei mesi di ricovero, durante i quali fu sottoposto ad ulteriori interventi, poté tornare a casa, dove proseguì la convalescenza con regolari controlli e un altro intervento allo stomaco.

Dopo due anni passati in quel modo, i dottori non erano ancora riusciti a chiudere la ferita nello stomaco, che si riapriva ad ogni intervento. Poi, con una radiografia scoprirono una macchia nera in un polmone e indirizzarono mio padre da un oncologo. Dopo altri esami, l'oncologo ci disse che aveva scoperto un cancro al polmone, che si era già metastatizzato nell'altro polmone. Ci disse anche che a mio padre restavano tre mesi di vita, ma il suo desiderio di vivere era tanto forte che riuscì a sopravvivere per un anno e mezzo.

Per tutto il tempo gli unici farmaci consentiti furono gli analgesici, perché la sua ferita interna non avrebbe sopportato né una chemioterapia

né una radioterapia. Mio padre aveva cominciato a fumare e a bere da ragazzo, ma aveva smesso 18 anni prima. Sono sicuro che il fumo e l'alcool hanno avuto un ruolo nel danneggiare i suoi polmoni e il suo fegato. Inoltre, non faceva abbastanza moto e anche la sua dieta non era ideale.

Purtroppo mio padre morì all'età di 64 anni. Lo perdemmo presto; eppure, fu un decesso che si poteva evitare. Ancora oggi rimpiango quello che è successo, soprattutto perché i miei figli e i loro cugini non hanno avuto l'opportunità di passare tempo con il nonno e condividere con lui le gioie e le esperienze della vita.

Racconto questa storia per aiutare le persone a riconoscere che possiamo fare scelte migliori, dalle nostre abitudini di vita alle terapie che scegliamo. Tutte queste scelte hanno conseguenze a lungo termine, buone o cattive. E quando si parla di un intervento chirurgico, prima di dare il mio consenso io voglio sapere se il dottore ha considerato seriamente tutte le altre possibilità. A meno che non sia un'emergenza, ho sempre consigliato ai miei pazienti di visitare almeno tre specialisti prima di prendere una decisione. Bisogna scoprire se la chirurgia è veramente necessaria, quanto è urgente e se esistono alternative.

IL POTERE DI GUARIRE SE STESSI

Ciascuno di noi è unico e diverso dagli altri, fisicamente, emotivamente e spiritualmente, e tutti noi abbiamo necessità uniche per la cura della nostra salute. Idealmente, dovremmo essere curati secondo la nostra individualità, ma la scienza medica tende a curare la malattia seguendo protocolli e terapie standard, anziché focalizzandosi sulla singola persona.

Naturalmente, ci hanno sempre detto di correre dal dottore ai primi sintomi di un disturbo e di farci prescrivere un farmaco, che a volte funziona e a volte no. Vogliamo curare il sintomo, e non pensiamo che forse deve essere curata la sua causa. Inoltre, spesso deleghiamo quasi tutto il nostro potere decisionale al medico curante. Questo ci rende dipendenti da lui e mina la nostra responsabilità individuale di raggiungere e mantenere la salute.

La dipendenza da terzi non è la migliore strada possibile verso la salute e l'autoguarigione. Al contrario, è nostra responsabilità essere i

custodi e i protettori della nostra salute. Le statistiche mi danno ragione: le cure mediche influenzano la nostra salute solo per il 10%; il restante 90% è dovuto alle nostre scelte di stile di vita, e a come e dove viviamo. La medicina non può avere il controllo di questi fattori, ma noi possiamo! E la mia missione è quella di aiutare chiunque a rendersi conto che può raggiungere da solo la salute e la guarigione.

MEDICINA TRADIZIONALE E MEDICINA COMPLEMENTARE

Secondo me la medicina occidentale, ovvero tradizionale, è efficace nella cura di gravi condizioni di emergenza, quando la capacità naturale di guarigione del nostro corpo è danneggiata. Però, questo genere di medicina si concentra eccessivamente sulla cura dei sintomi, anziché delle cause del problema. I sintomi sono la voce del corpo, che ci comunica che qualcosa non va: non devono essere mascherati o soppressi. Devono portarci alla causa, per permetterci di alleviarla.

Inoltre, la medicina occidentale tende a sparare a zero su un obiettivo specifico nella malattia (la cistifellea, o un virus, o perfino un gene) invece di riportare l'armonia in tutta la persona. Le cure mediche, in particolare per le patologie degenerative dovute all'età, in generale aiutano le persone ad andare avanti riparando i cuori, sostituendo le articolazioni, o alleviando il dolore, ma non fanno molto per guarire il problema alla base dei disturbi.

Ma altri sistemi terapeutici, antichi o moderni, hanno un approccio diverso. Considerano la malattia da un punto di vista olistico e vedono il corpo come un'unità, equilibrata o squilibrata, dove ogni aspetto della vita influenza gli altri. Ad esempio, se siete depressi la depressione interferirà con il vostro benessere fisico; e viceversa un problema fisico, ad esempio un'alimentazione poco sana, può creare la depressione. Anche un problema ambientale, ad esempio la presenza di sostanze chimiche tossiche, può danneggiare corpo e mente. È necessario tenere presente tutti questi fatti se si intende guarire da soli.

Sicuramente avrete sentito parlare di altri approcci terapeutici, tutti riuniti sotto il concetto di medicina «alternativa» o «complementare». In molte parti del mondo, la medicina convenzionale è considerata un approccio secondario, e dunque è vista a sua volta come alternativa o complementare da terapeuti orientali, africani, ayurvedici, nativi americani...

Per fortuna la medicina occidentale sta aprendosi verso tutte le forme di cura. Sempre più dottori consigliano ai loro pazienti di seguire diete particolari o di assumere integratori. C'è un interesse crescente verso le opzioni di terapia che in passato venivano liquidate come inutili da molti specialisti. Quando trovo qualcosa che non va nella mia salute, mi rivolgo a diversi esperti, tra cui dietologi, chiropratici, naturopati e naturalmente dottori in medicina. Appartengo a quel terzo di statunitensi che utilizza qualche forma di medicina non occidentale, secondo il *National Center for Complementary and Alternative Medicine*, e il nostro numero cresce ogni giorno.

Apprezzo molto questa tendenza. I dottori in medicina, gli infermieri, i chiropratici, i naturopati e altri terapeuti possono certamente svolgere un ruolo fondamentale per la vostra salute. Le terapie che consigliano possono stimolare il potenziale di guarigione che è già in voi. E se avete fiducia nel vostro terapeuta, i risultati saranno molto migliori; ce lo dice la ricerca. Ci sono troppe persone che si danno per vinte appena viene loro diagnosticata una malattia grave o mortale. Non dovete pensare in questo modo. Spesso, il merito della guarigione non va attribuito alla terapia o al medico che vi cura, ma alla vostra fiducia in loro.

AVERE CURA DI SÉ: IL SEGRETO DELLA GUARIGIONE

Fortunatamente, un numero sempre crescente di persone si chiede: esiste un modo migliore per restare in salute? Esiste un modo migliore per tornare sani? Non c'è qualcosa di meglio? Le risposte sono sì, sì e sì. Nei prossimi capitoli scoprirete che la vostra salute viene da dentro, non da fuori. Quando avrete compreso e assimilato questo concetto, vorrete voi stessi che l'autoguarigione diventi un principio ispiratore della vostra vita.

Ci sono tante scelte di vita che aiutano il vostro corpo a curarsi da solo. Ecco qualche esempio:

- *Il movimento fisico guarisce.* Immaginatevi di essere a casa, davanti alla televisione, mentre fuori è una bella giornata. Però siete stanchi, forse anche depressi. Allora, alzatevi dal divano, spegnete la TV e andate a farvi una passeggiata. All'inizio può essere difficile, ma più camminate più cominciate a sentirvi bene, pieni di energia. Nel vostro organismo cominciano a circolare sostanze che fanno bene al morale. Il vostro

cuore si rinforza. Il vostro metabolismo riparte. E questi effetti continuano per almeno 48 ore. Avete cominciato a guarire da soli!

- *Il sonno guarisce.* Una notte di buon sonno rigenera il vostro organismo. Quando vi svegliate la mattina vi sentite rinnovati.
- *Un giusto peso corporeo guarisce.* Se siete sovrappeso, una modifica della vostra dieta e la perdita dei chili di troppo miglioreranno immediatamente la vostra salute. A quel punto potreste diminuire (o eliminare del tutto) la dose dei farmaci che prendete contro la pressione alta o il diabete. Ne beneficeranno le vostre articolazioni, il vostro cuore funzionerà meglio, semplicemente cambiando la vostra alimentazione e la vostra attività fisica!
- *Gli abbracci guariscono.* Tutti quelli che mi conoscono sanno che credo negli abbracci. Qualcuno vi ha mai detto «Hai bisogno di un abbraccio?». Poi vi abbracciano e voi vi sentite meglio. Un abbraccio può fare molto. La scienza ha dimostrato che un semplice abbraccio rallenta il battito cardiaco, riduce la pressione e accelera perfino una convalescenza. Tutto con un semplice abbraccio!

Con questi pochi esempi, credo che possiate rendervi conto che tutti noi abbiamo la capacità di rendere la nostra guarigione più facile o più difficile con il nostro comportamento. E i miracoli? Sì, possono accadere e a volte accadono. Ma in generale quando si guarisce è il corpo che si guarisce da solo, e questo è il vero miracolo.

SALUTE E RICCHEZZA

Molti di noi oggi cercano un modo per migliorare la propria situazione finanziaria, ma la risposta non è necessariamente lavorare di più o più a lungo. La risposta è occuparsi meglio di noi stessi e della nostra famiglia. Alcuni miei colleghi hanno raccolto dati impressionanti a questo proposito. Hanno calcolato che, con una modifica delle proprie abitudini tale da diminuire i rischi di malattia del 50%, potete risparmiare fino a 1.000.000 dollari in un periodo di 35 anni.

Uno studio pubblicato sulla rivista Health Affairs ci dice che il costo delle spese sanitarie medio per persona (uomini, donne e bambini) negli Stati Uniti è pari a \$ 6.280 all'anno. È una cifra impressionante: sono più di \$ 25.000 all'anno in una famiglia di quattro persone. Pensate a quanto sareste più ricchi se poteste risparmiare ogni anno quella cifra, o anche solo metà di quella cifra. Guardate:

- Costo attuale delle spese sanitarie in una famiglia di quattro persone: $\$ 6.280 \times 4 = \$ 25.120$
- Risparmio derivante da uno stile di vita di autoguarigione: $\$ 25.120 : 2 = \$ 12.560$
- Risparmi mensili da investire: $\$ 12.560 : 12 = \$ 1.047$.

Un trentenne che sta bene e adotta uno stile di vita sano può in teoria risparmiare (in media) più di un milione di dollari da ora a quando avrà 65 anni. E quel milione di dollari si aggiunge ad una vita di ricchezza emotiva, fisica e sociale ben più preziosa del vantaggio economico.

Adattato da *Discover Wellness* [Scoprire il benessere] del dottor Bob Hoffman e del dottor Jason A. Deitch.

CHE COS'È ESATTAMENTE L'AUTOGUARIGIONE?

Nel 2004 diagnosticarono ad una mia amica, Becky, una fibromialgia cronica. Si pensa che questa condizione patologica sia dovuta ad alterazioni del sistema nervoso centrale, che aumentano la sensibilità al tocco e alla temperatura. Becky è una cinquantaduenne forte ed attiva. È ufficiale nell'esercito, e la diagnosi le giunse sei mesi prima di partire per l'Iraq. Per quattro anni lei svolse un incarico strategico nell'esercito statunitense, continuando a soffrire intensamente. I dolori, acuti e debilitanti, inondavano ogni muscolo, ogni tendine, ogni legamento del suo corpo.

In quei quattro anni i dottori le prescrissero non meno di 17 farmaci diversi per aiutarla a sopportare i sintomi. «Non c'era niente che funzionasse, ed ero profondamente infelice», mi ha raccontato. «Non riuscivo

a lavorare come i miei sottoposti meritavano. Alla fine ho deciso che non avevo intenzione di passare in quel modo il resto della mia vita».

Becky lasciò la stressante carriera militare, cambiò il suo stile di vita e si dedicò a recuperare la sua salute. Per 18 mesi seguì una dieta sana e naturale, si dedicò a varie forme di disintossicazione, si sottopose a massaggi e a terapie chiropratiche e sperimentò l'agopuntura. E piano piano avvenne una specie di miracolo: Becky poté fare a meno dei farmaci. Oggi il suo dolore è molto meno intenso e lei ha un'ottima qualità della vita. Mi dice: «Autoguarigione? Sono la dimostrazione vivente che è possibile».

Come la storia di Becky ci dimostra, se diamo al corpo ciò di cui ha bisogno lui riprenderà a funzionare come sa fare, e spesso guarirà da solo.

SANI E RICCHI IN DIECI MOSSE

1. Sentitevi bene e sottoscrivete un «conto di risparmio sanitario» come investimento aggiuntivo per la pensione. Si tratta di un conto esentasse accoppiato con un piano di assicurazione sanitaria in ampia misura deducibile. Viene utilizzato per pagare le spese mediche di routine, mentre il piano di assicurazione sanitaria si assume i costi degli eventi medici più importanti e delle cure per le malattie croniche.
2. Sentitevi bene e risparmiate sui ticket dei medicinali che in caso contrario dovrete acquistare. Il ticket medio è compreso tra 15 e 30 dollari al mese, ma spesso è molto più elevato. Usate i soldi per il vostro conto di risparmio sanitario o investiteli. Il vostro fondo crescerà nel tempo grazie agli interessi.
3. Trovatevi un lavoro part time nel settore sportivo. Diventate istruttori di fitness nella palestra o nel centro ricreativo locale. Dovete comunque fare esercizio fisico, quindi perché non farsi pagare per farlo?
4. Invece di spendere denaro per cose che distruggono la vostra salute, usatelo per quello che vi fa bene. In media un pacchetto di sigarette costa \$ 3,80, quindi se fumate un pacchetto al giorno spendete più di \$ 100 al mese. Smettete di fumare, investite il denaro e restate sani. E i soldi che spendete per gli alcolici? Per la TV via cavo? Per le serate al bar? Potete usare il denaro che attualmente spendete per rovinarvi la salute investendolo invece per il vostro futuro, sradicando contemporaneamente le cattive abitudini!
5. Molti datori di lavoro hanno convenzioni con i centri di fitness locali. Se questo è il caso del vostro datore di lavoro, prendete il denaro che spendereste per abbonarvi e investitelo.
6. Molti datori di lavoro offrono programmi per il benessere, ad esempio per smettere di fumare, dimagrire e tenere sotto controllo lo stress, e spesso offrono anche incentivi a partecipare, perché è nell'interesse di entrambi che voi stiate bene. Approfittate di questi incentivi, prendete i soldi che in caso contrario spendereste di tasca vostra e investiteli.
7. Smettete di spendere i soldi nei fast food e preparate pasti freschi e sani a casa. Portatevi cibi sani anche per la pausa pranzo al lavoro. Farà bene al vostro fisico e, sul lungo periodo, anche al vostro portafoglio.
8. Quando vi sentirete meglio, risparmierete migliaia di dollari sui farmaci da banco, che comunque servono solo a mascherare i sintomi. Restate più sani senza fare affidamento su medicine inutili, e investite i soldi per il vostro futuro.
9. Pensate a quanto rendete sul lavoro. Se vi sentiste meglio e rendeste di più, potreste anche guadagnare di più? Avreste l'energia di trovarvi un impiego part time o di trasformare un hobby in un'attività redditizia?
10. Se avete una condizione patologica preesistente e volete cambiare la vostra assicurazione sanitaria, a meno che lavoriate per una grande società la vostra condizione può costarvi migliaia di dollari per l'aumento del premio, anche se non si tratta di una patologia grave. Se state bene non dovrete pagare questi premi più alti. Investite quello che risparmiate per il vostro futuro.

Adattato da *Discover Wellness* [Scoprire il benessere] del dottor Bob Hoffman e del dottor Jason A. Deitch.

COME PUÒ IL CORPO GUARIRSI DA SOLO?

Nella professione chiropratica parliamo di *intelligenza innata*. Semplicemente, quest'espressione dice che la stessa forza che ha creato il corpo sa guarire il corpo. Benjamin Franklin si esprime in questi termini: «Dio guarisce e il dottore incassa la parcella». Altre discipline definiscono questa intelligenza innata *forza vitale*. Comunque la si chiami, questa facoltà dà al corpo la capacità di guarire, purché abbiamo cura di vivere in modo sano attraverso l'alimentazione, l'esercizio fisico e i rimedi naturali.

Per alcuni l'intelligenza innata può essere un concetto difficile da capire. L'importante è sapere che, nel momento in cui si crede che un ente più grande di noi ci ha creato ed è collegato con noi, si comprende chiaramente che abbiamo già in noi stessi tutto quello che serve per essere sani. In ogni momento questa intelligenza o forza vitale agisce per regalarci un'esperienza di vita ricca e completa. Ma è nostro compito, attraverso il nostro comportamento, le nostre azioni e le nostre scelte, coadiuvare questa intelligenza risanatrice.

Si può dimostrare scientificamente l'intelligenza innata? Ultimamente la ricerca ci è riuscita. Gli studi più avanzati sulla comunicazione intercellulare confermano la presenza, la forza e la guida dell'intelligenza innata. Ora sappiamo come l'intelligenza innata attiva la cosiddetta «segnalazione cellulare»: le cellule interagiscono, «parlano» con le altre cellule utilizzando vari segnali biochimici.

Torniamo all'esempio del taglio mentre vi fate la barba. Come ho detto prima, il corpo agisce miracolosamente in molti modi coordinati per farci guarire. I vasi sanguigni si dilatano per portare ossigeno, nutrienti e altre sostanze benefiche alla ferita. I batteri e i germi vengono distrutti, la pelle viene riparata e ricostruita. Chi dirige tutto questo? È l'intelligenza innata, che controlla tutti i segnali tra le cellule per realizzare la guarigione.

Sappiamo anche che le scelte sbagliate possono bloccare questo processo e interrompere la comunicazione cellulare. Prendete il fumo, ad esempio. Gli studi dimostrano che il fumo ritarda l'erogazione delle sostanze benefiche alle ferite, rallentando la guarigione, e induce il corpo a formare troppo tessuto cicatriziale.

Una segnalazione intercellulare scorretta è la causa di molte malat-

tie, comprese il cancro, il diabete e l'artrite, per nominarne solo alcune. Oggi gli scienziati considerano il corpo un'immensa rete di comunicazione, e coloro che si occupano di medicina naturale ritengono che al timone ci sia l'intelligenza innata, che attiva l'autoguarigione.

Sono fedele alla mia professione anche perché attraverso di essa ho conosciuto l'intelligenza innata. E attingere a quell'intelligenza vuol dire ottenere tutto l'aiuto che riuscite a immaginare.

* * *

Il corpo è progettato perfettamente per funzionare perfettamente. Contiene un'infinita saggezza ed enormi risorse che, nelle giuste condizioni, vincono le malattie, prolungano la vita e, letteralmente, fanno miracoli. Ogni volta che un paziente mi dice «Grazie dottore, lei è il migliore, mi ha guarito», io gli rispondo «Non sono stato io a guarirla. Lei deve ringraziare se stesso perché è stato lei a dare al suo corpo quello che gli serviva per guarire da solo».

Il più grande miracolo sulla terra è il corpo umano. È più forte e più saggio di quello che pensate. E ognuno di noi può migliorare la sua capacità di guarire. Cominciate a credere in questa vostra potenzialità, date al vostro corpo i nutrienti di cui ha bisogno, dategli gli strumenti per guarirsi da solo, eliminate gli ostacoli negativi e le interferenze... e il vostro corpo guarirà. È ora di sbloccare le vostre capacità di autoguarigione.

Inoltre, per i suoi contributi al settore della chiropratica e per il suo impegno nel diffondere un messaggio positivo per la salute e il benessere, il dottor Mancini è stato ammesso alla Wellness Revolutionary Hall of Fame ed è un membro onorario attivo della National Speaker's Association.

INDICE

<i>Prefazione</i>	pag. 9
<i>Introduzione</i>	» 11
<i>Corpo, cura te stesso</i>	» 19
<i>Guarire e curare</i>	» 31
PARTE I - GUARIRE IL PROPRIO FISICO	» 43
1. Il cibo che guarisce	» 45
2. Per <i>non</i> guarire	» 63
3. Gli integratori che guariscono	» 75
4. La guarigione attiva	» 95
5. Le nuove arti che guariscono	» 111
PARTE II - GUARIRE LE PROPRIE EMOZIONI.....	» 133
6. Penso, dunque guarisco (o no).....	» 135
7. Emozioni che guariscono, emozioni che fanno male.....	» 145
8. Il fattore fiducia.....	» 157
PARTE III - GUARIRE IL PROPRIO SPIRITO.....	» 171
9. Forze creative.....	» 173
10. La triade che guarisce	» 185
11. Lo spirito che guarisce.....	» 199
PARTE IV - VENTUN GIORNI PER GUARIRE SE STESSI	» 211
12. Prima settimana: sbloccate il vostro potenziale.....	» 213
13. Seconda settimana: ascoltate il vostro corpo.....	» 227
14. Terza settimana: nutrite il vostro spirito.....	» 251

<i>Postfazione</i>	» 267
<i>Riferimenti</i>	» 271
<i>Ringraziamenti</i>	» 279
<i>L'autore</i>	» 281

978-88-344-2995-2

LE 3 PROMESSE

di David J. Pollay

L'autore, dopo anni di pratica della psicologia positiva nelle grandi aziende, in oltre cento paesi, ci spiega come vivere una vita all'insegna della gioia e della gratificazione.

In genere, le persone sinceramente preoccupate per la scarsa qualità della loro vita, si rassegnano e rinunciano alla felicità e alle soddisfazioni in campo lavorativo, oltre che a intrattenere rapporti ottimali con gli altri. Spesso desiderano appassionatamente che la loro vita sia come l'avevano sognata, eppure dubitano di avere le capacità e i mezzi per viverla.

Pollay, nel ribadire che i nostri sogni sono a portata di mano, ci incoraggia ad attivarci fin da oggi per creare quell'esistenza che tanto desideriamo.

Ognuno di noi, infatti, possiede tutte le potenzialità per raggiungere i propri obiettivi e, in tal senso, l'autore ci mostra come costruire, giorno per giorno, un'esistenza soddisfacente.

La strada che porta alla felicità e all'appagamento, e di conseguenza a sviluppare il proprio carisma personale, è un sentiero agevole e rettilineo, che passa attraverso piccoli gesti quotidiani, l'impegno, il coraggio di coltivare i propri interessi e di seguire le proprie inclinazioni anche a dispetto delle pressioni esterne.

Pagg. 192 - € 14,00