

LOUISE L. HAY

UN CORPO
SANO,
UN PIANETA
SANO



Capitolo 3 di "I Love My Life"

Capitolo 3

UN CORPO SANO, UN PIANETA SANO

*“Mi prendo cura del tempio che è il mio corpo,
alimentandolo con cibi nutrienti
e facendogli fare molto esercizio.
Amo tutte le parti del mio corpo.
Il mio corpo ha sempre saputo
come guarire se stesso.”*

Un giardino di guarigione

Ora sento davvero di essere tutt'uno con la vita nella sua interezza. Sono sintonizzata con le stagioni, il clima, il suolo, la vegetazione e con ogni creatura che dimora sulla Terra, nuota negli oceani e vola nell'aria. Non potrebbe essere altrimenti. Usiamo tutti la stessa aria, lo stesso suolo e la stessa acqua. Siamo totalmente interdipendenti gli uni dagli altri.

Mentre lavoro in giardino, fertilizzando amorevolmente il suolo, piantando, raccogliendo e riciclando, sento questa appartenenza, questa unità. Posso prendere un piccolo appezzamento di terra dura, improduttiva, spesso invasa dalle erbacce e trasformarlo lentamente in un terriccio fertile, in grado di sostenere la vita in tutte le sue numerose forme. È come prendere una parte della nostra mente piena di pensieri e meccanismi distruttivi e nutrirla in modo che possa creare e sostenere esperienze salutari e feconde. Pensieri positivi e amorevoli producono benessere. Pensieri negativi pervasi di odio e paura contribuiscono al mal-essere.

Possiamo guarire le nostre menti. Possiamo guarire le nostre anime. Possiamo guarire il nostro suolo. Possiamo contribuire a creare un Pianeta sano, in cui tutti possiamo prosperare e vivere felici e sereni. Ma solo quando ameremo noi stessi, riusciremo a compiere questa guarigione. Coloro che non rispettano se stessi, raramente rispettano l'ambiente o addirittura sentono il bisogno di prendersene cura. Solo

quando amiamo la natura e ci sintonizziamo con essa, possiamo trasformare la nostra terra in fertili giardini. Quando vedi i lombrichi nel tuo giardino, sai di aver creato un ambiente che può ospitare la vita.

La Terra è davvero nostra madre; abbiamo bisogno che lei sopravviva. Alla Terra non occorre che l'umanità cresca e prosperi. Molto tempo prima che noi arrivassimo su questo Pianeta, Madre Terra godeva di ottima salute. Se non stabiliamo con lei un rapporto amorevole, siamo spacciati. È tempo di invertire quella che è diventata una corsa verso la distruzione.

Negli ultimi due secoli di cosiddetta evoluzione civilizzata, abbiamo fatto di più per distruggere questo Pianeta di quanto sia avvenuto nei duemila secoli precedenti. In meno di duecento anni, il Pianeta è stato danneggiato più che nei precedenti duecentomila anni. Questo la dice lunga sulla qualità della nostra gestione del patrimonio che ci è stato affidato.

Non si può tagliare un albero e aspettarsi che continui a esserci lo stesso livello di ossigeno di prima. Non si possono versare sostanze chimiche in fiumi, laghi e ruscelli e aspettarsi di poter bere quell'acqua senza che danneggi il corpo fisico. Adesso noi e i nostri figli beviamo quest'acqua impura. Non possiamo continuare a emettere tossine e sostanze chimiche nell'atmosfera e aspettarci che l'aria si pulisca da sola. Madre Terra sta facendo del suo meglio per combattere queste pratiche distruttive dell'umanità.

Tutti dobbiamo stabilire un rapporto intimo con la Terra. Parla con lei. Chiedi a Madre Terra: "Come posso collaborare con te? Come posso ricevere la tua benedizione e poi benedirti a mia volta?". Dovremmo amare questa piccola palla di fango che sfreccia nello spazio. È tutto quello che abbiamo al momento. Se noi non ci prendiamo cura di lei, chi lo farà? Dove vivremo? Non abbiamo alcun diritto di andare nello spazio, visto che non riusciamo a prenderci cura nemmeno del nostro Pianeta.

La consapevolezza della Terra esiste in una dimensione temporale diversa. Non le interessa se l'umanità è qui oppure no. La Terra è una grande maestra per coloro che dedicano del tempo ad ascoltarla. La vita non finirà qui, a prescindere da ciò che farà l'umanità. La Terra continuerà a esistere. Solo il genere umano tornerà al nulla dal quale è venuto, a meno che non cambiamo il nostro modo di fare. Tutti gli abitanti del mondo, indipendentemente da dove e come vivono, hanno un rapporto intimo con la Terra. Fa' in modo che il tuo sia amorevole e benevolo.

La mia filosofia sul cibo

Dal raccolto nei campi viene il cibo che prepariamo per nutrire i nostri corpi. Cucinato in modo semplice con pochi ingredienti, ecco del cibo adatto a un corpo umano sano. Sembra che noi americani ci siamo allontanati da

un'alimentazione sana a favore del comodo *fast food*. Siamo la nazione più sovrappeso e malata del mondo occidentale. Mangiamo troppi cibi grassi, industriali, pieni di sostanze chimiche. Sosteniamo i produttori di generi alimentari a spese della nostra salute. Gli articoli più venduti nei supermercati sono nell'ordine: Coca-Cola, Pepsi-Cola, zuppa Campbell, formaggi fusi e birra. Questi prodotti contengono grandi quantità di zucchero e/o sale. Nessuno di essi fa bene alla salute.

L'industria della carne e quella casearia – per non parlare delle multinazionali del tabacco – ci hanno ingannato, sostenendo che consumare grandi quantità di latte e carne faccia bene. Ma proprio queste enormi porzioni di carne e latte contribuiscono alla travolgente diffusione del cancro al seno (e di altri tipi di cancro) e delle patologie cardiache in questo Paese. L'incredibile uso e abuso di antibiotici sta permettendo a malattie nuove e finora sconosciute di irrompere nella nostra vita. Gli antibiotici uccidono la vita! La comunità medica ammette di non essere in grado di gestire queste nuove malattie, perciò si rivolge alle ricche case farmaceutiche perché torturino gli animali per testare i loro prodotti e creare nuovi preparati chimici che contribuiranno solo a distruggere il nostro sistema immunitario.

Gli ormoni geneticamente modificati invadono le nostre scorte di latte, quindi ora è diventato nocivo per la salute anche mangiare molti altri

prodotti caseari: yogurt, burro, formaggio, gelato, salse e zuppe con panna, e tutto ciò che contiene latte. Anche questi ormoni sono prodotti dalle case farmaceutiche. Quale essere umano consapevole, devi sapere se il latte che compri contiene ormoni geneticamente modificati. Chiedilo al tuo negoziante e pretendi una risposta.

Scopri se il gelato che dai ai tuoi figli li sta avvelenando lentamente. Un tempo il gelato era fatto solo con latte intero, uova e zucchero. Oggi i produttori non sono obbligati a riportare sull'etichetta i tanti ingredienti sintetici.

La mia filosofia di base riguardo al cibo è la seguente: se cresce, mangialo; se non cresce, non lo mangiare. Frutta fresca, verdura, frutta con guscio e cereali crescono. Le merendine e la Coca-Cola non crescono. Le cose che crescono nutrono il corpo. I cibi artificiali e industriali non possono sostenere la vita. Per quanto l'immagine sulla confezione sia bella e invitante, in quel pacchetto non c'è vita!

Le cellule del tuo corpo sono vive e, in quanto tali, hanno bisogno di cibo vivo per crescere e riprodursi. La vita ci ha già fornito tutto ciò di cui abbiamo bisogno per nutrirci e mantenerci in salute. Più riusciamo a mangiare alimenti semplici, più saremo in salute.

Siamo quello che pensiamo e che mangiamo. Sapendo che tutto ciò che diamo ci torna sempre indietro, spesso m'interrogo sul karma dei produttori di cibo, che creano consapevolmente

cibi che danneggiano il corpo, o dei produttori di sigarette, che aggiungono additivi al tabacco per aumentare la dipendenza dei consumatori.

Dobbiamo fare attenzione a ciò che mettiamo nel nostro corpo! Perché se non ce ne preoccupiamo noi, chi lo farà? Possiamo prevenire il mal-essere vivendo con consapevolezza. Ci sono persone che considerano il corpo come una macchina della quale abusare per poi portarla in officina a farla riparare!

Il mio percorso di guarigione

A metà degli anni Settanta mi diagnosticarono un cancro. Fu allora che mi resi conto di quanti pensieri negativi affollavano la mia coscienza. Purtroppo anche il mio corpo era intossicato da tanto cibo-spazzatura nocivo.

Sapevo che per guarire era essenziale sia rimuovere le convinzioni negative che contribuivano al mio mal-essere fisico, sia smettere di nutrire inconsapevolmente il mio corpo in modo malsano.

Il mio primo passo fu quello di intraprendere un percorso di guarigione olistico e metafisico. Chiesi ai medici di poter aspettare sei mesi prima di sottopormi a un intervento chirurgico, con la scusa che quel tempo mi serviva per risparmiare il denaro necessario per l'operazione. Poi trovai un meraviglioso medico naturopata che mi insegnò moltissimo sulla salute olistica.

Mi prescrisse una dieta basata prevalentemente su cibi crudi; la seguii scrupolosamente per sei mesi, motivata dalla paura che mi aveva suscitato la diagnosi di cancro. Mangiai enormi quantità di cavolini di Bruxelles e crema di asparagi; feci enteroclistmi, sedute di riflessologia plantare e clisteri di caffè. Inoltre camminai molto, pregai e intrapresi una psicoterapia intensiva per liberarmi di vecchi risentimenti risalenti all'infanzia. Soprattutto, praticai il perdono e imparai a volermi bene. Grazie alla terapia, riuscii a intuire la verità sull'infanzia dei miei genitori, e quando cominciai a capire in quale ambiente erano cresciuti, fui in grado di intraprendere la strada del perdono.

Non posso dire che una di queste cose in particolare riuscì a guarirmi, ma sei mesi dopo i medici dovettero ammettere quello che sapevo già: **NON AVEVO PIÙ IL CANCRO!**

Carburante sano per il corpo

A partire da quel periodo della mia vita, ho sperimentato tanti sistemi olistici diversi e ho scoperto che alcuni erano più adatti di altri al mio stile di vita. Ho scoperto che amo il cibo macrobiotico, ma che cucinare in questo modo richiede troppo tempo per me. Ho avuto modo di apprezzare anche l'alimentazione crudista sostenuta tra gli altri dalla nutrizionista Ann Wigmore, trovandola molto depurativa e deliziosa. Il mio corpo adora tanto cibo crudo in

estate, ma ne posso mangiare solo una quantità limitata in inverno, poiché il mio corpo tende a diventare troppo freddo.

Il metodo delle combinazioni alimentari promosso nel libro *In forma per la vita* di Harvey e Marilyn Diamond è un'altra alternativa salutare. Gli autori raccomandano di mangiare solo frutta la mattina, poi di evitare di consumare amidi e proteine nello stesso pasto, cioè di associare le proteine alle verdure e gli amidi alle verdure. Per una digestione completa, ogni gruppo di cibi necessita di un enzima diverso. Quando gli amidi e le proteine vengono mangiati insieme, i diversi enzimi si annullano a vicenda e la digestione avviene solo parzialmente. Le giuste combinazioni alimentari non si limitano a migliorare la tua digestione, ma ti aiutano anche a dimagrire!

Esplorando tanti regimi alimentari diversi, potrai verificare quali sono i più adatti a te e creare una dieta personalizzata ottimale per il tuo corpo.

Per quanto mi riguarda, i risultati del mio nuovo approccio nei confronti del cibo erano visibili in tutto il mio essere. Quando iniziai ad approfondire la nutrizione, imparai a mangiare in modo più salutare. Un po' come quando appresi le leggi della Vita e incominciai a formulare pensieri più sani. Oggi, a più di 70 anni, dispongo di più energia di quanta ne avessi trent'anni fa. Riesco a lavorare tutto il giorno in giardino e a sollevare sacchi di compost da 18 chili. Ho

notato che quando sto per raffreddarmi, riesco a riprendermi subito. Se faccio stravizi a una festa, il giorno dopo so quali cibi mangiare per riacquistare la mia energia. Nel complesso, conduco una vita più sana e più felice!

Un regime alimentare depurativo

Quando mangiamo troppi additivi e cibi industriali, il corpo perde il suo equilibrio. La farina bianca e lo zucchero bianco sono nocivi alla salute, come pure i prodotti agricoli coltivati con troppi pesticidi e il consumo eccessivo di carne e di prodotti caseari: tutto ciò sovraccarica il corpo di tossine. A livello fisico, l'artrite è una malattia legata alla tossicità: il pH del corpo è diventato troppo acido. Una dieta ricca di cereali, verdura e frutta fresca è un buon primo passo sulla strada verso il benessere.

Devi fare anche molta attenzione a cosa mangi e a come ti senti dopo aver mangiato. Per esempio, se un'ora dopo aver pranzato hai voglia di andare a dormire, allora è ovvio che qualcosa che hai mangiato non ti ha fatto bene. Comincia a prendere nota di quali cibi t'infondono tanta energia, e poi mangiane a volontà. Cerca di ricordare quali alimenti ti debilitano ed eliminali dalla tua dieta.

Se hai molte allergie, il mio primo commento (a livello metafisico) sarebbe: "A chi sei allergico?". A livello fisico, potresti rivolgerti a un buon nutrizionista. Quando cerco un nuovo

nutrizionista, di solito opto per uno che mi prescrive una dieta adatta alle mie particolari esigenze, piuttosto che qualcuno che prescrive la stessa dieta standard a tutti.

Trovo che il latte di mucca, che è così nocivo per il corpo, può essere sostituito con latte di soia, che è sempre più facile da trovare nei supermercati. Dato che il mio corpo non gradisce molto i prodotti alla soia, uso il latte di riso. Ne esistono tanti tipi da bere e per cucinare; quelli ai gusti di vaniglia e carruba sono deliziosi per i dolci. Spesso uso quello alla vaniglia a colazione con i cereali (e a volte lo sostituisco con semplice succo di mela).

Trovo che il digiuno sia anche un'ottima tecnica purificante. Uno o due giorni bevendo solo succhi vegetali o di frutta o brodo di potassio possono fare miracoli per il corpo, ma penso che digiuni più lunghi siano consigliabili SOLO SOTTO IL CONTROLLO DI UN PROFESSIONISTA QUALIFICATO ED ESPERTO IN MATERIA.

Se decidi di fare un digiuno a base di succhi di frutta e verdura (o se desideri semplicemente preparare un buon succo in qualunque momento), è bellissimo avere un estrattore di succo. Personalmente ne ho uno grande, solido e resistente, acquistato molti anni fa. È anche il solo estrattore di succo che io conosca in grado di frullare frutta congelata rendendola simile al gelato o al sorbetto. Inoltre è facile da lavare. Il segreto per tenerlo pulito è sciacquarlo accuratamente subito dopo l'uso, PRIMA di bere il

succo. Se lo lasci lì, i minuscoli forellini si otturano e diventa molto difficile pulirlo. Ci sono anche le centrifughe, che vanno bene per piccole quantità di frutta e verdura, ma sono più difficili da lavare e non funzionano bene quando si tratta di preparare grandi quantità di succo.

Se posso, trascorro un giorno alla settimana a letto a riposare, leggere o scrivere al computer. Resto a letto e mangio molto leggero, qualche volta solo liquidi. Il giorno dopo mi sento una persona nuova, con tanta energia in più. Questo è un atto di amore verso me stessa.

Sì, ogni tanto mangio piccole quantità di carne. Anche se consumo tanta verdura, non sono completamente vegetariana. Il mio sistema richiede un po' di carne una o due volte la settimana, ma cerco di limitarmi all'agnello della Nuova Zelanda, a un po' di raro manzo senza ormoni o di vitello allevato all'aperto, e ogni tanto pollo o pesce.

Inoltre nel tempo ho lentamente ridotto il contenuto di zucchero nella mia dieta e ora lo consumo solo raramente. Quando cucino a casa, adopero un dolcificante multiuso fatto con uva e cereali. Personalmente non userei mai i dolcificanti artificiali che si vedono al bar. Se leggi le informazioni sulle bustine, vedrai che si tratta di prodotti dannosi per la salute.

Come gestire il desiderio incontrollabile di cibo

La voglia irresistibile di certi alimenti indica quasi sempre uno squilibrio di qualche tipo nel tuo corpo. Il libro di Doreen Virtue *Ancora uno e poi basta: cosa si cela dietro il bisogno costante di cibo e come superarlo* tratta proprio questo argomento. Quando il corpo desidera fortemente qualcosa, cerca di compensare delle carenze. Per esempio: troppe proteine possono indurre il bisogno di dolci, mentre la mancanza di magnesio ispira spesso la voglia di cioccolato. Una dieta bilanciata, ricca di verdura fresca, frutta e cereali contribuirà a riequilibrare le papille gustative e noterai che il desiderio intenso di consumare certi cibi comincerà a diminuire.

Alcune persone hanno voglia soprattutto di cibi grassi. Come probabilmente saprai, dato il gran parlare che se ne fa, mangiare troppi grassi può ostruire le arterie, causare malattie cardiache e, naturalmente, l'aumento di peso. Chi da bambino è cresciuto con una dieta ricca di grassi, potrebbe fare fatica a cominciare a mangiare cibi semplici. Eppure, dopo tre giorni di digiuno a base di succhi, il cibo semplice assume un sapore delizioso. Quindi, se senti di avere una voglia irresistibile del sapore e della consistenza dei cibi grassi, prova una di queste affermazioni:

MI PIACCIONO I CIBI SEMPLICI E NATURALI.

I CIBI CHE FANNO BENE AL MIO CORPO
HANNO UN SAPORE DELIZIOSO.

ADORO ESSERE SANO E PIENO DI ENERGIA.

La prima settimana di una dieta povera di grassi può risultare difficile, ma se continui a mangiare verdura, frutta e cereali poco conditi, le tue papille gustative cominceranno a cambiare. Puoi facilitare questo processo utilizzando dei sostituti del sale. In commercio ci sono insaporitori che contengono poco sale addizionato a molte verdure ed erbe aromatiche. Pur usando questi preparati sostitutivi, sarebbe saggio consumare ogni giorno un po' meno sale, finché non imparerai ad apprezzare il sapore dei cibi puri. Esistono anche sali alle alghe marine, che sono un buon sistema per aggiungere alla tua dieta queste "verdure del mare".

Guarire le patologie legate al cibo

Nelle lettere che ricevo da persone di tutto il mondo ci sono alcune domande ricorrenti che riguardano il cibo e la nutrizione. Perciò desidero condividere con te le mie riflessioni su questi argomenti, ma per favore ricorda che queste sono solo mie opinioni personali.

Anoressia

Credo che un fattore che contribuisce all'anoressia possa essere l'odio verso se stessi, puro e semplice, accompagnato da una sensazione di estrema insicurezza, di non sentirsi all'altezza. A un certo punto durante l'infanzia alcune persone cominciano a credere che c'è qualcosa di sbagliato in loro, quindi cercano una scusa

per spiegare l'inadeguatezza che percepiscono: "Se solo fossi abbastanza magro, sarei più degno d'amore, più intelligente, più bello" e così via. Coloro che soffrono di anoressia devono accettare il fatto che NON C'È NIENTE DI SBAGLIATO IN LORO, che sono degni d'amore e, soprattutto, che possono amare se stessi.

Bulimia

La causa mentale della bulimia è molto simile a quella dell'anoressia, a parte il fatto che la persona anoressica pensa di non essere mai abbastanza magra, mentre quella bulimica deve mantenere la linea a tutti i costi. Chi è bulimico ingoia i sentimenti e poi li espelle vomitando. In entrambi i casi, nell'intimo c'è un bambino che ha un bisogno disperato d'amore. Ciò che sia l'anoressico che il bulimico devono sapere è che solo loro possono dare a quel bambino interiore l'amore e l'accettazione di cui ha bisogno. L'autostima e la consapevolezza del proprio valore vengono da dentro e non hanno niente a che fare con l'aspetto esteriore.

Uno dei modi migliori per curare sia l'anoressia sia la bulimia è la terapia di gruppo incentrata sull'amore di sé. Questa è la situazione migliore per smascherare le nostre false convinzioni e imparare che gli altri in realtà ci amano e ci accettano così come siamo. Quando impariamo ad amare noi stessi, tendiamo automaticamente a prenderci cura di noi e a imparare quali cibi sono più benefici per il nostro corpo. Da solo

il cibo sano e nutriente non può convincere il bambino interiore ferito che è degno di essere amato.

Iperalimentazione

Credo che ingrassiamo perché il nostro organismo ha un alto livello di tossicità. Per troppo tempo lo abbiamo rimpinzato di cibi sbagliati. Per dimagrire non ha senso seguire una dieta drastica, perché dopo le deprivazioni, ben presto riacquisterai i chili persi. La decisione migliore è puntare alla salute e imparare a mangiare in modo sano. Questa pratica da sola ti aiuterà a perdere il peso in eccesso. E se continuerai a mangiare cibi sani, non lo riacquisterai. (Il libro di Doreen Virtue *Losing Your Pounds of Pain* [Perdere i chili di dolore] è ottimo per coloro che vogliono spezzare il nesso fra abuso, stress e iperalimentazione.)

Le diete rigide sono una forma di odio verso se stessi. Non trasmettono amore e non creano un cambiamento permanente. Quando c'è vero amore per se stessi, non si ha bisogno di stare a dieta: il cambiamento è automatico. Il libro di Sondra Ray *The Only Diet There Is* [L'unica dieta che ci sia] insegna a rimuovere il pensiero negativo dalla propria dieta.

Se hai dei figli che mangiano cibo-spazzatura o sono sovrappeso, cerca di essere per loro un esempio amorevole. Non tenere in casa questo tipo di cibo e studiate insieme un nuovo piano nutrizionale. Fai scegliere ai tuoi figli cosa vo-

gliono mangiare fornendo loro una serie di opzioni positive da te selezionate. Sperimentate gli effetti diversi che cibi diversi possono avere su ognuno di voi. Trasforma questo nuovo modo di mangiare in un'esperienza di apprendimento. Lascia che ogni settimana i tuoi figli ti insegnino qualcosa sulla nutrizione.

Per quanto riguarda i bambini sovrappeso, ricorda che sei tu, in quanto genitore, a fare la spesa e a controllare quali cibi entrano in casa tua. Tuttavia, i bambini sovrappeso di solito hanno problemi di insicurezza. Cerca di capire cosa turba i tuoi figli al punto da innescare in loro il bisogno di mettere su peso per proteggersi. Sei troppo inflessibile con loro? Dove si è interrotta la comunicazione fra di voi? Quando si tratta di bambini sovrappeso, di solito c'è ben altro sotto la semplice tendenza a mangiare troppo.

Naturalmente devo aggiungere che la proliferazione di ristoranti *fast food* ha causato danni enormi alla salute dei nostri ragazzi. Non solo tanti di loro hanno uno stile di vita malsano e sono sovrappeso, ma tendono a diventare adulti convinti che mangiare cibo molto grasso e non nutriente sia normale. Non c'è da stupirsi se gli Stati Uniti sono una nazione di obesi: ci sono 56 milioni di persone sovrappeso in questo Paese. Una dieta con molti grassi e zuccheri contribuisce a rendere i bambini iperattivi, gli adolescenti ribelli e ad affollare i penitenziari. Ma non abbiamo bisogno di diete, bensì di tornare a mangiare cibi naturali e sani.

Ipoglicemia

Coloro che soffrono di ipoglicemia spesso si sentono sopraffatti dalla vita e la considerano qualcosa di troppo difficile da gestire. Di solito in questo atteggiamento c'è anche una buona dose di autocommiserazione; è come se dicesero: "È tutto inutile!".

Chi vive questa condizione ha bisogno di consumare piccoli pasti regolari, per mantenere il giusto tasso glicemico nel sangue e aumentare il livello energetico. Tuttavia lo zucchero è la cosa peggiore alla quale ricorrere, perché provoca un picco glicemico seguito da un crollo che lascia la persona prostrata. I cereali sono la cosa migliore da assumere, perché mantengono stabile per lungo tempo il livello di zuccheri nel sangue. Mangiare cereali caldi o freddi senza zucchero a colazione manterrà stabile il tuo livello energetico fino a pranzo. Chi soffre di ipoglicemia inoltre dovrebbe portare sempre con sé degli spuntini nutrienti da consumare nel corso della giornata: verdure crude, qualche mandorla, dei cracker o un pezzetto di formaggio di soia sono buone opzioni. La frutta secca non è consigliabile, perché è troppo concentrata e troppo dolce. Di nuovo, un buon nutrizionista può consigliarti al meglio.

Dipendenza dalla nicotina

Ho fumato per tanti anni, da quando ne avevo quindici. All'epoca volevo apparire sofisticata e adulta. Pensavo che le sigarette mi aiutasse-

ro a calmare i nervi, ma in realtà mi rendevano più nervosa. Per me furono un modo per gestire l'insicurezza emotiva. Come succede ai più, diventai dipendente dalle sigarette e mi ci volle parecchio tempo per smettere di fumare definitivamente.

Le sigarette sono surrogati di tante altre cose. Possono creare uno schermo di fumo per tenere lontane le persone; possono essere un modo per non sentirsi soli, per dominare i sentimenti, per farsi del male o persino per controllare il peso. Non importa perché una persona comincia a fumare: una volta che ha iniziato, ben presto il fumo diventa un'assuefazione molto difficile da eliminare. Adesso le aziende produttrici di sigarette aggiungono al tabacco sostanze che causano una dipendenza ancora più forte.

Quando i fumatori decidono di liberarsi di questa abitudine nociva, possono scegliere diversi percorsi alternativi: non deve essere una battaglia solitaria. Ma la persona deve voler smettere davvero. Se questo è il tuo caso, allora l'agopuntura ti potrà aiutare a superare le crisi di astinenza. Esistono poi diversi rimedi omeopatici che possono dare sollievo. Anche masticare un pezzo di radice di liquirizia può essere utile. Puoi cercare altre soluzioni in un negozio di prodotti naturali della tua zona.

Il libro *Alternative Medicine* [Medicina alternativa] del Burton Goldberg Group raccomanda di fare un bagno con 225 grammi di sali di Epsom, che aiutano la pelle a espellere la nicotina e il ca-

trame. Dopo il bagno, fai una doccia e asciugati con un accappatoio bianco: resterai sbalordito quando vedrai sul tessuto i residui marroncini di nicotina dei quali la pelle si è liberata.

Penso che sarebbe una splendida idea se tutti, fumatori e non, scrivessero alle aziende produttrici di sigarette chiedendo loro di smettere di aggiungere al tabacco gli additivi che provocano assuefazione. È una pratica davvero iniqua, espressione dell'avidità a danno della salute del consumatore. Se il governo non pone fine a tutto ciò, allora dobbiamo farlo noi cittadini.

Raffreddori e febbri

Metafisicamente, i raffreddori sono legati a una congestione mentale. Quando c'è eccessiva confusione e troppi progetti avviati, spesso si è incapaci di decidere con lucidità.

A livello fisico, i raffreddori derivano dall'aver ingerito troppi cibi non naturali, il che congestiona l'intestino. C'è un detto inglese che recita: "Nutri il raffreddore e fai morire di fame la febbre", che in realtà vorrebbe dire che "SE nutri il raffreddore, ALLORA DOVRAI far morire di fame la febbre". Quindi la risposta è alleggerire la tua dieta mangiando più frutta e verdura fresche e cereali. Lascia stare i cibi industriali e le carni pesanti. E decisamente non eccedere con i latticini. Il latte crea muco nel corpo. Molti problemi alle orecchie e disturbi polmonari sono aggravati dai latticini.

Il raffreddore è anche un allarme naturale per dirti che il tuo corpo ha bisogno di riposarsi dallo stress e dal cibo. Se corriamo in farmacia a comprare l'ultimo farmaco da banco per soffocare questi sintomi, impediamo all'intelligenza guaritrice dell'organismo di entrare in azione. Dobbiamo ascoltare il corpo e assecondarne i messaggi. Il nostro corpo ci ama e vuole che siamo sani.

Rabbrivisco ogni volta che vedo in televisione uno spot pubblicitario per il più recente ritrovato farmacologico che ti consentirà di tornare al lavoro in pochissimo tempo. Quando ingeriamo questi preparati, è come se frustassimo un cavallo stanco per farlo lavorare di più. Non funziona ed è un atto decisamente poco amoro. Se viene maltrattato, il corpo finisce per cedere troppo presto.

La febbre di solito rappresenta uno stato di forte rabbia. A livello fisico, il corpo crea la febbre per bruciare le tossine. È un modo di fare pulizia.

Per troppo tempo abbiamo represso completamente pensieri ed emozioni, in particolare con l'uso di medicinali, tanto che raramente sappiamo cosa pensiamo o sentiamo veramente. Non sappiamo se siamo malati o sani.

Candidosi

Le persone che hanno la candidosi sono spesso molto frustrate, arrabbiate e possono sentirsi confuse nella vita personale e professionale.

Poiché sono fondamentalmente diffidenti, spesso finiscono per essere molto esigenti nelle relazioni. Sono brave a prendere, ma non altrettanto a dare. Da piccole hanno imparato che non potevano fidarsi di coloro che le circondavano. Adesso, non riescono a fidarsi di se stesse.

Secondo *Healthy Healing* [Guarire in modo sano], un testo di riferimento sui metodi di guarigione alternativa a cura della naturopata Linda Rector-Page, “la candidosi è uno stato di squilibrio interiore, non un germe, un microbo o una malattia. La *candida albicans* è una specie di lieviti che comunemente si trovano negli apparati gastrointestinali e genito-urinari del corpo. Di solito sono innocui, ma quando le nostre resistenze e il nostro sistema immunitario sono deficitari, i lieviti si moltiplicano rapidamente nutrendosi di zuccheri e carboidrati presenti in queste zone del corpo, rilasciano tossine nel flusso sanguigno e causano problemi su vasta scala. Lo stress e la mancanza di riposo aggravano questa condizione in un organismo già privo di equilibrio.”

Per curare la candida, i nutrizionisti raccomandano di eliminare dalla propria dieta, per almeno due mesi, cibi fra i quali lo zucchero, i dolcificanti artificiali, il pane, i lieviti, i latticini, la frutta, il tè, il caffè, l’aceto e il tabacco. La candidosi è una patologia che richiede la prescrizione di una cura da parte di un nutrizionista qualificato.

Menopausa

Credo che la menopausa sia una fase della vita normale e naturale. Non dovrebbe essere considerata un mal-essere. Ogni mese, con il ciclo mestruale, il corpo elimina il giaciglio preparato per un bambino che non è stato concepito. In quest'occasione si libera anche di molte tossine. Se mangiamo cibo-spazzatura o seguiamo semplicemente la dieta standard americana (fatta di cibi industriali, 20 per cento di zuccheri e 37 per cento di grassi), accumuliamo tossine, forse più di quante riusciamo a eliminare.

Se all'approssimarsi della menopausa nel nostro corpo ci sono molte tossine, tutto il processo sarà più fastidioso. Quindi, più ti prendi quotidianamente cura del tuo corpo, più semplice sarà il periodo della menopausa. Questa fase della vita potrà essere facile o difficile anche a seconda del rapporto che abbiamo con noi stesse a partire dalla pubertà. Le donne che vivono una menopausa difficile di solito sono persone che hanno mangiato male per lungo tempo e che hanno un'immagine mentale riduttiva di se stesse.

All'inizio del secolo scorso, la durata media della vita era di circa quarantanove anni. A quei tempi, la menopausa non era un grosso problema: quando arrivavi a quell'età, ti restava comunque poco da vivere. Oggi la durata media della vita è di circa ottanta anni e la menopausa rappresenta una questione che dobbiamo affrontare. Attualmente sempre più donne scel-

gono di svolgere un ruolo più attivo e responsabile nel prendersi cura della propria salute, cercano di vivere più in armonia con il proprio corpo e di lasciare che processi di cambiamento come la menopausa avvengano in modo naturale, con pochi disagi e senza che debbano sentirsi debilitate. Come per tutti gli aspetti della nostra vita, anche in questa fase ognuna di noi dimostra livelli diversi di prontezza e di apertura. Per molte, quando si tratta di questioni così profonde, il livello di responsabilità e di impegno necessario per portare l'armonia nel corpo e nella mente risulta troppo elevato. Abbiamo bisogno di chiedere aiuto ai medici o a qualcun altro, finché non ci sentiamo pronte o al sicuro e quindi in grado di affrontare alcune delle questioni che si ripercuotono sulla nostra salute e sul nostro benessere, come le convinzioni che riguardano l'autostima. Una credenza fin troppo diffusa nella nostra società patriarcale è che, senza i loro poteri riproduttivi, le donne valgano poco o niente. C'è dunque da stupirsi se tante donne temono o addirittura oppongono resistenza alla menopausa? La terapia agli estrogeni non affronta questo tipo di problema. Solo il nostro cuore e la nostra mente possono sanare queste percezioni.

Ritengo che sia imperativo per le donne informarsi su quali sono le opzioni che hanno a disposizione. Per favore leggete e condividete con le vostre amiche il libro di Sandra Coney *The Menopause Industry: How the Medical Establishment Exploits Women* [L'industria della meno-

pausa: come l'establishment medico sfrutta le donne]. Questo testo mette in evidenza come fino agli anni Sessanta i medici non erano molto interessati alla menopausa e dicevano alle donne che era solo una questione di testa – dopotutto Freud affermò che la menopausa era un disturbo nevrotico.

Il dottor Robert A. Wilson, un ginecologo di New York, istituì una fondazione privata finanziata da donazioni dell'industria farmaceutica. Il suo libro *Donna per sempre*, pubblicato nel 1966 [Ndr: In Italia nel 1967], scatenò una crociata per salvare le donne dalla "decadenza fisica" della menopausa, tramite la prescrizione di estrogeni dalla pubertà alla tomba. Oggi la menopausa è diventata una merce da sfruttare per fini commerciali. L'industria farmaceutica ha promosso l'idea della menopausa come mal-essere, perché dispone di medicine per curarla.

Nel suo libro Sandra Coney afferma: "In nessun campo il radicato sessismo della medicina si palesa più nettamente che nel trattamento della menopausa. Il nuovo modo di concepire la menopausa come mal-essere è diventato uno strumento di controllo sociale. La medicina moderna non rende le donne più potenti e in grado di gestire la propria vita, bensì trasforma donne sane in pazienti da curare."

Non intendo dire che alcune donne non traggano giovamento dalla Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS), ma il fatto che gran parte dell'establishment medico generalizzi affermando

che tutte le donne ne abbiano bisogno, dalla menopausa fino alla morte, è un modo di condannare e svilire le donne di mezza età. Sostanzialmente voglio dire che, perseguendo l'armonia e l'equilibrio del nostro corpo e della nostra mente, possiamo fare a meno di terapie farmacologiche potenzialmente debilitanti e con troppi effetti collaterali.

Nel mio caso, quando ho avuto la prima caldانا, sono andata da un amico che praticava l'omeopatia. Mi ha dato una dose di un rimedio omeopatico e da allora non ho più avuto vampate di calore. È stato un bene che lui mi conoscesse così bene. Ci sono molte erbe che i nutrizionisti oggi usano e che possono essere utilissime in questa fase della vita. Esistono anche delle sostanze naturali che possono sostituire gli estrogeni. Parla di questi argomenti col tuo nutrizionista.

Ricorda: oggi le donne sono pioniere che lavorano per cambiare vecchi schemi di pensiero negativo, cosicché le nostre figlie e le figlie delle nostre figlie non dovranno mai più soffrire durante la menopausa.

Acqua

Acqua pura e pulita. Quando si tratta degli elementi che contribuiscono alla nostra salute, l'ossigeno è il numero uno e l'acqua il numero due. L'acqua è qualcosa di unico: non solo ci disseta, ma purifica il nostro corpo. Se ogni

volta che ti viene voglia di fare uno spuntino, bevessi un grosso bicchiere d'acqua, faresti un gran bene al tuo corpo, che è costituito per il 75 per cento d'acqua. Ogni cellula ne ha bisogno per lavorare al meglio. Ti consiglio di imparare a bere tanta acqua con una sola eccezione: non ne bere durante i pasti, poiché diluirebbe i fluidi digestivi e assimilaresti meno sostanze nutritive dal cibo.

Purtroppo, da qualche tempo, l'umanità – soprattutto le industrie – inquina questa sostanza preziosa. Gran parte dell'acqua fornita dai nostri acquedotti non è potabile, in quanto trattata con numerose sostanze chimiche. Di conseguenza, molti di noi ricorrono all'acqua in bottiglia, che ormai è disponibile in quasi tutti i supermercati e i minimarket. Personalmente, quando viaggio, mi piace acquistare acqua di pozzi artesiani. A casa ho installato un filtro generale per tutta l'acqua che utilizzo, compresa quella della doccia. Il rubinetto della cucina poi è dotato di un altro filtro, così la mia acqua potabile viene filtrata due volte.

Qui nel sud della California abbiamo periodiche stagioni di siccità. In occasione dell'ultima, ho mandato queste idee al nostro giornale locale:

Usa il buon senso per risparmiare più acqua

Abbiamo lasciato che la nostra acqua scorresse liberamente per così tanto tempo e ne abbiamo fatto un uso così sconsiderato, che in questo periodo di grande crisi idrica in cui ci viene

chiesto di ridurre il consumo pro capite del 50 per cento, non sappiamo cosa fare. Ecco quindi alcune linee guida basate sul buon senso alle quali, con qualche piccolo sforzo, possiamo facilmente attenerci.

1. Se puoi, usa tutta l'acqua due volte. Non lasciarla scorrere nel lavandino: raccogli-la e riutilizzala.
2. Lava l'insalata e le verdure in una ciotola. Riutilizza quell'acqua per le piante d'appartamento.
3. Quando cambi l'acqua della ciotola del cane, puoi dare la vecchia acqua a una pianta.
4. Passa a saponi e detersivi "biodegradabili e non tossici", così potrai riutilizzare facilmente l'acqua per le piante senza danneggiarle. Ne esistono di varie marche.
5. Manda in vacanza la lavastoviglie e ricomincia a lavare i piatti a mano, così risparmierai acqua ed elettricità. Usa una bacinella per lavarli e una per sciacquarli. L'acqua del risciacquo è decisamente riciclabile.
6. Tutta l'acqua dei vasi di fiori recisi può essere riutilizzata per le piante d'appartamento (la adorano, perché è ricca di sostanze nutritive).
7. Anche quando ti lavi i denti o il viso, metti una bacinella nel lavandino per raccogliere l'acqua e usarla per le piante che si trovano all'aperto.

8. Tengo un paio di bidoni della spazzatura grandi vicino alla porta della cucina e uno accanto alla porta del bagno e ci verso tutta l'acqua da riciclare della quale non ho bisogno subito (quella dei piatti, del bagno, dei risciacqui).
9. Procurati un riduttore di flusso idrico per lo scarico del water, oppure creane uno con un doppio sacchetto di plastica pieno d'acqua e legato bene. A Santa Barbara, dove convivono con la carenza d'acqua da molto tempo, hanno un detto: "Se è gialla, lasciala maturare; se è marrone, scaricala." Insomma, non è necessario tirare lo sciacquone ogni volta che si va al bagno.
10. Installa un soffione doccia a risparmio idrico. Bagna il corpo, premi il pulsante per chiudere l'acqua mentre ti insaponi, poi sciacquati velocemente.
11. Usa un tappo per il piatto doccia e raccogli l'acqua, versala in un secchio e usala per le piante.
12. Potrebbe sembrarti strano, ma è possibile fare il bagno in otto centimetri d'acqua. Poi raccogli l'acqua che hai usato e versala in giardino. Anche se non ne hai uno, ogni giorno potresti portare fuori un secchio d'acqua e magari salvare un albero nel tuo complesso residenziale. Adotta un albero qualsiasi e innaffialo regolarmente con acqua che altrimenti non ricicleresti.

13. Assicurati di far funzionare la lavatrice a pieno carico.
14. Metti un serbatoio sotto le grondaie in modo da poter raccogliere l'acqua piovana.
15. Approfondisci l'argomento delle "acque grigie", cioè acque riciclabili. Chiedi a un idraulico di fare in modo che l'acqua della cucina, del bagno e della lavatrice fluisca in giardino.
16. Coinvolgi i bambini. Organizza una gara in famiglia per scoprire chi riesce a risparmiare più acqua in un giorno.
17. Ricopri di paccame le piante del giardino che vanno innaffiate, in modo che possano vivere con meno acqua.

Nonostante tutti questi accorgimenti, parte del giardino potrebbe non sopravvivere. Ricorda che è solo una situazione temporanea. Quando tornerà la pioggia, potrai ripiantare.

Ricorda anche che, in molti luoghi del mondo, l'acqua per tutti gli usi domestici viene ancora trasportata a secchi da un pozzo centrale. Per quanto possa essere difficile ridurre il consumo adesso, sii grato per il modo agevole in cui l'acqua scorre nella tua vita. Benedici l'acqua con amore ogni volta che la usi. Sii riconoscente per tutto ciò che hai.

Le gioie dell'esercizio fisico

Il moto fa molto bene al corpo. Pratica qualsiasi attività ti faccia sentire bene: bicicletta, tennis, corsa, pallavolo, nuoto, golf, camminata veloce, ginnastica sul trampolino, saltare con la corda, giocare con il cane o altro. Una qualche forma di esercizio fisico è vitale per uno stato di salute ottimale. Se ci muoviamo poco, le ossa si indeboliscono: hanno bisogno di esercizio per mantenersi forti. Viviamo sempre più a lungo e vogliamo essere in grado di correre, saltare e muoverci facilmente fino al nostro ultimo giorno.

Io vado in palestra due volte la settimana e pratico molto giardinaggio, il che richiede duro lavoro fisico e mantiene forte il corpo. Durante la mia vita ho praticato numerose discipline: jazzercise, aerobica, matwork, yoga, trapezio e danza. Da qualche tempo frequento lezioni di pilates. Lavoriamo con elastici invece che con pesi, così i muscoli restano allungati. Questo tipo di allenamento è molto adatto al mio corpo. Inoltre, cammino piuttosto regolarmente e mi piace molto farlo, perché ciò mi consente di godere del bel paesaggio dove vivo, nel sud della California.

Se stai pensando di cominciare a fare moto, inizia gradualmente: basta una passeggiata dopo cena intorno all'isolato. Quando sarai più allenato, potresti accelerare l'andatura e aumentare la distanza fino a fare una camminata veloce di un chilometro e mezzo o più. Quando inizierai a prenderti cura di te in questo modo, sarai me-

ravigliato dai cambiamenti che noterai a livello sia fisico che mentale. Ricorda: ogni cosa che fai per te stesso può essere un atto di amore o di odio. Fare esercizio fisico è un atto d'amore. E amare se stessi è la chiave per avere successo praticamente in tutti gli ambiti della vita.

Healthy Healing consiglia un "esercizio da un minuto" per coloro che dicono di non avere tempo o per quando abbiamo troppa fretta per fare di più. Distenditi semplicemente sul pavimento. Poi alzati in piedi in qualsiasi modo tu voglia. Poi sdraiati di nuovo. Continua così per un minuto. Questo esercizio serve ad allenare i muscoli, i polmoni e il sistema circolatorio.

Mentre studiavo diversi modi per restare in forma, ho scoperto che esistono tanti esercizi che durano dai due ai cinque minuti e che possiamo praticare in qualsiasi momento della giornata. Come per esempio la contrazione degli addominali bassi: espira lentamente e, quando raggiungi il punto in cui normalmente finisci di espellere l'aria, contrai regolarmente ed energicamente l'addome come se volessi buttare fuori altra aria. Arriva a fare dieci di questi esercizi tutti i giorni, dove e quando puoi, uno o due alla volta.

L'esercizio da "un minuto" che preferisco e che pratico quando ho fretta è saltare cento volte: è veloce, facile e fa sentire bene.

Quindi, vedi? Ci sono tantissimi modi per far sì che il corpo non diventi arrugginito e rigido. Non ti fermare e divertiti.

Prendere il sole o non prendere il sole

Mi rendo conto che attualmente l'esposizione ai raggi solari è una questione controversa. Tuttavia, il modo naturale di assimilare la vitamina D è attraverso la pelle quando siamo al sole. Sì, sono d'accordo che arrostitire il corpo per ore e ore non è una cosa saggia. Eppure, gli esseri umani hanno abitato questo Pianeta per milioni di anni convivendo con il sole. Dio ha fatto in modo che il nostro corpo fosse compatibile con i suoi raggi. Laddove il sole è molto forte, la natura ha dotato la pelle di un pigmento più scuro. I nativi africani passano tutta la giornata al sole e non si ammalano di tumori alla pelle. Purtroppo, nella nostra società moderna, ci siamo talmente allontanati dalla dieta fatta di cibi genuini messi a nostra disposizione dalla natura, che il nostro corpo ha perso il suo equilibrio a tutti i livelli, compreso nel rapporto con il sole.

Inoltre, a causa dell'estremo inquinamento causato dall'umanità, lo strato di ozono che avvolge il nostro Pianeta si sta assottigliando. Invece di risolvere il problema e trattare la nostra aria come la merce preziosa che è, ancora una volta abbiamo cercato le risposte rivolgendoci alle industrie farmaceutiche, e loro hanno creato lozioni e creme con filtri solari che offrono vari livelli di protezione. Adesso ci dicono che dobbiamo applicare queste lozioni chimiche ogni volta che ci troviamo all'aperto. Veniamo persino ammoniti di usare queste sostanze in-

naturali per bambini e neonati. Personalmente credo che tutto questo giro d'affari sia una grande fregatura, una campagna propagandistica dalla quale traggono profitto le società farmaceutiche.

Il libro *Healthy Healing* cita ricerche che dimostrano come i filtri solari possono avere un ruolo determinante nell'insorgenza del melanoma, perché impediscono alla pelle di produrre la vitamina D. Non esistono prove a supporto dell'efficacia di questi filtri nella prevenzione del cancro nell'uomo; sappiamo solo che proteggono dalle scottature. Le ricerche provano inoltre che l'aumento del tasso di melanoma è direttamente proporzionale all'incremento delle vendite e dell'uso di filtri solari. Lo stato del Queensland, in Australia, ha la più alta incidenza di melanoma del mondo ed è anche il luogo in cui i filtri solari sono stati consigliati prima e più insistentemente dalla comunità medica.

Usa il buon senso quando prendi il sole. Una sovraesposizione accelera l'invecchiamento della pelle, quindi non esagerare. E poi fai attenzione a quali sostanze chimiche applichi sul tuo corpo, perché la pelle le assorbe tutte.

Ama il tuo corpo

Se ascolti con amore i messaggi del tuo corpo, non potrai che nutrirlo con il cibo di cui ha bisogno, tenerlo in movimento e amarlo. Io credo che noi contribuiamo a ogni nostro cosiddetto

to mal-essere fisico. Il corpo, come ogni altro aspetto della vita, è uno specchio dei nostri pensieri e delle nostre convinzioni intime. Ti parla continuamente, se ti concedi del tempo per ascoltarlo. Ogni cellula del corpo reagisce a ogni pensiero che formuli e a ogni parola che dici.

Prenderti cura del tuo corpo è un atto d'amore. Man mano che approfondirai l'argomento nutrizione, comincerai a notare come ti senti dopo aver mangiato certi cibi. Capirai quali alimenti ti danno più forza ed energia. Poi, mangerai solo quelli.

Non credo che tutti siamo destinati ad ammalarci e a finire i nostri giorni in case di riposo – non è questo il modo in cui dovremmo lasciare questo Pianeta straordinario. Penso che possiamo prenderci cura di noi e restare sani a lungo.

Dobbiamo amare e riverire il meraviglioso tempio in cui viviamo. Un modo per farlo è stare alla larga dall'alluminio, che crea davvero molti problemi. I ricercatori hanno scoperto che c'è una stretta correlazione fra un'eccessiva presenza di alluminio nel corpo e l'Alzheimer. Ricorda che l'alluminio non si trova solo nei deodoranti, nella birra e nelle bevande in lattina, ma nella carta stagnola e in pentole e padelle, delle quali potresti cominciare a pensare di sbarazzarti. Mi risulta che sia anche un ingrediente usato negli spray per rinfrescare l'alito e in molte miscele per torte. Tutto ciò è solo veleno per il corpo. E perché dovresti voler avvelenare il corpo che ami?

Credo che il modo migliore di voler bene al tuo corpo sia di ricordarti di amarlo. Guardati spesso negli occhi, allo specchio. Di' a te stesso quanto sei magnifico. Mandati dei messaggi positivi ogni volta che vedi la tua immagine riflessa. Amati. Non aspettare di diventare magro, avere più muscoli, abbassare il colesterolo o ridurre la massa grassa. Fallo adesso. Perché meriti di sentirti meraviglioso sempre.

SEI FANTASTICO!

Affermazioni per amare il corpo

AMO IL MIO CORPO.

AL MIO CORPO PIACE ESSERE SANO.

IL MIO CUORE È IL CENTRO DELL'AMORE.

IL MIO SANGUE HA VITA E VITALITÀ.

OGNI CELLULA DEL MIO CORPO È AMATA.

TUTTI I MIEI ORGANI FUNZIONANO
PERFETTAMENTE.

IO VEDO CON AMORE.

IO ASCOLTO CON COMPASSIONE.

MI MUOVO FACILMENTE E AGEVOLMENTE.

I MIEI PIEDI DANZANO ATTRAVERSO LA
VITA.

BENEDICO IL MIO CIBO CON AMORE.

L'ACQUA È LA MIA BEVANDA PREFERITA.

SO COME PRENDERMI CURA DI ME.

SONO PIÙ IN SALUTE CHE MAI.

APPREZZO IL MIO SPLENDIDO CORPO.



SONO SANA, GUARITA E INTEGRA

Perdono me stessa per non aver trattato bene il mio corpo in passato. Ho fatto del mio meglio con la consapevolezza e la conoscenza che avevo. Ora m'importa abbastanza di me per nutrirmi con tutto il meglio che la Vita ha da offrire. Do al mio corpo ciò di cui ha bisogno a ogni livello, per garantirgli una salute ottimale. Mangio con gioia cibi nutrienti. Bevo tanta acqua pura che la natura mi dona. Trovo continuamente modi nuovi e divertenti per fare esercizio fisico. Amo ogni parte del mio corpo, dentro e fuori. Adesso scelgo pensieri pacifici, armoniosi e amorevoli, che creano un'atmosfera interna di armonia nella quale far vivere le mie cellule. Sono in armonia con ogni parte della vita. Il mio corpo è un buon amico del quale mi prendo cura amorevolmente. Sono nutrita sotto ogni punto di vista. Riposo bene. Dormo serenamente. Mi sveglio con gioia. La vita è bella e mi piace viverla. E così sia!

