

ELLE

Lifestyle
Tra le
vigne
d'Italia

ITALIA

elle.it
OTTOBRE 2016
ELLE + VERY ELLE SHOPPING
€ 3,50



I LIKE MODA CHE STAGIONE!

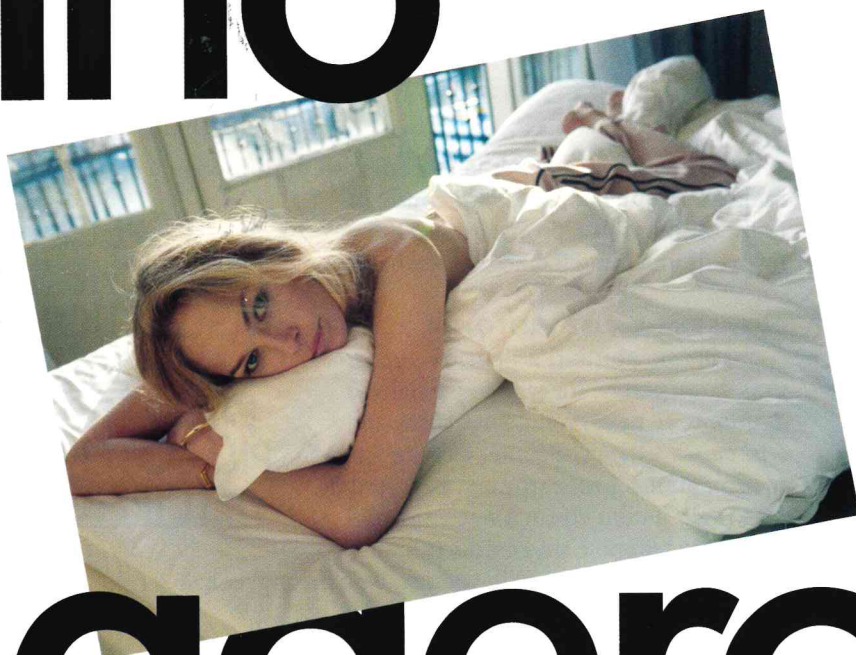
PAULINE HOARAU

Dalla
Polonia
**LA MARCIA
PER I DIRITTI
DELLE
DONNE**
In prima
persona
**"COSÌ HO
IMPARATO A
VOLARE"**

Che chic! Technowear o tweed brit? **Che tenero!** Le Spa per pet **Che bello!** Un viso senza macchie **Che savoir faire!** Strass, glitter, paillettes e perline **Che interviste!** Kristen Stewart e Devendra Banhart **Che sogno!** Perdere peso dormendo **Che donne!** Le scienziate di domani **Che pace!** Con lo yoga del sorriso **Che talento!** I nuovi nomi della moda

Sonno

Inviare messaggi "dimagranti" al subconscio mentre si dorme: un nuovo metodo efficace da affiancare alla sana alimentazione.



leggero

Perdere peso *mentre si dorme*? Sembra un sogno, ma può essere realtà. Perché per dimagrire non basta *ridurre le calorie*. Bisogna anche riprogrammare *il cervello*. E il momento migliore è la notte. *Per spegnere gli automatismi*

di GRAZIA PALLAGROSI

DIMAGRIRE

NON È solo una questione di bilancio calorico: nei migliori centri ospedalieri italiani, l'obesità non viene più curata senza l'ausilio di un supporto psicologico che consenta di andare all'origine dei comportamenti alimentari "ingrassanti". È un percorso lungo e spesso faticoso, che però viene compensato, il più delle volte, dall'acquisizione di un corpo più magro e più sano.

Oggi arriva anche in Italia un metodo che facilita questo percorso programmando il dimagrimento nel sonno, quando la mente razionale è a riposo e si possono inviare messaggi direttamente al subconscio, depositario delle emozioni e degli automatismi che ci portano a "restare grassi" nonostante le diete e la conoscenza delle regole di sana alimentazione.

Messo a punto dal dottor Roy Martina, il medico olandese che ha dedicato la vita alla ricerca →

→ di nuove strade per la cura di stati di disagio e malattie croniche, agisce sui condizionamenti mentali riprogrammandoli a favore di una fame fisiologica e sana.

CURARE LE CAUSE PROFONDE

Siamo abituati a pensare che ingrassiamo perché ingeriamo più calorie di quante ce ne servono, ma questa non è la causa ultima. Poiché, fisiologicamente, siamo programmati per assumere solo il cibo che ci è necessario, il mangiare troppo è un comportamento distonico. Il sovrappeso, in pratica, è un'incongruenza fisica che ha matrici psicologiche.

«Risale infatti a quanto appreso in tenera età», spiega il dottor Martina, «e risponde a condizionamenti che, crescendo, ci hanno fatto perdere la capacità e l'abitudine di ascoltare i messaggi del corpo, intrappolandoci in un sistema di riflessi automatici che spinge a mangiare anche quando non ne abbiamo bisogno. La maggior parte delle persone non mangia quando ha fame, ma quando è ora di pranzo o di cena! La cosa più importante, invece, sarebbe ascoltare il proprio stomaco. C'è chi mangia solo due volte al giorno ed è pelle e ossa, ma c'è anche chi mangia 5 volte al giorno ed è pelle e ossa... Cosa accomuna queste persone? Il fatto che ascoltano il loro corpo».

«Per riacquisire questa facoltà», continua Martina, «bisogna affrancarsi anche dall'influenza dell'ambiente – che ci offre in abbondanza cibi ricchi di zuccheri ma poveri di principi nutritivi – e dei mezzi di comunicazione: in media veniamo sottoposti a 3.000 messaggi pubblicitari al giorno, spesso occulti, che associano il cibo alla gioia, all'appagamento fisico e sentimentale, depositando nel nostro subconscio ricordi di connessioni fittizie vissute come reali, perché il cervello non distingue tra emozione causata dalla realtà o dalla visione di un film o di uno spot. Ebbene, questi ricordi inconsapevoli influenzano pesantemente il modo in cui reagiamo alle nostre emozioni. Così c'è chi mangia troppo per consolarsi, per calmarsi, per sentire meno la solitudine o la noia».

A LETTO PER RIPROGRAMMARI

La buona notizia è che, riprogrammando la mente, possiamo resettare il sistema eliminando le connes-

sioni sfavorevoli. «Sostituiamo gli schemi psico-reattivi ingrassanti con nuove reti neurali favorevoli a una vita magra e sana. E lo facciamo durante il sonno».

Uno studio condotto all'università di San Diego ha dimostrato che la riprogrammazione durante il sonno è più potente dell'ipnosi. Ma cosa succede di notte? Innanzitutto si ascoltano frasi che simulano l'effetto del bendaggio gastrico, l'operazione chirurgica

con cui si inserisce un anello all'estremità superiore dello stomaco in modo da ridurre la capienza e, di conseguenza, la possibilità di mangiare molto e anche la fame.

«Con specifiche tecniche di visualizzazione induciamo nella mente subconsciente la percezione di uno stomaco molto più piccolo, come se avesse veramente subito l'operazione chirurgica» →

CON SPECIALI TECNICHE SI SUGGERISCONO IL CERVELLO: L'EFFETTO È PIÙ POTENTE DELL'IPNOSI

CREA TE STESSA: COSTRUISCI UN POSTER

Ecco alcuni consigli di **Roy Martina, medico olistico e coach olandese**, per rendere più concreto il processo di riprogrammazione del subconscio. «Quando comunichi i tuoi desideri, devi essere più precisa possibile. L'ordine "voglio perdere peso" non sarà efficace come "voglio perdere 3 chili entro il 20 dicembre".

Inoltre, per ottenere risultati stabili è importante **visualizzare il proprio corpo** in tutti i suoi dettagli e osservarlo come se si guardasse un film in 3D». Roy Martina suggerisce anche di creare una specie di "poster della visione". «Prendete un pannello di cartone e procuratevi delle fotografie in cui apparite felici: meglio se sono primi piani», spiega. «Ritagliate da riviste **immagini di corpi che vi piacciono** e altre che rappresentano i vostri obiettivi oltre la perdita di peso (salute, bellezza, energia, gioia, amore...). Attaccate le foto sul pannello sostituendo i volti con le foto del vostro viso felice. Appendete il poster e ogni volta che lo guardate ripetete affermazioni positive come: mi amo e mi piaccio con questo mio corpo sano, bello e vitale; mi piace mangiare cibi sani; oggi, la mia priorità è il mio benessere». Le conseguenze? Conclude Martina: «Immaginerete cosa proverete raggiungendo i vostri obiettivi».

Le "lezioni" si scaricano e si acquistano sul sito (www.dimagrirenelsonno.it) e il metodo si può seguire da soli col kit audio o partecipando ai corsi di Roy Martina (ce ne sarà uno dal 13 al 16 ottobre a Pacengo di Lazise, VR, info: www.mylife.it/martina/omega/modulo_3.html).

LA LEPTINA VIEN DI NOTTE...

Il sonno è naturalmente amico della linea, ma solo se si dorme almeno **7-8 ore a notte**. Chi riposa meno, infatti, tende ad avere eccessivi livelli di grelina, un ormone che stimola l'appetito, mentre chi resta a lungo tra le braccia di Morfeo gode di una maggiore produzione di leptina, ormone antifame che induce l'organismo a bruciare i grassi immagazzinati. Test condotti su soggetti sani sottoposti a regime dimagrante hanno rivelato che chi dormiva 8 ore a notte **perdeva il doppio dei chili** rispetto a chi dormiva meno. Altri studi hanno dimostrato che i risultati migliorano ulteriormente se lo stato d'animo con cui si va sotto le lenzuola è sereno e rilassato. Calma e tranquillità, infatti, favoriscono un riposo più profondo. E sono associate alla riduzione dei livelli di **cortisolo**, l'ormone dello stress che contribuisce all'accumulo del grasso addominale.

→ gica. In questo modo la sazietà arriva prima e si riducono spontaneamente le quantità di cibo e l'appetito. Il cervello infatti non distingue ciò che è fortemente immaginato da ciò che è reale: di notte l'inconscio "immagina" di aver ricevuto un bendaggio gastrico e di giorno diminuisce notevolmente l'ingestione di cibo».

TUTTE LE FASI DEL PROCESSO

Nel dettaglio, ecco in cosa consiste il nuovo metodo messo a punto da Roy Martina per facilitare il dimagrimento.

La preparazione È una meditazione di 45 minuti che prepara al bendaggio gastrico virtuale e può essere scaricata gratuitamente dal sito. Va ascoltata per una settimana in modo da predisporre l'organismo a reagire al meglio.

Il bendaggio gastrico virtuale Si tratta di una registrazione che va ascoltata ripetutamente per eseguire delle visualizzazioni che evocano reazioni forti a livello dei neurotrasmettitori cerebrali: il subconscio accetta queste immagini come reali.

Il brain training Dormendo (tenendo il volume al minimo, in modo che la voce guida sia appena percettibile, come un sussurro) si ascoltano per 8 ore le registrazioni di affermazioni positive che, abbinate a suoni che stimolano l'attività neurologica, inducono sogni in cui ci si vede magre, in salute e felici. In questo modo si creano nuove reti neurali che "depositano" nel cervello nuove abitudini comportamentali. Con lo stesso metodo si induce la parte destra del cervello a rilasciare le emozioni negative e quei traumi che, subito nel passato, alimentano la fame psicologica attuale.

Il consolidamento diurno La riprogrammazione viene rafforzata dall'ascolto diurno di musiche contenenti messaggi subliminali: la mente razionale sente solo la musica, quella inconscia recepisce le frasi positive che consolidano il lavoro notturno.

LA PROTEZIONE DALL'EFFETTO GRANCHIO

Se pensate di seguire il metodo di Roy Martina, non sottovalutate un altro aspetto, quello che il medico olandese definisce "l'effetto granchio".

A VOLTE SIAMO CIRCONDATI DA PERSONE CHE CI DISTRAGGONO DAL NOSTRO OBIETTIVO

Secondo una ricerca inglese condotta su 2.547 donne, quelle che dimagriscono perdono mediamente due amiche ogni 6 chili in meno. L'hanno chiamato "effetto granchio" perché se prendi un secchio pieno di questi crostacei quando uno di loro cerca di scappare gli altri lo tirano giù. Un effetto che a volte contagia anche i partner di chi vuole dimagrire, e che gli fa fare di tutto per distoglierle dal loro intento. La bella notizia è che possiamo utilizzare questo processo a nostro vantaggio, semplicemente iniziando a frequentare persone che hanno un corretto stile di vita.

Ma come comportarsi con i vecchi, cari amici che ci invitano a cene pantagrueliche e ci regalano scatole di cioccolatini? «Non vogliamo certo suggerire di allontanarli», dice Roy Martina, «ma è necessario diventare consapevoli della loro influenza e dell'ostacolo che potrebbe comportare. Ci sono persone con cui puoi confidarti, che ti ascoltano e t'incoraggiano. E altre che invece non ti prendono sul serio o ti osteggiano. Il punto è saper selezionare tra chi ci ha veramente a cuore e chi no. Le persone che creano ostacoli al nostro miglioramento personale, forse non sono così importanti».

Grazia Pallagrosi 