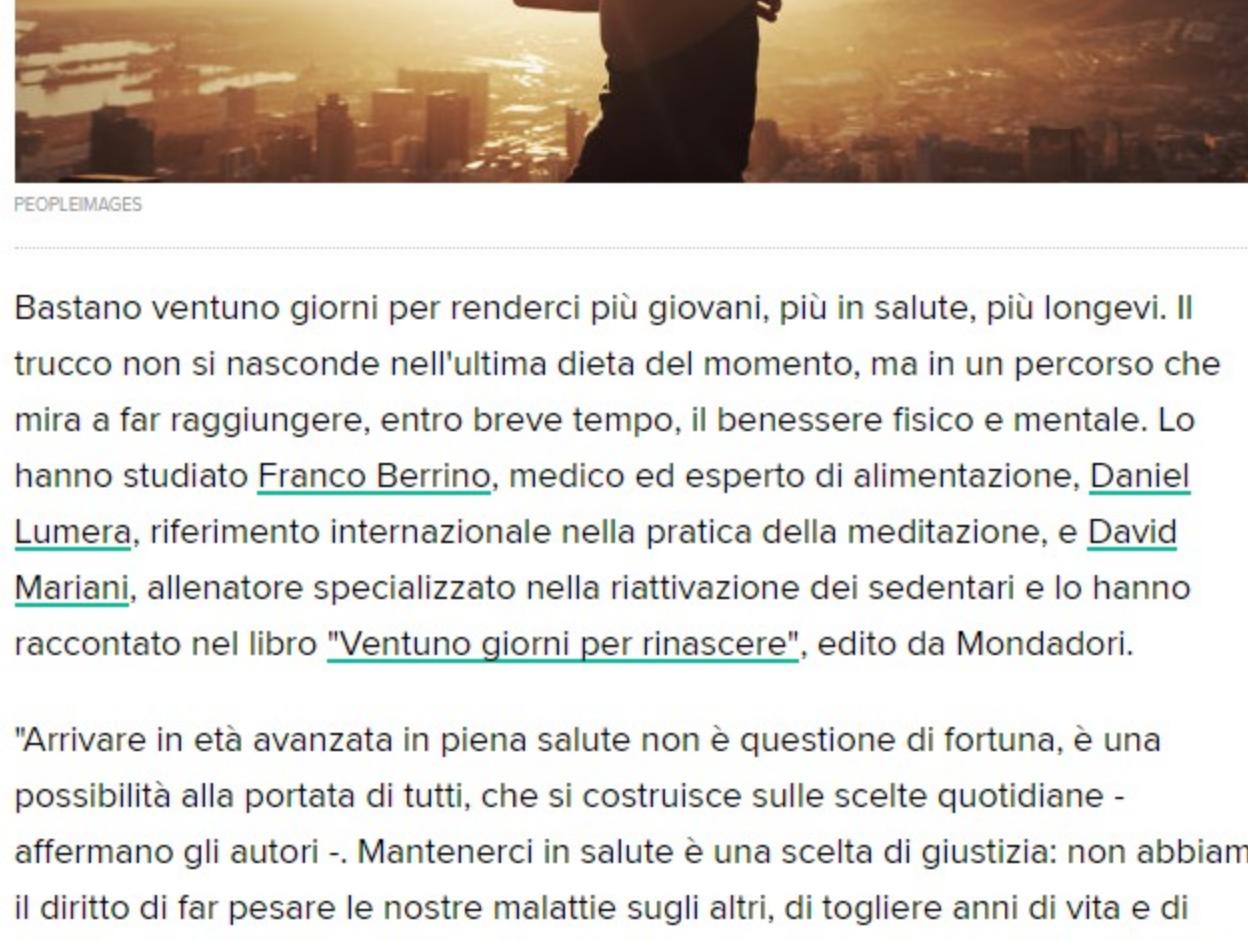


CULTURE 28/03/2018 17:17 CEST | Aggiornato 28/03/2018 17:17 CEST

"Bastano 21 giorni per rinascere". Iniziate con queste buone abitudini

"Invecchiare in salute non è questione di fortuna, ma di scelte". Intervista a Daniel Lumera, autore del libro "Ventuno giorni per rinascere"

By Ilaria Betti



PEOPLESIMAGES

Bastano ventuno giorni per renderci più giovani, più in salute, più longevi. Il trucco non si nasconde nell'ultima dieta del momento, ma in un percorso che mira a far raggiungere, entro breve tempo, il benessere fisico e mentale. Lo hanno studiato Franco Berrino, medico ed esperto di alimentazione, Daniel Lumera, riferimento internazionale nella pratica della meditazione, e David Mariani, allenatore specializzato nella riattivazione dei sedentari e lo hanno raccontato nel libro "Ventuno giorni per rinascere", edito da Mondadori.

"Arrivare in età avanzata in piena salute non è questione di fortuna, è una possibilità alla portata di tutti, che si costruisce sulle scelte quotidiane - affermano gli autori -. Mantenerci in salute è una scelta di giustizia: non abbiamo il diritto di far pesare le nostre malattie sugli altri, di togliere anni di vita e di felicità ai nostri figli costringendoli a occuparsi della nostra invalidità o demenza senile. In questo libro troveremo le indicazioni per consentire al nostro organismo di sviluppare la massima capacità di autocura, e impareremo a ristabilire, quando necessario, il perduto equilibrio". "Gli effetti - assicura Lumera ad HuffPost - sono visibili già dopo la prima settimana". Secondo il formatore, direttore della My Life Design Foundation e presidente della International School of Forgiveness, non c'è quindi tempo da perdere: "Metteteli in pratica e vedrete che vi divertirete e vi sentirete bene come non mai".

Perché proprio 21 giorni?

"Studi scientifici e antiche tradizioni, orientali e sudamericane, suggeriscono che ventuno giorni rappresentino il tempo minimo affinché un'abitudine diventi parte della nostra vita. Noi abbiamo proposto di raggiungere in questo arco di tempo tre obiettivi principali: purificarsi, ringiovanire e allungare la vita".

Di quali abitudini si tratta?

"Le nuove abitudini che proponiamo di inserire nella propria quotidianità riguardano tre sfere molto importanti e vaste della nostra vita: quella dell'alimentazione, quella del movimento fisico e quella della spiritualità. Per quanto riguarda l'alimentazione, nel nostro libro non parliamo di una vera e propria dieta. Il dottor Berrino fornisce una serie di consigli utili come eliminare lo zucchero, mangiare legumi, ma non fornisce i dettagli di una vera e propria dieta. Quando parliamo di dieta, parliamo di dieta emozionale: noi ci nutriamo di emozioni. C'è chi passa la vita arrabbiato, sempre nervoso: significa che si nutre di emozioni sbagliate. Ricerche hanno dimostrato come lo stress intacchi le difese immunitarie e il benessere del nostro organismo: quindi quello che proponiamo, in primo luogo, è proprio nutrirsi meglio, migliorare la qualità dei nostri pensieri. Il secondo step riguarda il movimento: il movimento fisico infatti fa funzionare meglio la nostra macchina biologica. Ecco quindi che spieghiamo come lasciarsi alle spalle la sedentarietà, i movimenti sbagliati. C'è poi una parte dedicata alla spiritualità, non intesa come fede in un Dio, ma come dimensione profonda dell'esistenza: suggeriamo delle strategie per allenarla, per sentirsi più connessi con questa essenza, che dà poi senso alla nostra vita".

Dopo quanto sono visibili i primi cambiamenti?

"Già dopo la prima settimana è possibile iniziare a sentirsi meglio: si inizia a sentirsi più rilassati e più lucidi. Questo grazie ad una serie di esercizi da mettere in pratica che agiscono sia a livello fisico sia a livello mentale. Basti pensare alla meditazione e ai metodi di respirazione suggeriti, come quello dell'attivazione bioenergetica: questi hanno un impatto forte sui pensieri e conferiscono lucidità mentale. Respirare in modo corretto inoltre permette di ossigenare il sangue, allentare la tensione, regolare la temperatura corporea. Dal momento che lo stress si allevia, anche il sistema immunitario ne esce rafforzato: si mette in moto tutta una macchina del benessere che alla fine ci porta a sentirsi di gran lunga meglio di prima".

Quali sono - praticamente - i passi da compiere per iniziare a sentirsi diversi?

"Il nostro libro è ricchissimo di esercizi, è un percorso pratico, di sperimentazione diretta: chiunque può provare sulla propria pelle gli effetti. La prima cosa da fare è senz'altro quella di individuare le abitudini sbagliate, sia in campo alimentare sia nel campo del movimento, e iniziare a selezionare quelle da cambiare istantaneamente. Noi proponiamo 20 esercizi da fare la prima, la seconda e la terza settimana".

Quale potrebbe essere l'esempio di un esercizio proposto?

"Dal momento che insistiamo molto sul benessere mentale, c'è un esercizio interessante che riguarda il perdono e che è stato soprannominato 'la dieta del perdono'. Consiste nello scrivere tre lettere, ognuna per sette minuti di fila: nella prima si scrive il nome della persona seguito da 'ti perdonò per...', nella seconda il nome della persona seguito da 'perdonami per...' e nella terza si ringrazia quella stessa persona. Sembra un esercizio banale, ma non lo è: ci permette di sentire quello che nascondiamo e di portare a galla le emozioni che non ci fanno stare bene, di scaricarle".

Qual è l'obiettivo del libro e il messaggio che volete trasmettere?

"L'obiettivo del libro è dimostrare che si può vivere a lungo e in salute e che 'invecchiare bene' è una nostra grande responsabilità. La vita media degli esseri umani si è allungata, è vero, ma una parte di questa spesso non viene trascorsa in una forma fisica e mentale ottimale. Vogliamo invece suggerire a tutti che adottando buone abitudini si può fare prevenzione, ci si può prendere cura di se stessi. Il nostro scopo è aumentare la consapevolezza negli altri, che sia alimentare, mentale o spirituale".

Il libro nasce in Sardegna, nella cosiddetta "Blu Zone", una delle zone al mondo con la maggiore concentrazione di persone longeve. Cosa hanno in comune quest'ultime?

"Insieme agli altri autori del libro, abbiamo trascorso del tempo nella 'zona blu', vivendo a stretto contatto con quelle persone, indagando sul loro stile di vita, mangiando e cucinando con loro. E abbiamo imparato molto. Abbiamo notato che tutte sembravano avere qualcosa in comune: in primo luogo, un regime alimentare poco sofisticato, come quello che Berrino propone nel libro, in secondo luogo, un forte contatto con la natura. Molto forte in queste persone è anche la spiritualità, intesa come la capacità di credere e identificarsi in qualcosa di più grande, in qualcosa che dia un senso alla vita e che sia perciò sinonimo di libertà e felicità".

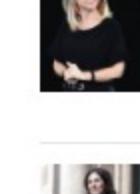
Perché spesso ci si convince di non poter cambiare mai?

"Il fatto è che siamo radicati nelle nostre abitudini: è complesso far capire alle persone che cambiare è semplice e che può essere anche divertente. Molti preferiscono rimanere in una condizione dolorosa piuttosto che affrontare l'ignoto. Ma non ha senso resistere al cambiamento perché proprio questo è sinonimo di benessere".

Ilaria Betti

Suggerisci una correzione

TENDENZE



"Salta lo Schiaccianoci per colpa del decreto dignità". Il sovrintendente smentisce le parole a lui attribuite



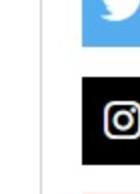
"Baby" di Dirty Dancing, dopo 31 anni, torna al successo con "Grey's Anatomy"



"Urla e lancio di oggetti": il padre di Belen Rodriguez fu controllo a Milano



"A 50 anni impari a pensare sola. Sono tornata single e faccio i conti con la disillusione"



"Si è inventata tutto, si è gettata a terra da sola". Testimone oculare smentisce deputata M5s sull'aggressione



"Lenù vera illuminista e Lila come Jacqueline Kennedy": l'epilogo de L'Amica Geniale incarna le protagoniste

ISCRIVITI E SEGUI

Ricevi le storie e i migliori blog sul tuo indirizzo email, ogni giorno. La newsletter offre contenuti e pubblicità personalizzati. Per saperne di più

Newsletter

redazione@email.it

Iscriviti ora →

Twitter

Facebook

Instagram

Messenger

Flipboard

DAL WEB

Contenuti Sponsor



Supreme Care con ZEN Technology by Whirlpool

Whirlpool



12 soldiers - Guardalo su CHILI senza vincolo di abbonamento

chili.com



Scopri Perché Sempre Più Persone Usano Questa Banking App

Webank

da Ta

In alto: Daniel Lumera, autore del libro "Ventuno giorni per rinascere". In basso: copertina del libro "Ventuno giorni per rinascere" e Daniel Lumera.