



Warren Sipser
e Andi Lew



7 COSE CHE IL TUO MEDICO HA DIMENTICATO DI DIRTI

Guida pratica a una salute ottimale

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Warren Sipser e Andi Lew

7 COSE CHE IL TUO MEDICO HA DIMENTICATO DI DIRTI

Guida a una salute ottimale

Prefazione del dottor John Demartini
Maestro del bestseller internazionale *The secret*



 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Prefazione	9
Ringraziamenti	11
Nota sugli autori	13
Introduzione - Non date la colpa al medico!	17
Perché 7 cose?	23
1. LA SALUTE È QUESTIONE DI SCELTA, NON DI FORTUNA	25
Quanto sani siete?	28
Cos'è la vera salute	30
Allopatia e benessere a confronto	31
Esercizio	42
Cosa possiamo fare	52
2. IL CORPO SI GUARISCE E SI REGOLA DA SOLO	53
Potere di guarigione n. 1	56
Potere di guarigione n. 2	61
Potere di guarigione n. 3	61
Potere di guarigione n. 4	62
Potere di guarigione n. 5	63
Potere di guarigione n. 6	66
Potere di guarigione n. 7	68
Potere di guarigione n. 8	70
Cosa possiamo fare	74
3. I BENEFICI DELLA CHIROPRACTICA	77
La colonna vertebrale	82
Il sistema nervoso	83
I tre principi della chiropratica	88

Le tre cause di sublussazione	89
Quali tecniche vengono utilizzate?	93
Non è tutta questione di schiena	94
Lo stile di vita della chiropratica	95
Trovare il chiropratico giusto	97
Chiropratici “da sintomo” e chiropratici del benessere a confronto	99
Le autopsie del dottor Windsor	103
La chiropratica aiuta a invertire il processo d’invecchiamento	105
La chiropratica, ben più che una medicina complementare o alternativa	107
Sfatiamo i miti	109
Il movimento è salute	110
Postura	114
Postura sana = meno sintomi	116
Suggerimenti per creare un ufficio più sicuro e produttivo	119
Il sonno è sottovalutato	121
Quand’è che D.I.O. ci ha piantati in asso?	128
Cosa possiamo fare	135
4. L’ALIMENTAZIONE NUTRE LA NOSTRA VITALITÀ	137
Cosa bolle in pentola	142
Il biologico: la nuova “tendenza”	143
Il biologico è più sano?	145
Il cibo è carburante	147
Il medico del futuro	148
Naturopatia e alimentazione come medicina	149
Le alternative ci sono	157
Cosa possiamo fare	177
5. GLI EFFETTI COLLATERALI SONO PUR SEMPRE EFFETTI	179
Prodotti farmaceutici	182
Terapie oncologiche: effetti ed efficacia	188
Contracezione	193
Effetti collaterali di sostanze chimiche negli oggetti di uso quotidiano	201
Cosa possiamo fare	211
6. VACCINI? LE ALTERNATIVE ESISTONO	213
Teoria e storia dei vaccini	217
Farmaci o tossine?	220
Sintomi e malattie	228
“Immunizzazione” omeopatica naturale	230
Cosa possiamo fare	233

7. LA PERCEZIONE È TUTTO!	237
Percezione?	243
Le due facce della scienza	245
Cambio di percezione n. 1: i sintomi non sono nemici, bensì amici	250
Cambio di percezione n. 2: il vomito può essere un segno di salute!	252
Cambio di percezione n. 3: non ci sono eventi negativi, solo percezioni negative	254
Cambi di percezione n. 4: i farmaci non servono a rafforzare il sistema immunitario	259
Cambio di percezione n. 5: non c'è bisogno di sapere qualcosa per conoscerlo .	261
Le 7 principali cose per creare amore, appagamento e salute	264

Desideriamo iniziare scusandoci. Ci doliamo che non abbiate avuto... *prima* le informazioni segrete che ci accingiamo a condividere con voi. Non è tutta del medico la responsabilità di essersi dimenticato di rivelarvi i sette segreti per conservare la salute, come suggerisce il titolo di questo libro. Forse anche voi avete dimenticato di *chiederglieli*. Forse la qualità della vostra vita è dipesa dalla qualità delle domande poste. Domande di alta qualità producono una vita di alta qualità.

Ora, questi sette segreti non sono più segreti; da alcuni anni sono già a disposizione di chiunque sia sufficientemente motivato e assiduo da andare a scovarli. Finora, tuttavia, erano come i pezzi sparsi di un puzzle e soltanto adesso sono stati riuniti per rivelare il quadro complessivo di ciò che è la vera salute, come conseguirla e mantenerla. La verità contraddice molto di ciò che siamo stati indotti a credere per tanto tempo.

Andiamo dal medico quando stiamo male, ma dove andiamo quando siamo "bene"? Cosa? Andare da un

professionista della salute quando stiamo bene??? Può sembrare strano, ma in realtà è molto saggio, perché *conservare* la salute è molto più facile che *guarire*. Siamo stati così condizionati a lavorare e sforzarci sempre di più, a ignorare i campanelli d'allarme e soffrire in silenzio o prendere una pillola e tener duro che forse abbiamo dimenticato cos'è in realtà la salute.

Sempre più persone di età via via più giovane fanno affidamento su farmaci spesso inutili. La falsa idea che la malattia sia uno stato naturale e inevitabile per gli esseri umani è divenuta una verità indiscussa, caldeggiata da un'industria multimiliardaria che da decenni controlla la professione medica convenzionale "vendendo malattie".

Nonostante la diffusione di nuovi e potenti farmaci sul mercato, malattie quali cancro e cardiopatie si fanno più frequenti con il passare degli anni, l'obesità sta diventando il pericolo numero uno per la salute, la depressione e altri squilibri psicologici ci affliggono come non mai.

Indipendentemente da quanti

progressi faccia la medicina, a volte aspettare la comparsa dei sintomi per reagire è troppo tardi. L'approccio farmacologico e chirurgico è stato a lungo predominante, ma non ha dato il frutto che tutti speravano e credevano potesse dare: la salute.

Dall'alba del nuovo millennio, il *benessere* stesso è diventato un nuovo business multimiliardario. I vecchi metodi si sono rivelati inferiori alle promesse e sempre più persone si stanno ora rivolgendo alle terapie alternative, frequentando seminari, acquistando libri sulla guarigione e svolgendo ricerche in internet per trovare soluzioni alle loro domande senza risposta. È una rivoluzione del benessere alimentata dalla ricerca sull'invecchiamento, la salute e la vitalità. Persone che un tempo non ci avrebbero pensato due volte prima di inghiottire un sonnifero o un analgesico si stupiscono nello scoprire l'efficacia di approcci come quello fitoterapico o il rilassamento e del fatto che la chiropratica è in realtà duecentocinquanta volte più sicura di un antinfiammatorio da banco.

L'ago della bilancia ha per lungo tempo favorito la chirurgia e i farmaci; ora inevitabilmente pende a favore dell'altro lato: il benessere. Piuttosto che limitarsi a essere guariti dalle malattie, la gente cerca la salute; ne ha fin sopra i capelli di essere

malata e stanca.

In risposta a questa ondata di consapevolezza sociale nei confronti della vitalità e dell'autodeterminazione, la cultura del marketing ha apportato modifiche che sarebbero state impensabili in passato:

- La perdita di peso è un affare multimiliardario, con palestre, diete, istruttori di fitness personali, libri, centri per il controllo delle calorie, DVD di attività fisica e alimentazione ecc.
- Le aziende alimentari e i produttori di cibo stanno optando per alimenti "privi di conservanti".
- Le catene internazionali di fast food hanno aggiunto opzioni "sane" a ridotto tenore di grassi, zucchero e sale.
- Aziende e riviste sullo "stile di vita" prosperano e promuovono la qualità della vita.
- Nelle ditte si nominano addetti alla salute e alla sicurezza sul lavoro per monitorare le condizioni di lavoro.
- Le organizzazioni stanno investendo in ambienti per lo yoga o la meditazione a favore dei pro-

- pri dipendenti, perché il legame tra salute e produttività si sta dimostrando cosa nota.
- Ai dipendenti vengono offerti massaggi sponsorizzati dalla ditta durante la pausa pranzo.
 - Le multinazionali offrono ai lavoratori incentivi in contanti per seguire uno stile di vita sano e di prevenzione.
 - Solo negli Stati Uniti le vendite di alimenti a base di soia hanno raggiunto i 3,2 miliardi di dollari nel 2001. Un aumento del 16,9% dal 2000.
 - La domanda di benessere e prevenzione è talmente alta che anche le case farmaceutiche iniziano a vendere vitamine e integratori.
 - Chiropratici come il dottor Fabrizio Mancini, autore di *Chicken Soup for the Chiropractic Soul*, e altre figure di spicco di questa secolare professione guidano il ritorno alle radici del benessere.

Alcuni non utilizzano più la parola "paziente", in quanto riferita a "*chi soffre*". Modificarne l'etichetta ha cambiato l'intera prospettiva sulla malattia contrapposta al benessere.

Pare che il mondo occidentale abbia deciso che limitarsi a *non avere* sintomi non sia più sufficiente. Abbiamo collettivamente dato vita a una rivoluzione mondiale del benessere pretendendo salute *vera*. Pertanto, se siete stanchi del carosello di farmaci con tutti i suoi effetti collaterali e se desiderate giovinezza e vitalità senza alcun intervento, questo libro fa per voi.

Il segreto: prevenire è meglio che curare

È in atto una rivoluzione e noi ne siamo parte. Oggigiorno l'autorità medica viene messa in discussione, perché non solo le persone sono sempre più malate, ma i costi sanitari stanno superando la capacità della maggior parte degli individui e dei governi di farvi fronte. I costi fisici, sociali e finanziari sono troppo ele-

vati e rischiano di sfuggire a ogni controllo. L'attuale generazione desidera riprendere in mano la propria salute e quindi la *rivoluzione del benessere* è già nata.

È giunto il momento di abbandonare l'eccessivo ricorso a interventi chirurgici invasivi e alla miriade di farmaci prescritti, per trovare strade

nuove. Queste 7 cose hanno dunque ragione di essere e, qualora se ne applichino i principi, sarà possibile conseguire una florida salute senza effetti collaterali. Per di più, in aggiunta al raggiungimento di una "salute ottimale" potremo ridurre gli effetti dell'invecchiamento e cancellare anni dal nostro aspetto fisico.

L'invecchiamento è questione di scelta molto più di quanto non si possa credere. Una delle maggiori conquiste della medicina moderna è il rendersi conto che il corpo non è un oggetto, bensì un processo senza limiti prestabiliti.

— DEEPAK CHOPRA

Perché allora così tanti medici fanno affidamento sui farmaci e dimenticano di dirci come conseguire una salute ottimale? Cosa permette ai migliori atleti, imprenditori e intrattenitori un margine vitalistico?

Abbiamo preso contatto con molte delle più ispirate e informate persone al mondo ed è giunto il momento di condividere con voi alcuni dei segreti di salute meglio custoditi. Questo libro mette a disposizione informazioni su vari approcci sanitari, tra cui la chiropratica e la

nutrizione, analizzando altresì il modo in cui l'assunzione di farmaci e il consumo di bevande "light" potrebbe essere letale! Saprà infondervi idee su salute e benessere, oltre che confutare alcune vecchie credenze.

State per scoprire ciò che Lleyton Hewitt, Lance Armstrong, Phil McGraw, Arnold Schwarzenegger, Madonna, Mel Gibson e innumerevoli altri personaggi di spicco hanno utilizzato per raggiungere l'eccellenza nel loro settore prescelto. Vedete, non abbiamo bisogno di altri studi per dimostrare che l'esercizio fisico porta benefici o che gli alimenti freschi sono migliori di quelli industriali. Ciò di cui abbiamo bisogno è capire che le nostre scelte hanno conseguenze positive o negative sulla salute.

Abbiamo davvero tanto da guadagnare ad accogliere questa rivoluzione del benessere: conoscenza, responsabilizzazione e una migliore qualità di vita per i nostri figli e nipoti. Già milioni di medici cominciano a lavorare assieme a chiropratici, personal trainer e varie altre figure sanitarie. Sono stati ispirati a mettere in discussione i loro presupposti, ad esaminare il potere di vitamine e alimenti nonché ad aggiornarsi sui farmaci più recenti e sui loro effetti collaterali. Le vecchie abitudini stanno cambiando, nuove strade si aprono a noi.

Perché 7 cose?

La salute e la guarigione rappresentano un importante argomento che non avrà mai veramente fine; ne abbiamo tuttavia distillato il succo nelle sette cose che esercitano l'effetto più profondo e immediato sulla nostra vita di oggi, purché *applicate*, beninteso.

Prenderemo dunque in considerazione gli effetti cumulativi delle scelte di vita, la saggezza innata del corpo, la chiropratica, l'alimentazione, i pericoli degli effetti collaterali farmacologici, il dibattito sui vaccini, il potere che la mente ha di creare la malattia o il benessere nel corpo e molto altro. Non è possibile leggere questo libro senza che si verifichi un cambiamento radicale nella consapevolezza della salute e della qualità di vita. Il testo vi spronerà a instaurare un rapporto migliore con voi stessi e con coloro cui affidate la cura della vostra salute, perché imparerete a porre domande migliori.

Quando condividiamo questi segreti, otteniamo numerose e svariate risposte. Alcuni sono sorpresi che ve ne siano solo sette. Solitamente si tratta di coloro che hanno già un atteggiamento proattivo verso la salute e un buon rapporto con il medico

o naturopata; qualcuno di loro non ha nemmeno bisogno di rivolgersi al medico. Altri si sentono sconvolti, confusi o addirittura traditi dal fatto che il medico abbia tenuto loro nascosta una conoscenza tanto vitale; sono queste le persone che hanno più da guadagnare, la cui vita sarà più profondamente trasformata. Ricordate, però: questo concetto ha ancora solo pochi anni, quindi non accusate il medico di non avervi parlato delle sette chiavi del benessere. Siate pazienti. Molti medici ancora non lo conoscono e forse lo stanno imparando proprio adesso con voi.

Capiamo che vi possa mancare il tempo di indagare nell'enorme varietà delle più recenti scoperte in campo medico, ragion per cui lo abbiamo fatto per voi. *7 cose che il tuo medico ha dimenticato di dirti* non si limiterà a informarvi, trasmettervi più potere e ispirarvi, bensì vi potrà far risparmiare tantissimo tempo e un capitale in denaro, nonché arrivare a salvarvi la vita. La cosa migliore è che la vostra salute e vitalità non dovranno più dipendere da nessun altro, perché il potere sarà di nuovo nelle vostre mani. D'ora innanzi, tocca a voi.

Questo libro sarà un'avventura, un'esplorazione di ciò che la salute è veramente e di come conseguirla e mantenerla. Intraprenderemo un viaggio di scoperta attraversando illusioni e malintesi, per dirigerci verso la verità. Come in ogni viaggio, lungo la strada ci saranno alti e bassi. Praticamente ogni pagina contiene informazioni essenziali che vi aiuteranno a riprendere il controllo del vostro benessere fisico. Maturità significa assumersi la responsabilità di se stessi, cosa che molti trovano difficile. Tuttavia, poiché cambierete la vostra *vita* in senso qualitativo e quantitativo, vi assicuriamo che ne sarà ben valsa la pena.

Molto di ciò che vi accingete a leggere potrebbe essere una novità per voi. Abbiamo scelto queste sette cose soprattutto perché rappresentano ciò che occorre sapere per

ampliare notevolmente la conoscenza, fatto che inevitabilmente modificherà il vostro comportamento e, in ultima analisi, trasformerà il vostro stato di salute.

Nessuno vi ha volutamente nascosto queste informazioni. Tuttavia, quantunque avrebbero dovuto essere conoscenza comune, il medico può aver dimenticato di dirvi da che cosa è costituita la salute *vera*. Per troppo tempo è venuta a mancare una conoscenza accessibile al pubblico, perciò cerchiamo di non tenerla ancora nascosta. Quando si ha qualcosa di grande, perché non condividerlo?

Iniziamo con il dire che ovunque vogliamo andare è fondamentale sapere dove ci troviamo. Il seguente questionario tratteggerà un quadro chiaro di dove siete in termini di salute fisica generale. Ricordate, più siete onesti, più il test sarà veritiero.

Quanto sani siete?

Fate il test

La vostra alimentazione in generale è:

- a. Ricca di cibi vivi, freschi e colorati, per lo più biologici e spesso crudi, con pochi alimenti industriali?
- b. Composta da qualche cibo fresco ma ordinario, con alcuni prodotti industriali per comodità?
- c. Prevalentemente fatta di piatti da asporto o preconfezionati, con pochi prodotti freschi?

La vostra settimana è:

- a. Ricca di attività fisica o con almeno tre sessioni di allenamento; inoltre, sedete e dormite assumendo una buona postura?
- b. Una sola sessione di allenamento e non cercate di mantenere una buona postura, nonostante le condizioni di lavoro siano difficili?
- c. Priva di attività fisica e al lavoro vi alzate dalla scrivania solo ogni tanto per camminare un po', siete scomposti quando state in piedi e a casa vi accasciate sul divano?

Siete il genere di persona che:

- a. Mantiene una visione positiva della vita, ha tanti amici, ride molto e si prende il tempo di assaporare l'esistenza?
- b. È emotivamente un po' volubile, ha qualche amico positivo, ma ne ha di più con un atteggiamento negativo o invidioso verso il mondo?
- c. È spesso lunatico, socialmente isolato, facilmente turbato o arrabbiato, con un ambiente di lavoro o una relazione che non aiutano?

Quando si tratta della salute:

- a. Ritenete che prevenire sia meglio che curare e siete molto attivi nel mantenimento della vostra salute?
- b. Cercate di essere proattivi e chiedete consigli, ma evitate di agire o rimandate a causa delle varie ragioni/scuse che adducete?
- c. Ritenete che "se non è rotto, non occorre aggiustarlo" e aspettate fino a quando non state così male da dovervi affidare ai farmaci per "curarvi"?

Maggioranza di A

Se avete ottenuto in gran parte A, probabilmente siete il tipo di persona che vive una vita sana e pone tantissime domande chiarificatrici, anziché fermarsi alle ipotesi. Avete la tendenza a non prendere alla lettera le opinioni dei mass media, preferendo esaminare più in profondità le aree che vi interessano e svolgere le vostre ricerche. Molto raramente vi ammalate e, quando accade, recuperate alquanto velocemente, senza la necessità di ricorrere ai farmaci. Attribuite molto valore alla vostra salute e pensate che non abbia prezzo.

State vivendo una qualità di vita assai alta.

Maggioranza di B

Avete segnato per lo più B? Beh, siete entusiasti di apportare sani cambiamenti, ma raramente avete il tempo, l'energia o la volontà di essere sani come vorreste. Avete la tendenza a dare potere agli altri (amici, familiari o medici) e a lasciarvi influenzare da loro se non disponete di informazioni a supporto delle vostre scelte di salute. Dedicate una ragio-

nevole quantità di risorse a una buona alimentazione e alla prevenzione.

La vostra salute è in genere migliore della "media".

Maggioranza di C

Segnare C richiede vera franchezza e ammiriamo la vostra onestà. Quando avrete finito di leggere questo libro, vi sentirete ispirati a una salute migliore. Poiché la consapevolezza è il primo passo, il solo fatto di esservi presi l'impegno di leggere queste parole significa che per metà ce l'avete fatta. Se avete superato la mezza età, la vostra salute forse è stata già messa a dura prova, mentre se siete più giovani e non apportate alcuna modifica, probabilmente lo sarà. Non vi siete curati o preoccupati molto della salute e del benessere; inoltre, di solito vi occupate di altre persone o progetti che per voi sono più importanti. In materia di salute tendete ad accettare le opinioni di figure autoritarie e raramente avete il tempo di porre domande o chiedere un secondo parere.

Tutto questo sta per cambiare.

Cos'è la vera salute

Le scelte che compiamo oggi influenzano la vita di domani, ma se non lo sappiamo rischiamo di non essere consapevoli delle loro conseguenze. Benché oggi giorno vi sia una generale consapevolezza della salute, la maggior parte di noi in realtà la vede come qualcosa che non la riguarda, si sente in qualche modo speciale e ritiene le verranno risparmiate le conseguenze delle sue azioni quotidiane. La verità è che il corpo ha le sue leggi e c'è sempre un prezzo da pagare se le ignoriamo. Voi siete speciali, non c'è dubbio, ed è per questo che vogliamo condividere questi segreti di salute con voi. È però giunto il momento di cominciare a prendervi cura di voi stessi come meritate.

In ogni ambito della vita ci sono conseguenze. Se trascurate il vostro partner, questi non ve lo fa forse sapere senza mezzi termini? Se sul lavoro siete sciatti, non si verificano forse delle ripercussioni? Se per troppo tempo vi disinteressate alle vostre finanze, la resa dei conti non sarà forse dolorosa e umiliante? Questo lo sappiamo tutti perché lo abbiamo *sperimentato*. Cionondimeno, a causa del ritardo a volte annoso tra azioni e risultati, immaginiamo che in qualche modo per la salute le cose saranno come per magia diverse.

Non è così: la salute richiede attenzione, cura e rispetto in misura uguale a qualsiasi altra area della vita.

Allora, perché questo punto è diventato il segreto di salute meglio custodito al mondo?

Segreto [*se-gré-to*] agg. e s.m. 1) Mantenuto o destinato a essere mantenuto privato, sconosciuto o nascosto a tutti, oppure a tutti tranne pochi. 2) Che agisce o opera segretamente. 3) Un mistero. 4) Metodo valido ma poco noto o non diffusamente riconosciuto per conseguire o mantenere qualcosa.

In passato, abbiamo accettato ciecamente che il cordiale medico di famiglia rappresentasse la nostra prima risorsa e che solo a lui spettasse la responsabilità di informarci sulla nostra salute. Il medico lo può ancora fare e di fatto ha la responsabilità in quanto figura sanitaria di base. Tuttavia, vi abbiamo incautamente fatto ricorso come figura principale di "assistenza malattia". Ci rechiamo dal medico solo quando siamo malati, ma questo vuol dire fraintendere completamente la natura della salute e dell'assistenza. In realtà, conseguire la salute non vuol dire aspettare finché non ci si ammala o semplicemente assumere una pillola.