

FRÉDÉRIC SALDMANN

# PRENDI IN MANO LA TUA SALUTE!

**Questo libro cambierà sicuramente  
qualcosa nella tua vita**



EDIZIONI  
LSWR

Frédéric Saldmann

PRENDI IN MANO  
LA TUA SALUTE!

EDIZIONI  
LSWR

Titolo originale: *Prenez votre santé en main!*

© 2015 Éditions Albin Michel

All rights reserved.

ISBN 978-2226312778

**Edizione italiana:** *Prendi in mano la tua salute!*

**Traduzione:** Sara Lurago

**Collana:** Salute & benessere

**Editor in Chief:** Marco Aleotti

**Immagine di copertina:** © Gewitterkind | Thinkstock

**Realizzazione editoriale:** Studio Dedita di Davide Gianetti

**Redazione e impaginazione:** Stefano Andreini

ISBN: 978-88-6895-306-5

© 2016 Edizioni Lswr\* – Tutti i diritti riservati

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org) e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org)

#### AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI  
LSWR

Via G. Spadolini 7  
20141 Milano  
Tel. 02 881841  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di maggio 2016 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB).

(\*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

*A Sixtine*

# PREFAZIONE

*La salute è il primo dovere della vita*

OSCAR WILDE

Quando Batman indossa la sua famosa tuta blu e nera, una forza sovrumana si impadronisce di lui e lo rende invincibile; a quel punto è pronto ad affrontare i peggiori pericoli. E se, come lui, anche noi diventassimo i supereroi della nostra salute, invulnerabili agli attacchi che ci possono danneggiare o annientare? I più fatalisti tra voi diranno che si tratta di fantascienza e che non possiamo far nulla quando una malattia ci colpisce. O ancora, che alcuni sono geneticamente più fortunati di altri.

Eppure, vi assicuro che possediamo questa tuta, benché sia nascosta nella parte più profonda di noi. Basta scoprire dove si trova per trarne beneficio. La nostra struttura è composta da un reticolo impressionante: 639 muscoli e più di 70.000 chilometri di nervi percorrono il nostro corpo. Disponiamo di mezzi per individuare i muscoli “buoni” e i nervi “chiave” che dobbiamo risvegliare e attivare per mantenerci in buona salute.

In questo libro vi darò consigli per proteggervi da numerose malattie e aver cura di voi in maniera alternativa. Si tratta di un modo diverso di intendere la medicina: utilizzeremo le risorse personali per costruire e rinforzare le nostre difese contro le aggressioni. Il nostro corpo e la nostra mente, che interagiscono incessantemente, sono dei veri e propri tesori, che dobbiamo conoscere e tenere in esercizio ogni giorno. Questi consigli sono raccolti in cinque capitoli, che costituiscono i pilastri di una buona salute: l'alimentazione, la gestione del nostro corpo, la cura quotidiana da dedicargli, l'esercizio del nostro cervello e, infine, i segreti della padronanza di sé e dell'ottimismo. Vi insegnerò anche le nozioni fondamentali per rendere dinamico il vostro organismo.

Grazie a questo libro diventerete il coach della vostra salute. Progressivamente, svuoterete l'armadietto dei medicinali. Seguendo le mie istruzioni, sentirete la vostra forza di volontà aumentare e la vostra energia prendere il volo. Sentirsi in forma, sereni e distesi, è la chiave dell'equilibrio e della felicità. Ed è proprio la felicità uno dei rimedi migliori contro l'usura delle nostre cellule. Si crea allora un circolo virtuoso che apre la strada verso una vita lunga e in buona salute.



# INDICE

<b>Prefazione</b>	<b>V</b>	L'olfatto: la nostra guida	9
		Il mazzetto di menta	9
<b>CAPITOLO 1</b>	<b>1</b>	Attenzione ai decibel!	10
<b>ALIMENTARSI BENE</b>	<b>1</b>	La regola dei cinque minuti	10
<b>Quello che dovete sapere</b>		Gli antidoti alle calorie	11
<b>sul vostro peso</b>	<b>1</b>	Gusto e disgusto	11
L'indice di massa corporea		Ricondizionarsi	12
(IMC)	2	Perché ci serviamo di nuovo?	12
Il girovita condiziona l'aspettativa		La visualizzazione preventiva	13
di vita	2	Gli esercizi che fanno dimagrire	
Il nervo vago: il potente freno		e quelli che fanno ingrassare	14
per un peso ideale	2	Fare movimento a digiuno	
Simpatico e parasimpatico	4	per perdere più peso	14
Il metodo detto della "grande		Mantenersi dritti	15
boccata"	4	I brividi che fanno dimagrire	15
Un pugno per una pancia piatta	5	L'altruismo fa dimagrire	15
Attenzione al nervo X!	5	Giocare a spese degli altri	16
Il pancreas: il controllo		Attenzione, è bollente!	16
del glucosio	5	<b>Perdere peso in modo efficace</b>	<b>16</b>
Lo zucchero: la dose giusta	6	Perché le diete alla moda	
La menopausa non fa ingrassare		non funzionano?	16
di più	6	Chili in più, salute in meno	17
Perdere calorie per la paura	6	La grande abbuffata	17
900 calorie davanti a un film	7	Siate risoluti sin dall'inizio	18
Controllare gli stimoli		Saltare un pasto fa ingrassare?	18
dell'appetito	7	Il digiuno periodico	18
Evitare un "conto salato"	7	Perdere 2 chili con l'acqua	19
Trentadue denti	8	<b>Scegliere un'alimentazione amica</b>	<b>20</b>
Scoprire quali farmaci fanno		Gli alimenti in ritardo	20
ingrassare	8	Il caffè verde	21
		Le mandorle	21

L'avocado, il grasso che fa dimagrire	22	La salvia	39
Novità sul peperoncino rosso	23	La detox "Quaresima"	40
Viva le trasgressioni!	23	<b>CAPITOLO 2</b>	<b>41</b>
Il segreto della torta di mele	24	<b>PRENDERSI CURA</b>	
Il bicchierino di rosso	24	<b>DEL PROPRIO CORPO</b>	<b>41</b>
Attenzione al diabete!	25	<b>Irrobustirsi</b>	<b>41</b>
Gli alimenti a basso indice glicemico	25	L'elisir segreto dei muscoli	41
Le fibre	27	L'auto-guarigione muscolare	42
Evitare le porzioni da neonato	27	I benefici dell'esercizio fisico	43
Evitare le associazioni criminali	27	L'ormone della felicità:	
Moltiplicare il potere di una carota	28	l'endorfina	43
Una punta di senape rivoluzionaria	29	Non fingere	44
Abbinare la carne rossa	29	Condizionarsi	45
L'insalata, spesso un falso alibi	29	Variare i divertimenti	45
La forza dell'ananas	30	Cantare	45
Tagliare e staccare	31	Mozart ha l'immunità!	46
Perché consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno?	31	Unirsi alle danze	46
La mela, un afrodisiaco naturale	31	Si ha l'età del proprio perineo	47
Mangiare troppe proteine è come fumare 20 sigarette al giorno	32	Localizzare il proprio perineo	49
La cottura che fa bene	33	"Stop pipì" per localizzare bene il perineo	49
Gli alicamenti	34	Servizio segreto	49
Il colesterolo	35	Ancora più difficile!	49
Gli alimenti che fanno abbassare il colesterolo	35	Il ciclismo, sì, ma...	50
Una manciata di noci per anni di vita	36	Le tre regole per pedalare bene	51
<b>La cucina dei monaci</b>	<b>37</b>	<b>Autoripararsi</b>	<b>51</b>
Il "pepe dei monaci"	37	La longevità	52
La lavanda	38	L'esperienza ci modifica geneticamente	52
L'aglio e il diavolo	38	La lotteria genetica: 85% di vincitori	53
Dal salasso alla donazione di sangue	39	Il ruolo dei telomeri	53
Il carciofo di Gerusalemme	39	L'importanza della prevenzione	54
		Il check-up: rivedere i numeri al ribasso	54
		La pressione arteriosa	55
		La linea verde	56
		Attenzione agli occhi	56
		Agire in modo naturale contro l'ipertensione	56



La verità sul pesce crudo	57	Naso tappato: creare una cintura di sicurezza	74
I nuovi anti-age	58	Le vitamine che rinvigoriscono	75
Il nostro organismo: un'automobile	58	Il testosterone	75
Possiamo essere eterni?	59	Un perineo tonico è fondamentale per una sessualità armoniosa	76
<b>Dormire bene</b>	<b>59</b>	Il sesso: esercizi	77
Trovare la giusta dose di sonno	60	Non questa sera, caro, ho sonno!	77
Non "spezzettare" le notti	60	Il linguaggio segreto delle posizioni	78
La notte porta consiglio	61	La camminata di una donna, un indizio molto importante	78
Giocare all'ipnotizzatore	61	Giardino segreto	79
Scacciare le rughe	62	Piacere jogging	79
Dormire nudi e alla giusta temperatura	62	L'orgasmo con le calze	80
La siesta nuoce al sonno?	63		
Lo smartphone che fa ingrassare	63		
Oscurare	64		
Perdere 200 calorie dormendo	64		
Regolato come un orologio	65		
Favorire il sonno attraverso l'esercizio fisico	65	<b>CAPITOLO 3</b>	<b>81</b>
<b>Non essere più stanchi</b>	<b>65</b>	<b>PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE QUOTIDIANAMENTE</b>	<b>81</b>
Rinviare la palla	65	<b>Acquisire le abitudini salutari di base</b>	<b>81</b>
Che cos'è la stanchezza?	66	Camminare tutti i giorni	81
Eliminare la stanchezza oculare	66	Le braccia: un'ulteriore risorsa	82
Fare la star	68	Camminare o correre?	82
Lo sbadiglio: sei secondi per ricaricare le batterie	68	Chili di troppo o esercizio?	83
Idratarsi	69	Quel qualcosa in più che offre la passeggiata per digerire	83
Dire "no" alla depressione stagionale	70	Cosce grosse e cuore d'acciaio	83
Distinguere i veri momenti di relax da quelli falsi	70	Restare seduti il meno a lungo possibile	84
Lo smartphone dannoso	71	Sputare e inspirare rumorosamente con il naso... a volontà!	84
Una scoperta stupefacente sul riposo	71	Il misterioso effetto placebo	85
La regola dell'8-1-5	72	Restare vigili	85
Anche la qualità delle vacanze fa la differenza	73	Fare la propria "autorevisione" tecnica	86
<b>Approfittare della propria sessualità</b>	<b>73</b>	Mettere al bando le infradito	87
La libido	74	I tacchi alti: sono dannosi per la schiena?	88
Individuare i farmaci anti-libido	74		

L'utilità del reggiseno	88	Il mal di schiena, che tormento!	101
Il perizoma, con moderazione	89	L'aspirina fatta in casa	101
Fertilità maschile e jeans stretti: pericolo	89	Il segreto dell'olio d'oliva	102
<b>L'arte dell'igiene</b>	<b>89</b>	Automedicazione, attenzione!	103
Lavarsi le mani: il percorso di guerra!	90	Alleviare l'emicrania	103
La vagina autopulente	91	Localizzare i punti temporali	103
Le orecchie si sporcano quando le si pulisce!	91	GINOCCHIA CHE NON DOLGONO	104
La doccia che sporca	92		
Il guanto da bagno non sempre pulito	92	<b>CAPITOLO 4</b>	<b>105</b>
Lo spazzolino da denti che provoca infezioni	92	<b>RENDERE IL CERVELLO FORTE</b>	
Gargarismo: il segreto di una gola sana	93	<b>ED EFFICIENTE</b>	<b>105</b>
Imparare a soffiarsi il naso	93	<b>Potenziare la memoria</b>	<b>105</b>
Piccola visita ai bagni	94	Pensare a cose nuove	105
Attenzione, alimento a terra!	94	Stringere il pugno	107
È possibile consumare alimenti ammuffiti?	95	I mezzi mnemotecnici	107
La bioaccumulazione	96	“Ho del buon tabacco nella mia tabacchiera”	107
Attenzione al pollo vaporizzatore	97	Andare verso gli altri	108
Le pulizie da non dimenticare	97	Il morbo di Alzheimer	108
Il frigorifero: cassaforte di microbi	97	Le bevande che contrastano i processi degenerativi	109
Ricordarsi della lavastoviglie	97	<b>Prolungare la giovinezza</b>	<b>109</b>
L'aspirapolvere, aerosol di germi?	98	Il tempo passa più rapidamente con l'avanzare dell'età?	110
I pericoli della spugna multiuso	98	Modificare la percezione del tempo	110
Colpo di strofinaccio	99	Permettersi delle uscite di carreggiata	111
Una casa che profuma di buono è sana?	99	Il segreto dei neuroni specchio	112
<b>Comprendere e alleviare i dolori cronici</b>	<b>99</b>	Ridere	112
L'infiammazione cronica: riconoscerla e combatterla	100	I vantaggi della voce	113
Le correnti d'aria, accusate a torto	101	<b>Controllare stress e angoscia</b>	<b>114</b>
		Depressione e invecchiamento non vanno d'accordo	114
		Lo stress positivo	114
		Quando lo stress diventa pericoloso	115
		L'utilità della vitamina D	116
		La crisi di angoscia	116
		La tecnica della ciotola	117
		Gli esercizi di respirazione	117

Gestire i conflitti senza stress	118	Scegliere i cavalli giusti	130
La giusta distanza	118	Il dettaglio che salva	130
<b>CAPITOLO 5</b>	<b>121</b>	La serendipità	130
<b>ESSERE LIBERI E FELICI</b>	<b>121</b>	Modificare la propria percezione	131
<b>L'autocontrollo</b>	<b>121</b>	La resilienza	131
Il nostro carburante: la volontà	121	<b>Trovare la felicità</b>	<b>131</b>
Individuare gli obiettivi	122	Dove si trova la chiave della felicità?	132
Sfruttare ogni opportunità	122	Provocare il cambiamento	132
Il radicamento delle abitudini	123	Avere sempre un obiettivo	133
Sostituire "tu" con "io"	123	Dare spazio agli svaghi	133
Non guardare indietro	124	Vivere in due, è meglio	134
Essere comprensivi o molto cattivi: è la stessa cosa	124	Decidere il proprio oroscopo	134
Saper dire di "no"	125	Aprirsi alla bellezza	135
Liberarsi dalle dipendenze	126	Essere se stessi	135
Un giorno la settimana senza un goccio d'alcol	127	Godere di quello che abbiamo	136
Individuare le dipendenze che fanno ingrassare	127	Ricompensarsi	137
Sole, sole	128	Conservare la propria energia	137
Dipendenza sessuale	128	Never complain, never explain	137
<b>Imparare a essere ottimisti</b>	<b>129</b>	Grattarsi per sentirsi meglio	138
Il cerchio magico	129	<b>CONCLUSIONE</b>	<b>141</b>
		<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>143</b>