



Pix: [www.savoiaphoto.com](http://www.savoiaphoto.com) - foto e stampa 2007

### ***Dott.ssa Emma Vitiani dietista***

*Nata nel '55, si laurea in giurisprudenza e contemporaneamente s'interessa di dietetica. Abbandonato lo studio legale paterno, si dedica completamente alla dietologia. Come dietista fonda uno Studio Dietetico e di Rieducazione Alimentare per curare, con la sola corretta alimentazione, problemi di salute, di peso e di comportamento alimentare. Dal' 95 approfondisce la tematica delle intolleranze alimentari e la dietoterapia specifica che esclude i cibi intolleranti. Abbracciando il pensiero olistico, che individua l'uomo nel suo insieme psiche-corpo-spirito, è arrivata a "CREARE" una "dietetica olistica innovativa" tutta personale. Scrive articoli, tiene conferenze e seminari sulla corretta alimentazione e su tematiche spirituali. In studio, utilizza normalmente aromi, colori e musica per l'armonizzazione e il rilassamento del paziente. Nel 2004 pubblica il libro "LA DIETETICA OLISTICA" dietetica innovativa e pensiero olistico per dimagrire e migliorare la salute, MIR Edizioni.*

# CHI È IL DIETISTA

La legge lo definisce: “L’operatore sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione dell’alimentazione e della nutrizione, compresi gli aspetti educativi e di collaborazione alla attuazione delle politiche alimentari”  
*(decreto ministeriale 14/09/1994)*

## IL DIETISTA PER LA SALUTE E IL BENESSERE

Il dietista è un professionista specializzato, con laurea in dietistica, che si occupa di promuovere e curare l’alimentazione e la nutrizione in situazioni fisiologiche e patologiche. Elabora piani dietetici terapeutici personalizzati - su prescrizione medica attestante la diagnosi - intesi a curare e prevenire le malattie e i problemi di peso.

Definisce il piano alimentare terapeutico-riabilitativo in presenza di disturbi del comportamento alimentare, lavorando in sinergia con il medico e lo psicologo.

## IL DIETISTA A SERVIZIO DELLA COMUNITÀ

La consulenza del dietista è importantissima nella messa a punto dei menù proposti nelle mense scolastiche e aziendali, nelle comunità, negli ospedali e nelle cliniche.

In tutti questi casi collabora con i servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione delle Aziende sanitarie per la tutela dell’aspetto igienico sanitario.

## IL DIETISTA COME EDUCATORE

Nell’ambito della sua professione il dietista svolge anche attività didattica, educativa e informativa. In questo modo si fa promotore della salute pubblica. Il dietista diffonde i principi di corretta alimentazione intesi a prevenire problemi di salute e di peso derivanti da scelte nutrizionali scorrette.

*Fondata nel 1985, l’ANDID è l’Associazione di riferimento dei dietisti italiani.*

*La dott.ssa Emma Vitiani è socia ANDID dal 1996.*

# PER RISOLVERE PROBLEMI DI SALUTE E DI PESO LA DOTT.SSA EMMA VITIANI HA ELABORATO UNA STRATEGIA BASATA SU TRE PUNTI CHIAVE: DIETETICA INNOVATIVA, INTOLLERANZE ALIMENTARI E PENSIERO CREATIVO

## 1. LA DIETETICA INNOVATIVA È:

### INNOVATIVA

In quanto si basa su criteri scientifici all'avanguardia come l'Eubiotica, la Cronobiologia, l'Odor Test per metabolismo lento.

### CREATIVA

Perché si basa su una metodologia tutta personale che la dott.ssa Vitiani ha elaborato senza mai ricorrere a programmi dietetici standard computerizzati.

### EFFICACE

In quanto permette di dimagrire con regimi dietetici personalizzati a 2000 Kcal. senza ricorrere a rimedi farmacologici.

### TERAPEUTICA

In quanto con la dietoterapia si possono prevenire e curare tutte le malattie che derivano dalla disalimentazione, come l'ipercolesterolemia, il diabete, l'ipertensione arteriosa e le malattie gastrointestinali. La dietetica è supporto efficace per assecondare le esigenze nutrizionali nell'infanzia, nella gravidanza e nella menopausa. Un'alimentazione corretta può migliorare la qualità di vita dell'anziano.

### RIABILITATIVA

In quanto è portata a modificare il comportamento alimentare del paziente in modo definitivo e a trattare le anomalie del comportamento alimentare come la fame ansiosa, la bulimia, l'ortotossia alimentare e l'anoressia.

In quanto è piacevole e personalizzata.

Il dietista olistico tiene presente anche le abitudini del paziente, i suoi gusti alimentari e lo stile di vita, rendendo il regime dietetico gradevole e facile da seguire.

Ciò che contraddistingue lo Studio Dietetico della dott.ssa Emma Vitiani è la concezione olistica della dieta e della vita.

**“HOLOS” DERIVA DAL GRECO E VUOL DIRE TUTTO, QUINDI SIGNIFICA VALUTARE L’UOMO COME UN INSIEME DI PSICHE, CORPO E SPIRITO.**

Visto come unità, il paziente si può così rendere conto della propria esistenza come fusione di fisicità, mente ed emozioni.

Il pensiero olistico ha ridato significato a parole come introspezione interiore, espressività corporea, rilassamento consapevole.

**Il principio olistico afferma che C’E’ UN NESSO TRA PSICHE E MALATTIA, quindi non solo le malattie hanno una base psicosomatica, ma anche l’obesità e la magrezza sono sintomo di un disagio interiore.**

Indagare questo fondamento, con l’ausilio dello psicologo quando occorre, è punto di forza del Centro. Il fondamento olistico della dieta offre al paziente l’opportunità di partecipare attivamente alla propria guarigione e gli permette di acquisire un rapporto sereno con il corpo e con il cibo.

Seguire un’alimentazione corretta e fare movimento diventano così un mezzo per prendersi cura di se stessi.

## 2. CYTOTOXIC TEST con prelievo sanguigno e DIETOTERAPIA SPECIFICA che esclude i cibi intollerati

E' consigliabile sottoporre al Cytotoxic test, con prelievo sanguigno, chi soffre di patologie croniche, per le quali non ha ancora trovato una cura, come cefalea, colon irritabile, gastrite, psoriasi, astenia, sbalzi di umore e attacchi di panico. In questo modo si possono trattare con successo anche i problemi dell'infanzia come dermatiti, coliche gassose, diarrea, enuresi notturna e ipereccitabilità. Il cibo intollerato può comportare alternanza di peso e ritenzione di liquidi, quindi la sua esclusione facilita il dimagrimento e la stabilità ponderale.

Perché l'esclusione sia efficace non basta limitare i cibi intolleranti, occorre seguire una dietoterapia specifica secondo il protocollo internazionale che prevede la corretta esclusione e la graduale reintroduzione dei cibi tossici.

*Dal '95 il Centro Dietetico Vitiani è collegato alla NATURAL di Roma, alla quale sono inviati i prelievi per le seguenti analisi:*

<b>CYTOTOXIC TEST</b>	Prove tossiche alimentari sul sangue per verificare la presenza d'intolleranze alimentari (52 cibi testati)
<b>PROVE DELLE SOSTANZE CHIMICHE ALIMENTARI</b>	Con prelievo sanguigno (17 additivi, glutine e lattosio)
<b>MINERALOGRAMMA</b>	(o TMA, Tissue Mineral Analysis) evidenzia carenze o eccessi di minerali che possono causare stress (con prelievo del capello)

# NOVITÀ 2008



## TEST D'INTOLLERANZA AL LATTOSIO (H2 Breath Test)

Mediante prelievi respiratori, rivela mal assorbimento di *lattosio*, per assenza dell'enzima che deve metabolizzarlo (*Lattasi*), verificando eventuali processi di fermentazione e relativo aumento di produzione di H2 nell'intestino.

## ESAME DELLE FECCI

Oggi, lo stato di salute del nostro intestino può essere facilmente determinato attraverso un semplice e non invasivo esame delle feci presso la GANZIMMUN AG, uno dei più moderni ed innovativi laboratori di analisi presenti in Germania. Tramite "flora intestinale" viene condotto un esame quantitativo dei principali ceppi di batteri *aerobi* ed *anaerobi*, della *candida* e d'altri *miceti*. L'esame determina il PH fecale.

Nel referto sono specificati i fermenti per curare la *disbiosi* intestinale.

### 3. IL PENSIERO CREATIVO

*“Il pensiero creativo per sviluppare il nostro potenziale  
e vivere sereni”*

*della dott.sa Emma Vitiani*

#### **NOI SIAMO I NOSTRI PENSIERI**

Nella vita e nella professione di dietista non mi sento mai arrivata. EVOLUZIONE è la mia parola preferita. Ho sempre nuovi argomenti da conoscere e da sperimentare, corsi e seminari da seguire. Il mio obiettivo è trovare mezzi sempre più efficaci per rendere innovativa la dietoterapia e stimolare il paziente a migliorare lo stato psicofisico. Ritengo, infatti, che non basti educarlo a mangiare correttamente e a fare movimento, ma occorre guidarlo a vivere in modo più sereno, contando sulle sue personali possibilità. Con quest'intento, da anni faccio ricerche sul pensiero positivo e creativo. Oggi mi sento pronta a mettere a servizio dei pazienti ciò che ho appreso.

Il pensiero positivo creativo è una TECNICA OLISTICA che mira alla scoperta e all'utilizzo del pieno potenziale della nostra forza creativa. E' olistica nel senso che riesce a farci sentire “centrati” nella nostra unità di corpo, mente e spirito. Per uscire dal dualismo positivo – negativo è meglio definirlo solamente creativo. Il pensiero creativo è una TECNICA D'AUTO-AIUTO ( SELF-HELP) che permette di fare nel quotidiano quello che si credeva di non poter realizzare prima. Essa non esclude il sostegno prezioso dello psicologo o dello psichiatra, ma vuole spingere l'individuo a prendersi cura di se stesso anche in forma autonoma. ***Pensare in modo creativo vuol dire controllare i pensieri negativi, imparare a modificarli positivamente, parlare in modo costruttivo, agire e lasciarsi andare a nuove soluzioni in ogni campo.*** Per avviarcì sul sentiero della crescita personale e della guarigione, sia essa fisica, mentale o spirituale, bisogna fare un monitoraggio dei nostri pensieri. Essi formuleranno le nostre parole e ci daranno azioni corrispondenti al pensiero stesso. Un pensiero positivo è molto più potente di uno negativo, quindi basta cominciare da ora a sostituire i pensieri di paura e di dubbio con quelli affermativi. Secondo Vera Pfeiffer, famosa esponente del pensiero positivo, “LA QUALITA' DEI TUOI PENSIERI DETERMINA LA QUALITA' DELLA TUA VITA”. Secondo la “Pfeiffer Foundation”, pensare positivamente non significa raccontarsi la favola che va sempre tutto bene o che si deve stare sempre solo bene. Vuol dire assumersi la responsabilità di modificare convinzioni e atteggiamenti pessimisti che suscitano apatia e vittimismo. Pensare

positivo significa “risolvere vecchi problemi con nuovi sistemi”, in modo creativo appunto!

## **PENSIERO LOGICO E PENSIERO CREATIVO**

Per chiarire il concetto di CREATIVITA', occorre distinguere l'intelligenza creativa da quella logica. Secondo Robert Sternberg, considerato uno dei massimi studiosi attuali della mente e dello sviluppo cognitivo, *l'intelligenza si esprime attraverso tre modalità fondamentali: analitica, creativa e pratica*. A differenza dell'intelligenza analitica che implica risposte determinate, l'intelligenza creativa è aperta a più possibilità di soluzione. Che cosa succede nella nostra mente quando cerchiamo una soluzione innovativa? Esiste una parte del cervello deputata alla produzione creativa? Il cervello è l'organo preposto al controllo e alla coordinazione di tutte le funzioni vitali; **E' DIVISO IN DUE EMISFERE**: l'emisfero sinistro, deputato al linguaggio e alle modalità logico formali e razionali e l'emisfero destro che modifica gli schemi logico interpretativi ed è legato alla intuizione e alla sensibilità. Secondo il pensiero cinese l'emisfero sinistro è maschile, solare, YANG, mentre l'emisfero destro è femminile lunare, YIN. Il medico psicologo Edward De Bono definisce l'emisfero sinistro come “Pensiero Verticale”. Il pensiero logico risolve i problemi complessi mediante una grande ma veloce elaborazione del flusso d'informazione (PROBLEM SOLVING). Nell'emisfero destro chiamato da De Bono “Pensiero Laterale”, è il “SE” che lavora, inteso però come “fonte perpetua di saggezza” che favorisce la fantasia, l'intuito, le nuove soluzioni che sembrano chiuse o pericolose. L'utilizzazione del “SE” facilita la capacità di sviluppare le attività del Pensiero Laterale, al fine di evitare gli errori ancora prima di risolverli (PROBLEM - SAVING). Secondo De Bono ciò permette di “flessibilizzare” il controllo rigido del pensiero logico lineare, per incoraggiare lo sviluppo della creatività. Secondo Giovanni Lucarelli, sociologo e scrittore di numerosi testi sulla creatività, non è corretto pensare che l'emisfero destro costituisca l'esclusiva localizzazione della creatività: “L'atto creativo è un processo complesso che richiede un'equilibrata integrazione delle abilità peculiari di entrambe le parti del cervello”.

La cultura occidentale, il conseguente sistema educativo e lavorativo tendono a prediligere l'impiego e lo sviluppo dell'emisfero sinistro del cervello, trascurando il più delle volte quello destro. Gli esercizi più frequentemente posti ai ragazzi, infatti, rappresentano problemi a soluzione chiusa, che richiedono abilità di calcolo e di ragionamento razionale, di rado è chiesto loro di lavorare con l'immagina-

zione. Ogni volta che ci si presenta un problema lavorativo sociale o familiare, dobbiamo attingere alle nostre risorse con fiducia e ottimismo.

### **COS'E' LA CREATIVITA'**

Essa può essere rivolta sia alla fantasia sia al pensiero razionale. Gli studi degli ultimi decenni hanno chiarito che **la creatività è una particolare abilità, posseduta da ogni individuo che permette di “produrre qualcosa di nuovo”**. Più che una dote del carattere, la creatività rappresenta quindi una “forma mentis”, un modo di rapportarsi alla realtà, di concepire la vita. Tale forma mentale che per me e per molti altri è innata, con un’opportuna formazione può essere appresa da ogni individuo. L’importante è che l’ambiente non soffochi ma stimoli le doti di ogni persona. Lo stress fisico, la paura delle critiche, la mancanza di autostima possono essere fattori condizionanti negativi della creatività. Non si possono trovare soluzioni positive né produrre innovazioni sotto pressione. Per essere creativi si deve avere una mente aperta agli stimoli più disparati, soprattutto quelli che non provengono dal proprio campo di studio. Uno dei limiti degli intellettuali è continuare tutta la vita a studiare gli stessi argomenti, spegnendo la luce della curiosità che può invece mantenerli aperti e giovani mentalmente. Per attivare la parte creativa di noi occorre scaricare la mente con tecniche di rilassamento, meditazione, hobby, sport e svaghi. Non bisogna lavorare troppo o, per lo meno, farlo senza ansia, anche se con fatica fisica. Poiché il corpo si ristabilisce molto più rapidamente di una mente stressata. Ciò permette di essere sereni e apre un ventaglio di opportunità anche dove non sembrano essercene. Che il problema sia di salute, di lavoro o affettivo, dobbiamo “ESSERE CERTI” di poterlo affrontare.

### **LE AFFERMAZIONI POSITIVE STRUMENTO FONDAMENTALE DEL PENSIERO CREATIVO**

I mezzi pratici per ottenere un pensiero creativo possono essere molteplici. Essendo una tecnica di auto - aiuto può essere acquisita autonomamente, com’è stato per me, per la volontà di tornare sereni e attivi. La lettura è la via migliore, ma si può anche “navigare” per trovare nuovi input o seguire corsi. Diventa difficile tra un proliferare di seminari, di libri e tecniche della New Age distinguere il buono dall’inutile, occorre selezionare, per non diventare un classico “new-ager tutto sorrisi, love, peace and flowers”. Tenere sotto controllo i pensieri, quindi, vuol dire anche far caso a come parliamo. Da sempre, le parole sono strumenti potenti di malattia o di guarigione.

L'uomo moderno fa poco caso a ciò che dice e si lamenta sempre di tutto. Nella cultura del passato, invece, si dava molto peso alle parole e alla necessità di accettare gli eventi senza troppi commenti. Il condizionamento sulla psiche che le parole producono lo viviamo quando esterniamo i nostri disagi, parlarne ci rende tristi e sconfitti. La tecnica più efficace per essere sereni è usare le affermazioni positive, **“rimpiazzando ogni pensiero negativo con un'affermazione positiva”**. Le possiamo definire “parole guida”. Esse sono diverse per ciascuno e servono a rafforzare le motivazioni che ci devono spingere ad agire. Si crea così un dialogo interno che possiamo chiamare: SELF TALK. Il Self Talk è un intenso colloquio con se stessi, costituito da parole, frasi o immagini mentali positive: esso ha un ruolo decisivo nello sviluppo del potere personale. A me piace chiamare questo metodo: **“LINGUAGGIO TRASFORMAZIONALE”**, nel senso di linguaggio efficace e costruttivo in grado di trasformare l'atteggiamento interiore e la realtà concreta. Esso non ha nulla a che fare né con la PNL (Programmazione Neo Linguistica) né con la Grammatica Trasformativa teorizzata negli anni 60 da Noam Chomsky. Aloise Hay, una delle fondatrici del pensiero positivo nel mondo, afferma che **“l'inconscio non computa le negazioni”**. Perciò **devono essere evitate le negazioni e le parole che suscitano reazioni negative** come ad esempio paura o fallimento. Spesso quando parliamo delle esperienze che viviamo o che vogliamo realizzare noi utilizziamo il **non**, in questo modo ci allontaniamo dall'obiettivo che vogliamo raggiungere, perché l'inconscio non conosce la negazione. Se io dico, **“non voglio più essere grassa”**, l'inconscio percepirà unicamente la parola grassa. Posso cominciare a dire **“mi sento più a mio agio con il mio corpo”** o meglio **“sono magra”**. Così focalizziamo l'inconscio sulla salute e sulla magrezza, non sull'obesità. Inoltre, per quanto è possibile, **occorre evitare di usare frasi al futuro** come **“sosterrò un buon esame”**, **“sarò più sicuro di me”**, **“domani parlerò col direttore”**, **“sarò magro”**. E' utile enfatizzare l'affermazione con un avverbio positivo es. veramente, profondamente ecc. Per i più pessimisti questa tecnica sembra poco realistica, per loro sarà il caso d'iniziare con frasi meno ridondanti e affermare **“ POSSO essere magro”** oppure **“POSSO IMPARARE a trovarmi più a mio agio con gli altri”**. Importante è **“sentirsi sicuri adesso”**, per affrontare ogni situazione con calma e per dare il meglio di noi. L'atteggiamento occidentale, infatti, è di non saper vivere il presente. La mente va dai traumi del passato alla paura che si ripresentino nel futuro nuovi eventi negativi, senza essere capace di apprezzare la realtà che si vive ogni giorno. Occorre, quindi, essere rivolti al QUI e

ORA, a conferma dell'importanza di parlare sempre al presente nelle nostre intenzioni positive. Tra le affermazioni che insegno sempre ai pazienti e ai miei figli, la più efficace è **“SONO CERTO DI...”**. Affermare più volte il giorno d'essere certi di ciò che siamo, pensiamo e facciamo ci rende sicuri e attivi. Ciò è possibile se si sono eliminate le espressioni di dubbio che c'impediscono di agire: se, ma, chissà, forse, speriamo, se Dio vuole ecc. Ma attenzione alle sensazioni. Occorre tenere sotto controllo le emozioni e i pensieri. Se ho una sensazione di malessere o sgradevole vuol dire che sto pensando negativamente. Questo metodo può sembrare non facile e macchinoso, ma con il tempo sarà naturale e semplice. Provare per credere!

## **AGIRE**

Di fronte ad un ostacolo, l'ideale è di “lasciar correre liberamente la mente”, immaginando tutte le possibili scelte e trovando così in modo creativo nuove soluzioni. L'importante è **NON CHIEDERSI PERCHÉ** sia successo a noi quel problema, ma accettarlo senza commenti e chiedersi subito **COME** risolverlo. Ciò fa evitare il senso di rabbia o di vittimismo che molte persone hanno nei confronti delle esperienze negative della vita, atteggiamento che il più delle volte impedisce di **AGIRE** e che non offre chances.

Il pensiero creativo e le affermazioni positive aiutano a risolvere i problemi, ma **occorre assumersi la responsabilità di agire** per risolverli. Non basta dire: “Sono preparato per l'esame” per superarlo, occorre studiare. Nessuna affermazione positiva farà magicamente guarire da una malattia, dimagrire, smettere di fumare o realizzare qualunque altra cosa, occorre anche cambiare comportamento. Il passaggio è: chiedere mentalmente ciò che vogliamo ottenere con fiducia, poi parlare in modo costruttivo e, infine, svolgere le azioni possibili che ci permettono d'essere vincenti. Ma bisogna agire **SUBITO**. Aspettare il momento giusto per cambiare potrebbe significare non trovare più l'occasione o il tempo. John Lennon diceva “La vita è quella cosa che succede mentre noi facciamo altri piani”. Nel '99 ho letto il primo libro di Anthony Robbins, imprenditore e autore di best-seller per lo sviluppo del Potere Personale. Robbins afferma “che senso ha l'ispirazione se non è seguito dall'azione?” Robbins conferma il potere della creatività: “Il segreto per sprigionare la tua vera forza, è darti delle mete che siano abbastanza affascinanti da ispirare realmente la tua creatività e accendere la tua passione”. Per ottenere il risultato sperato, può essere molto utile **la visualizzazione dell'esito positivo**. Negli ultimi anni la psicologia

dello sport si è diretta sempre di più verso la ricerca di programmi multimodali nei quali vi è compreso l'allenamento mentale. L'IMAGERY è tra le tecniche più usate per aumentare la performance degli atleti. Essa è una visualizzazione della prestazione che viene anche chiamata "fenomeno ideomotorio". ULICH (1967), nei suoi esperimenti, scoprì che il training mentale di immaginare una prestazione, migliorava le abilità motorie come nella pratica reale. Secondo lo psicologo dello sport Cei, immaginare è un'attività che coinvolge non solo la vista ma anche il tatto, l'udito, i muscoli, insomma è "un pensiero di tutto il corpo". Così il paziente obeso che vuole raggiungere positivamente il suo obiettivo deve visualizzarsi magro e provare le piacevoli sensazioni fisiche del corpo cambiato. Quest'allenamento è valido per qualsiasi situazione. Possiamo immaginare d'essere guariti da una malattia, vederci attivi nel nuovo posto di lavoro che desideriamo, visualizzare con sollievo i soldi che ci servono per pagare le bollette, provare la sensazione d'appagamento per essere accanto alla persona amata. Quest'atteggiamento ci rende sereni quanto una meditazione e non ci fa mai smettere di credere e di sognare. L'importante è provare il senso di gratitudine di aver raggiunto il risultato. Per far questo, bisogna non dare nulla per scontato. Per raggiungere questa saggezza è molto utile fare **L'ELENCO DELLE SITUAZIONI PER CUI ESSERE GRATI**. Da otto anni utilizzo questo metodo con ottimi risultati, lo faccio appena sveglia prima di scendere dal letto. Avendo provato che cos'è il dolore ed essendo a contatto con la sofferenza altrui, mi rendo conto di avere tanti motivi per essere felice. Senza falsa retorica, mi sento grata della vita, di vedere, di camminare, d'essere in salute, della famiglia, dei sentimenti che provo, delle persone care che sono nel mondo dello spirito e che ho nel cuore, del lavoro che amo e della mia curiosità intellettuale. Occorre essere grati di tutto per essere psicologicamente equilibrati e per non indulgere solo nella materialità.

## **RAGGIUNGERE L'AUTOREALIZZAZIONE**

L'atteggiamento mentale creativo migliora la relazione con se stessi e con gli altri e ci permette di raggiungere l'**autorealizzazione**. Nel 1982 Abraham Maslow, padre fondatore della psicologia umanista, confermò che gli individui sani sono spinti verso l'autorealizzazione. Maslow è stato il primo a descrivere una gerarchia dei bisogni umani, elaborando una piramide a cinque livelli. Alla base troviamo i bisogni fisiologici, al secondo piano i bisogni di sicurezza, al terzo di appartenenza e al quarto di stima. In cima alla piramide c'è l'autorealizzazione, intensa come crescita interiore. In essa vi sono

comprese le qualità spirituali di giustizia, di bontà, di bellezza e di trascendenza. La persona può evolvere se i suoi bisogni primari sono stati soddisfatti, se non lo sono, non potrà essere sana né fisicamente né mentalmente. Si può definire l'autorealizzazione come l'utilizzazione del potenziale creativo dell'individuo che porta all'appagamento. L'autorealizzazione non avviene all'improvviso ma per gradi, a mano a mano che impercettibili cambiamenti si accumulano l'uno dopo l'altro. Il primo passo è assumersi la responsabilità del proprio atteggiamento mentale. Il passo successivo è intraprendere le azioni necessarie per apportare cambiamenti che si desiderano. Queste azioni possono comprendere la lettura di un libro, la partecipazione a un seminario, l'aiuto di una terapia olistica che rinforzi il pensiero creativo e le affermazioni positive. Potrebbe trattarsi semplicemente di fare le cose che vi proponete di fare da anni e che avete sempre rimandato.

## **I BUONI PENSIERI PER AVERE SUCCESSO NELLA VITA E NEL LAVORO**

Secondo Robert Collier, scrittore americano della fine dell'Ottocento: "Tutto il potere viene da dentro ed è quindi sotto il nostro controllo". Secondo Collier "Felicità, successo e abbondanza possono essere conseguiti da tutti". Perché tutti possono imparare a pensare positivamente e ad avere fiducia in se stessi e negli eventi. Per raggiungere l'appagamento dobbiamo anche migliorare le relazioni umane, decidendo d'avere dei rapporti buoni con tutti. Quest'esercizio quotidiano si deve estendere non solo ai familiari e a coloro che incontriamo nel lavoro, ma a tutti gli incontri casuali della giornata. L'ideale è imparare a sorridere ed essere cordiali con chiunque. A me, in verità, viene congeniale. Il mio atteggiamento gentile e disponibile mi dà sempre buoni frutti nel lavoro e nella vita privata. Per quanto riguarda i sentimenti, bisogna lasciarsi andare senza timore, perché non c'è felicità senza amore. Ma occorre sforzarsi per essere tolleranti, imparando a soffermarsi sui pregi degli altri e non solo sui difetti. Bisogna "lavorare" su se stessi per imparare ad avere quello che il Dalai Lama chiama un "cuore accogliente". Con quest'atteggiamento la vita cambia in modo sorprendente. Migliora la salute e il nostro aspetto esteriore è più piacevole perché riflette la nostra luce interiore. Filippo Liverziani, studioso di spiritualità, conferma questa verità: "La buona azione scaturisce dal buono pensiero. Il pensiero è creativo di per sé...L'abitudine ai pensieri di buona qualità finisce per dare una certa espressione agli stessi lineamenti del volto. Un uomo spirituale avrà una fisionomia spirituale". Avendo

buoni pensieri e dando amore e disponibilità, noi riceviamo serenità e partecipiamo attivamente alla guarigione dell'anima, ma anche del corpo. Ciò che noi pensiamo, sentiamo e ci raffiguriamo mentalmente, infatti, ha un grande effetto sul modo in cui funziona il nostro corpo. Questa è la ragione per la quale l'atteggiamento mentale positivo aiuta a prevenire e curare le malattie. Il pensiero creativo così diventa un mezzo per conquistare e conservare la salute. Queste verità ci danno anche la possibilità d'avere successo nel lavoro. Secondo John Hagelin fisico quantistico: "La felicità interiore è il propellente del successo". Quest'affermazione è così vera, che il pensiero creativo fa parte delle tecniche usate per lo sviluppo del potere personale e del "PEAK PERFORMANCE" (dare il meglio di sé) per la gestione finanziaria e imprenditoriale. I costosissimi corsi sull'argomento, infatti, sono seguiti dalle aziende per migliorare il rendimento dei funzionari e degli impiegati.

### **ACCETTARE GLI EVENTI E CONTARE SULLA NOSTRA FORZA INTERIORE**

Già vedo qualche paziente scuotere la testa e pensare che lui ha subito troppi duri colpi dalla vita per poter riemergere. Invece, dentro di noi ci sono tutte le risposte e tutta la forza necessaria per risalire la china. Ogni sofferenza o ostacolo non deve essere mai visto come un castigo, ma come un'opportunità per sfidarsi e per apprezzare di più ciò che di buono l'esistenza ci offre. Ma occorre accettare gli eventi e mai forzare troppo le cose perché "c'è una stagione per tutto e il tempo per ogni cosa sotto il Cielo". Il filosofo taoista Chuang-Tsé esorta: "Segui l'onda di quel che accade e libera la mente. Rimani equilibrato con l'accettazione. E' la cosa più importante".

La vera evoluzione, infatti, scaturisce sempre dal dolore. Imparare la tecnica del pensiero creativo è davvero d'enorme utilità per ognuno di noi, ma è anche necessario credere e contare sulla nostra forza interiore per vivere meglio. Dentro di noi c'è un'energia forte e positiva capace di operare miracoli. Nel 2000, per imparare a convivere con una delle prove più dure della vita, ho scritto pensieri sulla positività e sul dolore che possono essere d'aiuto per tutti. "So che ogni superamento a un disastro porta a un rafforzamento del carattere, della statura spirituale, la vita ne resta forgiata positivamente....Ognuno può trovare il modo per combattere l'angoscia..... Ciò ci permette di arrivare a quel cerchio sacro dentro di noi dove trovare la volontà della rinascita e della gioia...".

# **PER LA PRIMA VISITA OCCORRONO:**

## **1. ANALISI EMATOCHIMICHE RECENTI**

Emocromocitometrico e contapiastrine, glicemia, azotemia, creatinemia, acido urico, trasansaminasi, elettroliti, assetto lipidico, esame delle urine, funzionalità tiroidea ( FT3, FT4, TSH).

**Le analisi saranno controllate dal medico responsabile dello Studio e serviranno come prescrizione medica attestante la diagnosi.**

## **2. IL DIARIO ALIMENTARE DI 3-4 GIORNI**

Che dovrà essere redatto prima della visita. Essendo la dietoterapia creativa e personalizzata il diario è necessario per verificare le abitudini alimentari e i gusti del paziente. Per questo motivo, occorre specificare le quantità e le qualità dei cibi consumati, ciò che si desidera avere nel regime, i cibi sgraditi e quelli che creano malessere. Per il principio olistico è molto importante mettere a fuoco il comportamento alimentare, quindi andranno specificate le motivazioni che hanno indotto il paziente a mangiare oltre misura o a privarsi di cibo.

## **SERVIZIO DIETA ON-LINE**

**Lo Studio Dietetico della Dott.ssa Emma Vitiani è tra i pochi specializzati sulla dietoterapia basata sul test d'Intolleranza Alimentare. Da diversi anni offre UN SERVIZIO DI DIETA ON-LINE per i pazienti che non possono recarsi nel Centro di Perugia o di Foligno.**

Basta inviare le analisi ematochimiche recenti, un diario alimentare, la risposta del test Citotossico che specifica le intolleranze alimentari, per avere un regime alimentare personalizzato via Internet.

*Basta cliccare dieta on-line sul sito del Centro.*

**Per informazioni visiti il sito del Centro:**

**[www.vitiani.it](http://www.vitiani.it)**

**o scriva a:**

**[diete@vitiani.it](mailto:diete@vitiani.it)**