

di Frank Laporte Adamski,  
naturopata e osteopata

# Obiettivo pancia piatta

Per ritrovare un pancia piatta e migliorare il transito intestinale: le clienti hanno bisogno di trovare un amico nella loro pancia!

## SENTIRE

Il solito mal di testa, un gonfiore che non va mai via, la stanchezza, quelle fitte random, le occasionali vertigini, i dolori diffusi... ci siete abituati, ma ascoltate bene: non sono la normalità! È il vostro corpo che parla. Queste manifestazioni sono l'aiuto migliore che il corpo può dare per farvi sapere che c'è qualcosa che non va. **La prima regola, quindi, è sentire e prendervi sul serio. Non ignorate l'evidenza dei segnali per pigrizia, mancanza di tempo o, peggio ancora, paura:** il tempo impegnato per prendervi cura di voi stessi non è mai sprecato. Sentire è sinonimo di vivere. Solo chi vive, sente! Ricordatevi che ogni manifestazione del corpo è normale e benvenuta, è l'assenza di sensazioni a essere anormale e allarmante. Chi dice di "digerire anche i sassi" è più in pericolo di chi si accorge di un problema di digestione. **È sempre meglio sentire, perché solo così potete accorgervi di cosa fa male e cosa no.** Voglio dire: immaginate di poggiare la mano su un fornello appena spento. Brucia, no? Eccome! La sensazione di dolore è quella che porta a spostare immediatamente la mano dal fornello per non bruciarvi ancora di più. Sentire il dolore è il primo passo verso la consapevolezza del proprio stato di salute. E il secondo?

## ASCOLTARE

Vi è mai capitato di parlare con qualcuno e di avere l'impressione di aver parlato... al muro? Sono sicuro di sì! Il mondo è pieno di persone convinte che "sentire" sia l'equivalente di "ascoltare". Ma non è così! **Chi sente non necessariamente ascolta e mette a fuoco il messaggio che gli è destinato; sentire non basta a comprendere, per comprendere bisogna ascoltare.** Permettetemi di spiegare meglio ricorrendo a un esempio pratico. Immaginate che un giorno, a tavola, dopo un sano piatto di pasta al pomodoro, il vostro stomaco decida di parlarvi e di dirvi: "Ehi, amic\*, c'è qualcosa che non va!". Lo farà con il suo personale alfabeto, fatto di dolori gastrici, bruciore e reflussi. Senza dubbio si farà sentire... non potrete farne a meno! A quel punto che farete? Lo zittirete con una manciata di "gastro-protettori", il dolore sparirà e il problema sarà apparentemente risolto. Ma lo è davvero? No che non lo è! Alla prima occasione utile il corpo tornerà a parlarvi e a lamentarsi esattamente come prima. I "gastro-protettori" sono solo cerotti che mettete sulla ferita illudendovi di farla passare, mentre invece non faranno altro che nascondere; il problema di digestione non farà che crescere e peggiorare, fino a creare danni strutturali come ulcere gastriche e duodenali. Per questo dovete sempre consultare il medico se il sintomo persiste. Perché accade una cosa del genere? Perché avete sentito il dolore, ma non lo avete ascoltato; avete ricevuto il messaggio senza riceverlo. **Se volete risolvere davvero un problema di digestione non potete zittire lo stomaco con "gastro-protettori" e pretendere che il dolore scompaia per sempre; dovete sforzarvi, piuttosto, di comprendere cosa lo provoca!** Sentite male allo stomaco dopo aver mangiato pasta con il pomodoro? È in quello che avete mangiato (o, più precisamente, in come avete associato gli alimenti che avete mangiato) che risiede la causa del dolore che provate. Il sintomo non va zittito, ma ascoltato, capito e... risolto! Come? Con un buon allenamento!

## ALLENARE

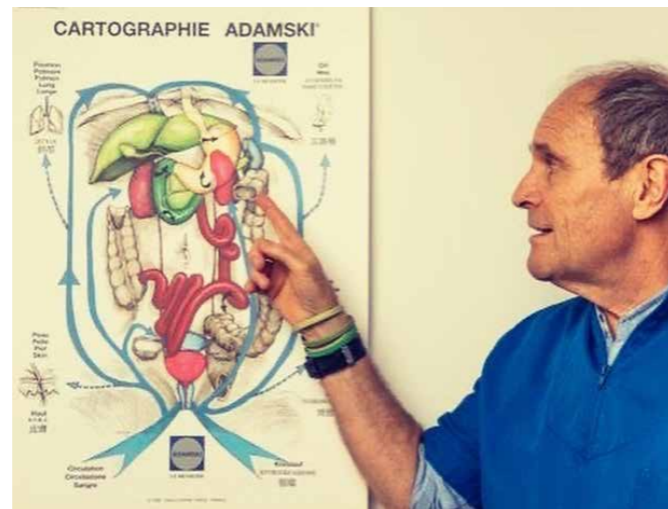
Affidarsi ai "gastro-protettori" non significa altro che fare il lavoro dello stomaco al posto suo, lo stesso vale per le purghe o i lassativi. Capiamoci: usare una compressa o due per andare in bagno può andare bene in via eccezionale; ma ricorrere a questi "stratagemmi" in modo costante e continuativo significa sostituirsi all'azione del tubo digerente ed esentarlo dal compito di assicurare a ciò che mangiate un transito regolare... in sostanza, significa rubargli il lavoro! **Impedire all'apparato digerente di allenarsi vuole dire renderlo sempre più pigro e meno in grado di elaborare gli alimenti, trattenerne le componenti benefiche ed eliminarne gli scarti.** Di giorno in gior-

no più debole, il tubo prende a intasarsi e smette di funzionare come dovrebbe, diventando l'esatto contrario di ciò che vi serve: un organo in attività ventiquattr'ore su ventiquattro, di giorno come di notte, in condizione di digiuno come di sazietà. Se è andare in bagno quello di cui avete bisogno, la mossa giusta è affidarvi ad alimenti che fungano naturalmente da lassativi.

*Se è andare in bagno quello di cui avete bisogno, la mossa giusta è affidarvi ad alimenti che fungano naturalmente da lassativi.*

## IL METODO ADAMSKI

Il *Metodo Adamski* è una tecnica manuale riequilibrante dell'addome che si integra con un percorso in **work book di quattordici giorni**, con menù ed esercizi per migliorare il transito intestinale e ritrovare la pancia piatta. Da eseguire sulle cliente, per aiutare il loro tubo digerente a funzionare meglio e ripartire! Si ottiene così una pancia che si sgonfia dall'alto verso il basso. **Questa tecnica manuale si impara con un corso e si abbina con altri trattamenti estetici:** bendaggi, cataplasmi, drenaggio, drenaggio linfatico, palper-rouler, pressoterapia, ecc. Da poco, è stato inaugurato il franchising del metodo per l'eccellenza dell'estetica.



## TESTIMONIANZE

**Sara Bertani, titolare del centro benessere La Suite Beauty Spa a Marina di Carrara:** "Il centro è specializzato in rimodellamento del corpo e perdita taglie, lavoriamo in sinergia con tecnologie avanzate e tecniche manuali. Un giorno, per caso, su internet ho scoperto il *Metodo Adamski* e me ne sono innamorata subito, perché è completamente naturale e si basa sul mantenere il nostro intestino e tutto il tubo digerente pulito e in perfetta forma. Mi è piaciuta soprattutto l'idea di fare seguire alle mie clienti un'alimentazione sana ed equilibrata basandosi su associazioni corrette di cibi, senza dovere costringerle a seguire diete stressanti e a pesare i grammi della pasta. Oggi posso dire che abbiamo inserito pienamente il *Metodo Adamski* nel nostro centro e le clienti sono super contente ed entusiaste perché si sentono meglio, più leggere, la pancia si sgonfia e ritrovano anche la regolarità intestinale. È un importante tassello che si è aggiunto ai nostri protocolli di rimodellamento corporeo per dare un risultato a 360°!".

**Stefania Chiara Pitardi:** "È difficile cambiare le abitudini, ma... bisogna predisporre in modo positivo al cambiamento! Da inizio ottobre seguo il metodo (da terapeuta e nel privato) e posso dire che ha risolto molte problematiche che medicine, diete e specialisti vari non erano stati in grado di risolvere. Intestino perfetto, perdita di peso graduale e costante, pelle migliorata e qualità di vita e di sonno cambiate drasticamente. Non ringrazierò mai abbastanza!".

## PER APPROFONDIRE

Se volete saperne di più sul *Metodo Adamski* visitate i siti web [www.adamski-franchising.com](http://www.adamski-franchising.com) e [www.adamski-method.net](http://www.adamski-method.net) oppure scrivete su WhatsApp al numero **349.3607677**