PREVENZIONE LEFAY SPA “NUTRIRE LA VITA”

Nell’ambito del protocollo “Lefay Care”, creato dal Gruppo per assicurare una vacanza in salute e sicurezza per Ospiti e Collaboratori in linea con le misure nazionali e internazionali previste, il Comitato Scientifico di Lefay SPA Lago di Garda ha messo appunto la Prevenzione Lefay SPA “Nutrire la Vita” per aumentare e rafforzare le difese immunitarie.

INTRODUZIONE

a cura del Dottor Carlo Barbieri, Presidente del Comitato Scientifico Lefay SPA Method

Durante l’emergenza sanitaria abbiamo attivato forme di difesa “sociali” con l’intento di limitare la diffusione del COVID-19. Oltre a questo, però, è auspicabile mettere in pratica accorgimenti individuali per prenderci cura di noi stessi. Sviluppare un terreno sano per il nostro organismo non significa solo difendersi dall’attacco virale con un sistema immunitario più efficace, ma anche perseguire uno stato di salute per sentirci sempre al meglio, con l’obiettivo di mantenere una buona forma fisica, tenendo particolarmente in considerazione la salute delle vie respiratorie.

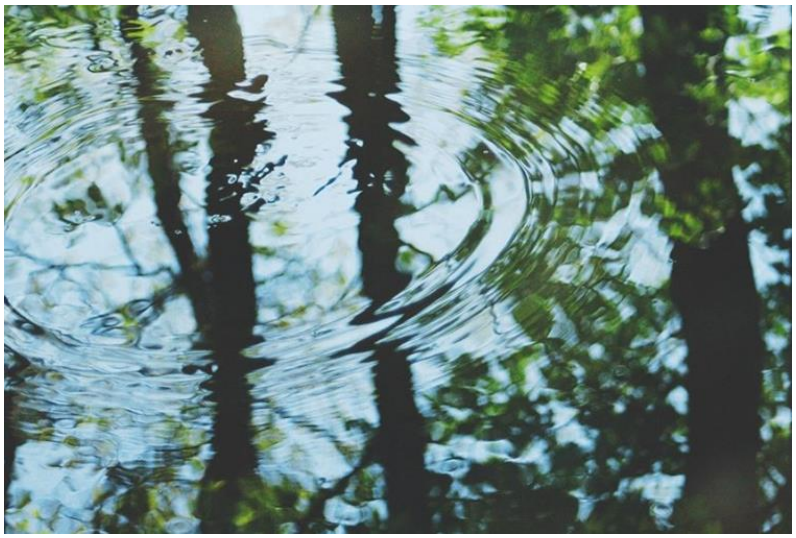
Questo documento costituisce un aiuto a comprendere come le variabili che insieme costituiscono lo “stile di vita” siano collegate tra loro e possano portare allo sviluppo di varie patologie secondo la Medicina Classica Cinese, che offre un affresco di straordinaria correlazione e interpretazione tra caratteristiche psichiche, ereditarietà individuale, ambiente, alimentazione e resistenza alle malattie.

養生

YANG SHENG “NUTRIRE LA VITA”

养(Yǎng) significa “prendersi cura”, “nutrire”, mentre 生(Shēng) vuol dire “dare alla luce”, “vivere”, “crescere”. Nell’interpretazione cinese dunque fa riferimento a nutrire il proprio potenziale vitale, cercando di non intaccarlo. Riequilibrare le forze man mano che si spendono, capire in anticipo se la vita che conduciamo danneggia il fisico o la psiche, impegnarci per rendere più acute le nostre capacità intellettuali, più elastici e resistenti i nostri muscoli, flessibili le articolazioni. Non solo: nutrire il fisico non basta; è fondamentale recuperare le proprie forze nella calma della mente. La psiche deve fare la sua parte e, in questo caso, astenersi dall’avere finalità; prendere una direzione definita ci porterebbe ad avere aspettative e ansie che limiterebbero le nostre potenzialità vitali: non si tratta di progredire verso qualcosa con una direzione pianificata, bensì di un rinnovamento continuo. Ciò che importa è star bene qui e ora, pronti a vivere ciò che la vita offre, senza forzarla in una direzione precisa.

I DIECI PRINCIPI DI MEDICINA CLASSICA CINESE PER UNO “STILE DI VITA” SANO



Questi 10 principi, un distillato dell’ “arte di vivere” dello Yǎng Shēng, hanno la finalità di consentire all’uomo di invecchiare restando in salute il più a lungo possibile:

1. Governare le emozioni
2. Seguire una dieta sana e regolare
3. Alternare l’ attività mentale con l’ attività fisica
4. Concentrare la mente sul presente
5. Adeguarsi alle stagioni climatiche e alle stagioni della vita
6. Circondarsi di belle cose
7. Avere una vita sessuale ricca e appagante
8. Meditare
9. Riconoscere i propri limiti e le proprie caratteristiche
10. Continuare a educarsi mantenendosi curiosi e aperti

“NUTRIRE LA VITA” SECONDO LEFAY SPA

Sulla base di questi principi dettati dalla Medicina Classica Cinese, Lefay SPA integra la propria offerta di benessere olistico con una serie di indicazioni per gli Ospiti che desiderano rafforzare il proprio sistema immunitario:

1. ATTIVITÀ DI RIEQUILIBRIO ALL’ARIA APERTA. Il rapporto con la natura e il tempo all’aria aperta, diventano "prescrizione medica". Il giardino energetico-terapeutico "Il Simbolo della Vita", creato dal Comitato Scientifico Lefay SPA Method in collaborazione con i paesaggisti secondo i principi della Medicina Classica Cinese, è il luogo dove gli Ospiti potranno effettuare le attività di riequilibrio fisico-energetico accompagnati dai terapisti specializzati nelle diverse discipline olistiche:

- *Stretching dei Meridiani, Qi Gong, Tai Chi* e *Respirazione Antistress*, ideali per diminuire la componente di stress, stimolare le difese immunitarie e ventilare i polmoni, facendo partecipare il maggior numero di alveoli alla respirazione;

- *Perception Walking*, una camminata alla riscoperta consapevole di tutti i sensi;

- *Camminata consapevole con tutto il corpo*, per

riprogrammare l'intero organismo e riemergere in forma fluida;

- *Meditazione Mindfulness*, in cui concentrarsi sul qui ed ora al sorgere del sole, eliminando i pensieri debilitanti;

- *Meditazione Zazen*, per risvegliarsi alla Vera Vita e superare i condizionamenti che velano la realtà dell'esistenza umana.

- *Il Sentiero della Tigre Bianca.* Sempre nell'ottica di utilizzare le proprietà terapeutiche del rapporto con la natura per la salute della persona, tra "I Sentieri dei Cinque Elementi" Natural Wellness, Lefay SPA suggerisce **"Il Sentiero della Tigre Bianca"**: un percorso che combina attività di movimento e meditazione a massaggi dedicati alla costituzione energetica della persona, in simbiosi con la natura, le sue parti e le sue fasi. Indicato per persone soggette a debolezza e stanchezza, prevede sessioni di *Yoga* e *Respirazione antistress*, la *Passeggiata Guidata nel Giardino Energetico Terapeutico* e il *Massaggio della Tigre Bianca*, che tratta l'organismo riequilibrando le linee energetiche "che danno ordine al corpo". È connesso alla malinconia, determinata dal vuoto di Qi dell'organo polmone ed è volto ad arginare sentimenti quali la chiusura in sé stessi e la tristezza e preoccupazioni.

2. NUTRIZIONE: IL MENÙ LEFAY SPA. La dieta svolge un ruolo fondamentale nella medicina preventiva. Secondo Lefay SPA, l'approccio nutrizionale da prediligere consiste in un'alimentazione detossinante e lievemente ipocalorica, assicurando il rifornimento energetico attraverso alimenti selezionati per la loro qualità e stagionalità e trattati con metodi di cottura che non sollecitano in modo eccessivo l'apparato digerente. In particolare, è importante sottolineare che la dieta suggerita nutre il microbiota intestinale, fondamentale per avere buone difese immunitarie. L'obiettivo è quello di mantenersi in salute e aiutare il proprio corpo ad avere tutte le risorse per star bene, modificando allo stesso tempo le abitudini alimentari attraverso un'educazione sulle caratteristiche dei vari alimenti e dei processi psicologici che determinano l'atteggiamento verso il cibo. Oltre a ciò, per rafforzare le proprie difese immunitarie si consiglia di prestare alcune attenzioni a tavola, ossia:

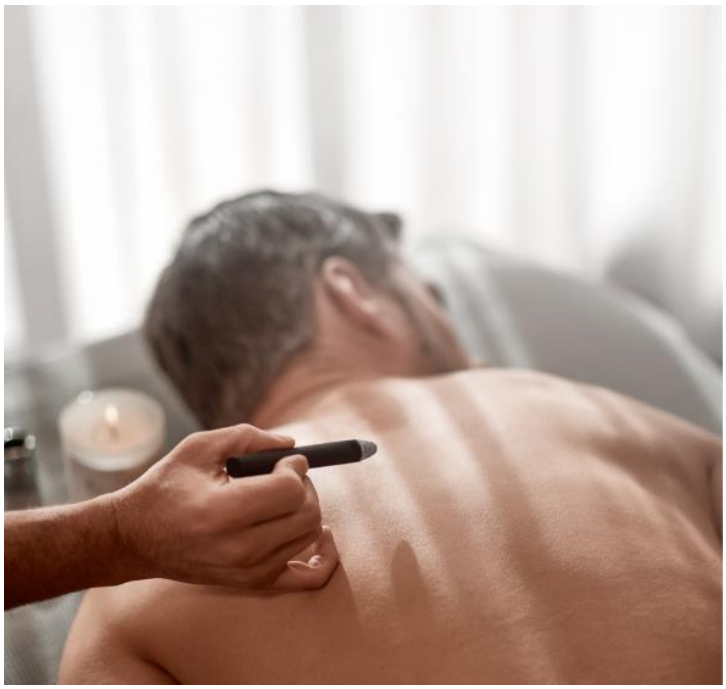
- *Da evitare.* Il consumo di zuccheri e grassi saturi va assolutamente ridotto. Gli zuccheri semplici che si trovano negli alimenti industriali producono stress ossidativo infiammatorio e riducono la

funzionalità delle cellule immunitarie. Inoltre, un eccesso di grassi saturi (presenti nelle carni bovine, vitello, maiale), può deprimerle, aumentando il rischio di infezioni. È bene poi limitare i cibi confezionati, le fritture e tutti gli oli vegetali raffinati. Infine, escludere diete troppo severe o digiuni, che possono debilitarci.

- *Da prediligere*. Consumare molta frutta e verdura di stagione, spezie ed erbe aromatiche fornisce al nostro organismo vitamine, oligoelementi e antiossidanti, riducendo lo stress ossidativo. Fare il pieno di vitamina C e vitamina D, che attiva il sistema contro i germi patogeni e contrasta la risposta infiammatoria. Sono utili infine anche integratori come l'acetilcisteina e lo zinco, che partecipa al funzionamento di circa 300 enzimi.

3. FITOTERAPIA E AROMATERAPIA. Per quanto concerne la fitoterapia, scienza medica che utilizza le piante a scopo preventivo parte integrante della filosofia Lefay SPA Method, è consigliato l'utilizzo del geranio del Sud Africa (Pelargonium sidoides), un fitofarmaco registrato che si è rivelato utile sia nella prevenzione sia nella terapia di bronchiti acute di origine virale. Anche Il Sambuco ha dimostrato un'efficacia antivirale per il suo contenuto di flavonoidi, come estratto e come bevanda.
   Un grande aiuto inoltre arriva dall' aromaterapia che, grazie alle sue azioni psicotrope derivanti dalla percezione

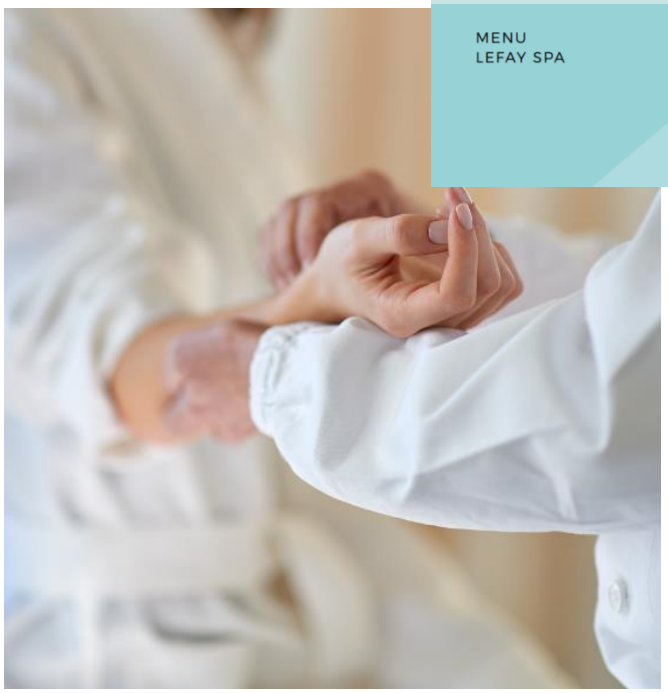
olfattiva, può donare effetti purificanti, tonificanti e calmanti al sistema nervoso. L'olio essenziale di Limone ha un potere riequilibrante dei ritmi metabolici (sonno/veglia), mentre la Lavanda costituisce un ottimo rilassante in caso di ansia e agitazione.



4. TRATTAMENTI

- *Nuovo Massaggio "Nutrire La Vita" Lefay SPA*. Tutti i trattamenti Lefay SPA mirano al completo riequilibrio di corpo, anima e spirito e lavorano su meridiani e punti specifici, sbloccando i ristagni energetici. Il nuovo massaggio **"Nutrire la Vita"** (40 min totali - 10 di Moxibustione e 30 di Massaggio) inizia con la stimolazione dei punti energetici che concorrono al rafforzamento del sistema immunitario attraverso la moxibustione, in particolare, della coppia Milza/Pancreas – Triplice Riscaldatore, che fornisce all' organismo il "carburante" per l'ottimale funzionalità di ogni singola parte (mente, corpo e spirito). In alcuni periodi le fluttuazioni dell'energia sono il denominatore di ogni cambiamento: questo massaggio tratta tutti i casi di vuoto di energia, stanchezza, difficoltà ad alzarsi al risveglio, inappetenza, sonnolenza e gonfiore post-prandiale.

- *Programma Salute Antistress "Il Recupero dell'Energia Originale".*
Per chi necessita un percorso salute più completo, suggeriamo questo programma a partire da 5 notti. Il corpo umano è un insieme di flussi energetici in



attività, nel tentativo di trovare un equilibrio tra gli stimoli del mondo esterno e quelli della sfera emotiva interiore, specialmente in questo momento storico. Una condizione di stress prolungata può minare l'armonia di questi due aspetti, creando uno stato di malessere. **"Il Recupero dell'Energia Originale"** ha lo scopo di riprogrammare l'organismo aiutandolo a stimolare le risorse necessarie per questo scambio di forze e a ritrovare un equilibrio dinamico. La sua metodologia si basa sull'integrazione tra le più recenti scoperte della neuroscienza reintegrate all'interno della visione più complessa della Medicina Classica Cinese. L'efficacia dei trattamenti viene monitorata attraverso il rilevamento della frequenza cardiaca secondo modelli matematici che interpretano le variabilità del sistema nervoso autonomo come rilevatore dello stato di stress.

5. SUPPORTO PSICOLOGICO. Lo stress di questo periodo ha influenzato soprattutto la nostra mente, mai abituata prima d'ora a vivere in tali condizioni di tensioni e affollamenti informativi. Perché vengono determinati disturbi e come fanno a passare? Quando si vive una patologia o un momento difficile, capita di perdere la lucidità e il controllo delle emozioni. Questo ci rende più vulnerabili a paure e interrogativi interni. Lefay SPA offre due tipologie di consulenze per affrontare meglio queste difficoltà: il *Consulto Psicosomatico*, che ci aiuta a collocare in maniera logica ciò che stiamo attraversando, e il *Consulto Psicoterapico*, in cui poter condividere gli stati psico-fisici personali che si esprimono in vissuti emotivi, episodi biografici significativi, sogni e tratti della personalità. In tale ambito, è consigliato il percorso **"La Leggerezza dell'Essere"**, in cui il *Consulto Psicoterapico* è abbinato ad un'attività di riequilibrio e a due massaggi antistress, con l'intento di ridurre i sintomi fisici e mentali legati agli stati di agitazione e a ritrovare la tranquillità.

A cura del Team Lefay SPA