

# VERO salute



MENSILE  
ANNO 10 - n. 2  
febbraio 2016  
€ 1,00 in Italia

solo 1 euro!

**A TUTTO FITNESS**  
Gli **ESERCIZI DA CASA** per  
rassodare gambe e glutei



**BEPPE  
CONVERTINI**

«Il mio tallone  
d'Achille? Le  
corde vocali, di  
cui mi prendo  
cura così...»

SOLO SU  
VERO SALUTE

**BELLEZZA**  
Quel rossore in viso da  
non sottovalutare mai

**VITAMINA D**  
I nostri figli ne  
sono carenti.  
Ecco che fare



**INTESTINO**  
Malattie  
infiammatorie  
croniche:  
dai farmaci  
biologici a un  
cortometraggio



**MENOPAUSA: INIZIA LA  
TUA SECONDA GIOVINEZZA!**

- Cure ormonali e rimedi dolci • La dieta per non ingrassare più
- Creme, maschere e detergenti fai-da-te per una pelle al top

**Dossier da conservare**

**27 SPECIALISTI** rispondono alle vostre domande



# UNA RISATA

## ci salverà

Esistono degli esercizi facili da eseguire per dare leggerezza alla vita e avere effetti positivi sulla salute

*servizio di Patrizia Giovannetti, con la consulenza di Terenzio Traisci, comico e psicologo del lavoro*

**T**ra stelle filanti, scherzi e schiamazzi, il carnevale è sempre stato la festa dell'allegria. E se ridere fa bene, allora possiamo considerarlo anche la festa del benessere. Una fragorosa risata, si sa, non solo stimola le endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello che aiutano a sentirsi bene, ma riduce gli ormoni dello stress, aiutando il corpo a distendersi e a rilassarsi. Fin qui niente di nuovo. La buona notizia è che il buonumore non è un bene esauribile, anzi si può rinno-

vare addirittura a comando. Lo sostiene Terenzio Traisci, psicologo e comico con una missione nella vita: insegnare a tutti un metodo per essere felici.

### Come allenare l'ironia

Traisci racconta che ha imparato a far ridere con l'autoironia, perché da bambino lo prendevano in giro per l'accento meridionale assorbito in famiglia e l'aspetto allampanato con le orecchie a sventola. Si è allenato a essere positivo, ha scelto di esserlo per professione, prima come animatore turistico poi come comico. Ha imparato un metodo e sembra che funzioni davvero,

visto che il psico-attore viene chiamato a tenere corsi in molte aziende e anche in case di riposo. A molti sembrerà un controsenso: come si fa ad apprendere uno stato d'animo? Siamo convinti che la felicità dipende dalla situazione, se tutto va bene siamo contenti, se le cose vanno storte c'è poco da stare allegri. Invece no, dice Traisci che di formazione è psicologo del lavoro, non lasciate che la situazione esterna vi condizioni totalmente, che lo stress vi consumi energie facendovene pagare lo scotto anche in termini di salute, intervenite, laddove è possibile, per cambiare il corso delle cose. Come? Convincendovi che





Se ti atteggi e parli "da persona allegra", sarà più semplice diventarlo

## Semplici tecniche per essere sempre di buon umore

**S**i intitola *Fellicemente stressati* il libro di Terenzio Traisci, che ha come sottotitolo *Vincere lo stress imparando a riderne* e chi vuole avere un'idea del suo metodo può scaricare gratuitamente il primo capitolo, che comprende anche un test per misurare il proprio livello di stress, registrandosi sul sito: [terenzio.net](http://terenzio.net). L'autore racconta di aver vissuto periodi particolarmente stressanti, di aver sperimentato personalmente

il test e di aver capito che aspettare che la situazione migliorasse non faceva che logorare le sue energie e il suo portafoglio. Il metodo che ha messo a punto gli è stato utile per far avanzare la sua situazione personale e lavorativa, tanto che è stato in diretta su Canale 5 in prima serata ed è arrivato in finale di *Italia's Got Talent*, primo tra i comici, con la sua Tv musicale che aveva portato in giro per l'Italia partecipando anche a Zelig.



un atto di gentilezza porta un sorriso, che una parola affettuosa è gratificante e che riuscirete a comportarvi positivamente se sarete, voi per primi, di buonumore. «La risata si può stimolare tramite la postura e il respiro. Ci si mette dritti, con spalle e braccia aperte, lo sguardo diretto verso l'alto, si sorride a bocca aperta verso l'alto e ci si concentra sul corpo immaginando e percependo le sensazioni che prova una persona allegra. Come sta con il corpo una persona spensierata? Vedrete che dopo pochi secondi ci verrà da sorridere perché questi sono segnali che mandiamo al cervello, il cervello li riconosce, per averli vissuti quando eravamo di buonumore, e li converte in risata», afferma Traisci. Provarne per credere? Basta iscriversi al sito [terenzio.net](http://terenzio.net) per ricevere gratuitamente tre esercizi per ottenere il buonumore.

È innegabile che una persona che sa e fa ridere sia preziosa, perché alleggerisce la tensione, aiuta a sdrammatizzare nella vita privata e nel lavoro. E tutti sappiamo quanto ce ne sia bisogno, con le occasioni di stress che viviamo.

La risata fa bene, sostiene Terenzio Traisci, citando gli studi che hanno dimostrato che produce sostanze, come le endorfine e le encefaline nel cervello, che agiscono da analgesici; fa respirare meglio perché entra più aria nei polmoni; migliora la circolazione del sangue; riattiva il sistema immunitario; abbassa l'ipertensione. Se è possibile e facile autoindurre la risata, quindi godere di tutti questi benefici ogni volta che si vuole, il consiglio di Traisci è imparare il suo metodo per poterlo mettere in atto appena la situazione lo richiede, per noi e per chi ci sta vicino. ●

Non sempre fa male, anzi

## Stress: a piccole dosi, è una vera carta vincente!

**S**pesso si sente parlare dello stress positivo e di quello negativo. Infatti, come ha scritto Hans Selye, il neuroendocrinologo che negli anni Trenta ha studiato per primo questo argomento, lo stress è la risposta dell'organismo alle richieste che gli vengono presentate. Le richieste possono essere belle o brutte, una vincita alla lotteria o un lutto, una promozione o un licenziamento, ma per l'organismo si tratta in tutti i casi di far fronte a un cambiamento, quindi deve mettere in campo più energie per adattarsi alla nuova situazione. La risposta allo stress coinvolge tutto l'organismo perché attiva il sistema nervoso, quello endocrino e quello immunitario. È una risposta necessaria, altrimenti non sapremmo affrontare un esame o un pericolo, per esempio, ma se la situazione angosciante è prolungata e in più si verificano anche momenti di stress acuto, l'organismo non ha la possibilità di tornare alla condizione di normale equilibrio e ne risente.

