

# MESSAGGERI DELLA SALUTE

## PREFAZIONE

del Dott. Giovanni Leanti La Rosa

E' con grande gioia e soddisfazione che mi accingo a scrivere la prefazione al libro "Messaggeri della Salute" di Maria Adduci.

Innanzitutto, vorrei ringraziare l'autrice e tutti i pazienti e gli allievi dei miei corsi per aver condiviso esperienze personali e vicissitudini in queste pagine, rendendole così accessibili ad un pubblico più vasto.

Protagonisti di questo libro sono il massaggio e soprattutto l'Essere Umano, che con il suo sapiente, sensibile e amoroso contatto sa risvegliare l'energia risanatrice assopita in ogni organismo vivente.

Le testimonianze raccolte da Maria ci propongono una riflessione sull'origine della malattia e sui metodi naturali per mantenere la salute nel tempo. Queste pagine vogliono essere la cronaca di un percorso verso l'autoguarigione, non un saggio di abilità letteraria, e in ciò sta il loro pregio. Nè l'autrice ha voluto essere l'unica protagonista. In molte pagine è soltanto la cronista delle storie di altri allievi e pazienti che attraverso il massaggio hanno incontrato il cambiamento, la conoscenza, la fiducia e la serenità.

"Messaggeri della Salute" è un libro che con le sue storie positive ci fa sentire meglio. Vuole dimostrare che il massaggio fa bene non solo quando si riceve, ma anche quando se ne parla, si vede, si ascolta e si legge, e vuole ricordarne la portata universale come strumento per mantenerci sani e per curare e guarire le malattie psicosomatiche e da stress che tanto affliggono l'uomo moderno.

Gli effetti terapeutici del massaggio sono stati testati scientificamente sia sugli uomini che sugli animali: la fisiologa svedese Kerstin Moberg ne ha addirittura dimostrato l'efficacia per tranquillizzare gli animali da laboratorio (Panorama, 27 febbraio '97). Siamo contenti dell'attuale 'boom' delle tecniche massoterapiche, testimoniato dal continuo e abbondante spazio che i mass media dedicano a questo argomento. Da un sondaggio condotto dalla rivista Riza Psicosomatica, che ha dedicato al massaggio l'intero numero di giugno 1997, risulta che 8 persone su 10 vi fanno ricorso.

L'antropologo americano Ashley Montagu aveva già riconosciuto che la pelle, insieme al cervello è il più grande e importante organo umano. Gli stimoli del massaggio, viaggiando dalla pelle al cervello, attivano una cascata di neurotrasmettitori, utili a combattere l'ansia, la paura, il dolore, lo stress e a rafforzare il sistema immunitario.

Numerosi studi recenti hanno constatato gli effetti positivi del massaggio su donne partorienti, ustionati. I gravi, pazienti affetti da asma, colite spastica, mal di schiena, ipertensione arteriosa, reumatismi, e perfino in stati di coma. Nell'università olandese di Amsterdam, pazienti affetti da demenza senile (Alzheimer) hanno avuto un miglioramento nell'umore e nella memoria dopo appena sei settimane di massaggi. Il dott. Eric Scherder, che ha curato questo esperimento, ha così dimostrato che le stimolazioni tattili del massaggio hanno un effetto positivo sul cervello.

A Colonia le infermiere di un reparto di neonatologia accarezzano i neonati con un pennello sulla schiena e sul viso. "Un bene — sostiene il direttore di reparto soprattutto per i prematuri".

Che il massaggio fosse vera e benefica medicina senza effetti collaterali lo ho sperimentato migliaia di volte su di me, sui miei pazienti e allievi.

Se da venti anni mi occupo di massaggi attraverso studi, ricerca, terapia e insegnamento e se sono uno dei pochi medici italiani che si cura e cura i suoi pazienti con i massaggi è perché credo in questo straordinario strumento terapeutico che potenzialmente tutte le persone posseggono. Molti dei miei pazienti e allievi attraverso il

massaggio hanno scoperto in loro una forza e serenità che prima non conoscevano. Chi pratica massaggi gode di un grande privilegio non solo perché gli è concesso di entrare negli spazi più profondi e intimi dell'essere umano, ma anche perché sa di possedere nelle proprie mani la medicina più semplice, economica ed efficace per la salute dell'uomo.

Oggi anche la medicina ufficiale si occupa positivamente del massaggio, contribuendo alla sua divulgazione e conferendogli sempre più credibilità agli occhi di chi fino ad ora si è curato solo con i farmaci.

Anch'io, in qualità di medico esperto di massaggio, avevo sentito il bisogno di verificare scientificamente il mio operato già parecchi anni fa. Con un elettroencefalografo computerizzato ho analizzato le reazioni cerebrali dei miei pazienti durante la seduta di massaggio e ho potuto documentare che in effetti la terapia cancella lo stress mentale e concilia il rilassamento profondo.

Sappiamo che il massaggio attiva tutti i meccanismi dell'autoguarigione, stimola la produzione di endorfine, di serotonina e di molecole che hanno effetti ansiolitici, miorilassanti, sedativi e ipnotici. Le mani del massaggiatore agiscono come una pompa, accelerando la circolazione sanguigna e linfatica, dando sollievo al cuore e alla circolazione venosa periferica, e consentono una più pronta ricarica energetica. Il massaggio induce rilassamento profondo e consapevolezza corporea, ma l'effetto più benefico si ha sul sistema nervoso autonomo, con un immediato riequilibrio dei sistemi orto-simpatico e parasimpatico. Durante un massaggio il paziente impara a mettere a riposo corpo e mente e a conquistarsi spazi più ampi di serenità interiore, condizione fondamentale per attivare i meccanismi dell'autoguarigione.

Tra le centinaia di pazienti stressati e sofferenti che hanno beneficiato del massaggio in elettroencefalografia!, c'erano anche Maria Adduci e suo marito Bepi. È stato proprio Bepi a fornirci una testimonianza umana ed elettroencefalografica particolarmente significativa mentre era in terapia per i suoi problemi di ipersuscettibilità e iperirritabilità agli eventi della vita.

Quante volte arrivava all'appuntamento del massaggio fuori di sé urlando e imprecaando con tutto il mondo e con la povera Maria che non sapeva più cosa fare per calmarlo. Eppure ogni volta con Maria abbiamo assistito al miracolo di vederlo calmare appena si stendeva sul lettino e dopo non più di dieci minuti cadere in un sonno profondo e ricco di sogni.

Grazie all'elettroencefalografo a cui era collegato, potevamo osservare sul monitor del computer tutte le variazioni elettroencefalografiche che evidenziavano i suoi cambiamenti d'umore e i suoi veloci passaggi dallo stress estremo al sonno profondo, ai sogni che sul monitor si riconoscevano dalle figure bizzarre che componevano. È da queste esperienze che Maria ha capito qual era l'ansiolitico veramente efficace per suo marito. Da qui a desiderare di impadronirsi lei stessa della tecnica di massaggio che aveva aiutato Bepi, la strada è stata breve. Nel massaggio Maria ha iniziato a credere non solo perché vedeva gli incredibili effetti distensivi su Bepi, ma anche perché lei stessa sperimentava in breve tempo benefici che non aveva conosciuto con nessun'altra terapia.

Molte volte alla fine di un trattamento di massaggio mi diceva, "Grazie Giovanni, è come se avessi fatto una settimana di vacanza".

Così fin dalle prime sedute Maria incomincia a vedere nel massaggio l'unica via d'uscita dall'inferno di stress, ansie, paure e angosce in cui si trovava da qualche anno. Da questa esperienza Maria Adduci ha capito che "non tutti i mali vengono per nuocere". Il suo rapporto con Bepi che per molti anni era stato la causa di un'esistenza difficile, lentamente è diventato la causa positiva della scoperta del massaggio e dei suoi incredibili effetti antistress. Oggi Maria è risorta a nuova vita con la scoperta della sua nuova missione: "far conoscere o provare a tutte le persone sofferenti stressate i benefici del massaggio". Tutto questo è opera e merito di Bepi e direi anche del Padreterno che vuole

farci scoprire il suo dono più nascosto e inaccessibile, quello della trasformatività, la capacità di vedere il positivo anche nel negativo e soprattutto di trasformare il male in bene, lo stress in distensione, il dolore in gioia e la morte in vita.

Dalla lettura di questo libro si capisce che il massaggio è stato per Maria un potente mezzo per soddisfare il suo grande bisogno di aiutare il prossimo, perché Le ha permesso di trasformare la volontà, il desiderio e l'ansia di aiutare se stessa e le persone che soffrono in un modo più concreto, tangibile, efficace e veloce. Maria, attraverso il percorso di apprendimento e pratica del massaggio antistress, è riuscita a essere sempre più capace di trasformare il male in bene, la malattia in salute e il dolore in gioia. Ha inoltre maturato e affinato doti come l'umiltà, la pazienza, la perseveranza, la comprensione di sé e degli altri, l'equilibrio e la serenità interiore e soprattutto la capacità di trasmettere benessere non soltanto attraverso le mani, ma anche attraverso le parole, il comportamento e il gesto.

Un grande Grazie a tè Bepi. Senza di tè questo libro non sarebbe mai nato. Grazie ancora per averci dato materiale di riflessione sui meccanismi dello stress e sulle strategie per combatterlo. Senza di tè saremmo tutti più poveri di spirito e di conoscenza.

Grazie Maria per quello che hai fatto e fai per i più bisognosi e per i più deboli. E soprattutto grazie per la passione e l'entusiasmo con cui promuovi e fai conoscere il messaggio del massaggio, l'oggetto nostra comune passione e missione.

Giovanni Leanti La Rosa