

# Quando il Benessere diventa Bellezza

M. Giovanna Orlando

**È ormai accettato che la bellezza fisica non può prescindere dalla salute e dal benessere. Un corretto equilibrio psico-fisico, infatti, è in grado di favorire un buon invecchiamento e, soprattutto, aiuta a proiettare una “bella” immagine di sé...**

«Vivere come Matusalemme. Il sogno dell’eterna giovinezza»... Così apre un coinvolgente articolo firmato da Luciano Ragno e pubblicato sul n°3 di Natura & Benessere.

“Alla ricerca della Giovinezza Perduta”... Un titolo che la dice lunga su una delle recondite speranze, non solo femminili ma anche di tanti uomini, che induce molti di noi a rivolgerci ai numerosi Centri Benessere dislocati sull’intero territorio nazionale e non solo. Tuttavia, come affermava E. Bach, medico, immunologo e omeopata, che nell’unione tra sintomo fisico e stato d’animo rilevava un punto cruciale degno d’attenzione: «La malattia in origine non è materia. Ciò che conosciamo di essa è l’ultimo effetto prodotto nel corpo, la risultante di forze che agiscono per lungo tempo in profondità». Così, parlando di bellezza fisica, è ormai risaputo che essa non può prescindere dalla salute e dal benessere interiore. Trattamenti estetici, corretta cura del proprio corpo, metodiche come Riflessologia Piantare Fiori di Bach, Aromaterapia, Jin Shin Do®... costituiscono uno dei tanti mezzi per diventare “belli” e mantenersi giovani. Il nostro orologio biologico non può essere fermato, è vero, ma invecchiare bene è una meta auspicabile e raggiungibile.

L’uomo è un’unità inscindibile in cui corpo e mente hanno pari dignità, e la sua bellezza non può essere considerata solo esteriormente. Un make-up attento e un sano esercizio fisico non bastano da soli a determinare la nostra

giovinezza né, tanto meno, il nostro benessere. Preoccupazioni, ansie, stress... esercitano una profonda influenza sul nostro Io manifestandosi nel nostro sguardo, sulla nostra pelle...

Lavorare sul nostro equilibrio psico-fisico, allentando le tensioni, dormendo bene e regolarizzando le nostre abitudini alimentari, serve sicuramente a favorire un sano funzionamento del nostro organismo. Uno stato di benessere psichico si accompagna sempre ad una buona immagine di sé, a ciò che può essere definito un “Sano Narcisismo”. Tra l’altro, guardando l’uomo in senso olistico, è impossibile non credere che un disturbo psichico non sia correlato ad un’alterazione biochimica e, d’altra parte, la PNEI (Psico Neuro Endocrino Immunologia), con linguaggio e metodo scientifico, ha posto le sue basi su continui scambi informativi tra Sistema Nervoso, Sistema Endocrino e Sistema Immunitario che inducono il nostro organismo ad un continuo adattamento a quegli stimoli che, costantemente, gli arrivano sia dall’esterno che dall’interno. In quest’ottica, dunque, qualsiasi intervento terapeutico deve essere basato sul ripristino degli equilibri tra questi Sistemi; inoltre, associare un intervento estetico ad un intervento psichico potrebbe essere il “massimo” per il nostro benessere interno esteriorizzato dalla tanto andata bellezza fisica.

Come dire: «La Bellezza nasce da dentro»...