Tempo di caffè 28: Dieta Dukan, sognatori lucidi e litigio (21 maggio 2012)

Buongiorno a tutti care ascoltatrici e cari ascoltatori. Io sono Laura e anche oggi 21 maggio vi do un caldo benvenuto a questa nuova puntata di Tempo di Caffè. Oggi vorrei iniziare parlandovi della mia personale esperienza con la dieta Dukan, parleremo poi di quei sognatori lucidi che riescono a decidere che cosa e come sognare e infine concluderemo con il litigio della Signora Vinciguerra con la sua migliore amica. Buon ascolto.

{enclose TempoDiCaffe_28_20120521.mp3}

Come avrete certamente capito, sono una fanatica delle diete. Le ho provate praticamente tutte, mi mancava soltanto la famosissima dieta Dukan, quella di Kate Middleton e di sua sorella Pippa, e così ho voluto provare anche quella. Avevo letto che con questo metodo si può mangiare "a volontà", senza avere mai fame, in più mi affascinava tantissimo il fatto che fosse suddivisa in 4 fasi, dai nomi quasi miracolosi. Mi sembrava di dimagrire soltanto a leggerli. La prima fase si chiama infatti "fase di attacco"; seguono poi la fase "di crociera", quella "di consolidamento" e infine quella più lunga "di stabilizzazione". La fase di attacco è "breve e folgorante [1]" (andate a leggere sul sito di Dukan, c'è scritto proprio così!). Dura dai due ai dieci giorni, a seconda dei chili che si devono smaltire [2] ed è proprio in questo periodo che si perde la maggior parte del peso. Si devono però mangiare soltanto proteine e nient'altro. Vietatissimo mangiare anche una sola foglia di lattuga o una mela. Si vanificherebbe [3] tutto il risultato della dieta. Devo dire che il mio primo giorno è andato abbastanza bene. Verso sera però ho cominciato ad avere un po' di mal di testa. In più mi sentivo stanca e totalmente priva di forze. E avevo una terribile voglia di mangiare un grissino o un pezzo di pane... Ma ho resistito [4] e sono andata a letto contenta, pensando che dopo tutto questa prima fase sarebbe durata solo due giorni, visto che dovevo perdere solo tre chili. Il giorno dopo mi sono alzata fiduciosa e come prima cosa sono andata a pesarmi: che strano, non avevo perso neppure un etto!! Ma questa fase non doveva essere folgorante? Nonostante la delusione sono stata brava e alle sette del mattino ero già in palestra. Purtroppo però anziché sollevare un peso da 16 chili, ci sono caduta sopra [5]. Archiviata l'idea di continuare l'allenamento sono tornata a casa con la pressione sotto zero. A quel punto ho pensato che forse ci volevano un po' di zuccheri e così ho mangiato uno spicchio d'arancia. Ma uno spicchio tira l'altro e alla fine ho divorato [6] una decina di arance, una dietro l'altra. Se un giorno qualcuno mi avesse detto che avrei infranto una dieta con della sola frutta l'avrei preso per matto. Ma con la dieta Dukan è così: con tutte quelle proibizioni assurde alla fine finisci per esplodere con le cose più semplici. E' inutile dire che i seguenti tre giorni li ho passati a mangiare solo carboidrati, frutta e verdura, evitando come la peste ogni tipo di proteina.

***

E adesso cambiamo argomento. Leggendo alcuni articoli di giornale ho scoperto che esistono i cosiddetti "sognatori lucidi", che sono tutte quelle persone che sono capaci di indirizzare [7] il contenuto dei loro sogni. Queste persone si rendono conto [8] che stanno dormendo, ma riescono comunque a decidere che cosa sognare e come comportarsi nel sogno. Possono per esempio decidere di trasformarsi in direttori d'orchestra, di incontrare la loro anima gemella oppure, tanto per cambiare, possono sognare di farsi assegnare un premio Nobel (beati loro). I sogni lucidi servono anche per esercitarsi a compiere un'azione, che si dovrà svolgere una volta svegli. Un po' come se ci trovassimo in una palestra notturna, dove ci si allena a fare qualcosa. E questo forse è capitato anche a me, perché all'università più di una volta mi è successo di ripassare [9] in sogno tutto il programma d'esame che dovevo sostenere il giorno dopo. Riuscivo proprio a vedere il libro sottolineato con i miei appunti. Vedevo anche me seduta lì di fianco nel mio solito tavolino, mentre ripetevo ad alta voce, concentrandomi soprattutto sulle parti che ancora non sapevo bene. Non so se nel mio caso si possa parlare di sogni lucidi, però tutte le volte che li ho avuti, ho sempre superato l'esame con il massimo dei voti. Ho scoperto poi che esistono tutta una serie di tecniche per imparare a indirizzare la propria produzione onirica [10] e che questa capacità è molto utile per migliorare l'equilibrio mentale, la propria autostima e per superare i difficili periodi di stress.

Sempre a proposito di sogni, mi ha fatto un po' sorridere un'altra notizia, perché l'ho trovata un po' scontata [11]. Si tratta di un esperimento dello psicologo Richard Wiseman, dell'Università di Hertfordshire, che sta testando un'applicazione per l'iPhone per indirizzare i sogni e renderli più piacevoli.

Questa applicazione fa partire delle basi sonore che evocano [12] scenari da favola, come le onde del mare, una passeggiata nel bosco [13], oppure il rumore del vento tra gli alberi. E questi sottofondi dovrebbero influenzare il subconscio del dormiente indirizzandolo verso dolci sogni. Staremo a vedere se l'esperimento funzionerà davvero. A me comunque questa trovata ricorda parecchio il metodo già in uso da molte neo mamme con i loro neonati, quando per farli dormire tranquilli gli mettono sottofondo delle basi sonore col suono del battito cardiaco. Devo dire che nel loro caso funziona.

***

E adesso concludiamo con la Signora Vinciguerra. Incredibile, è passata la sua migliore amica e anziché salutarla ha cambiato strada. La mia vicina di casa naturalmente lo nota e e si offende tantissimo.
-"Quella strega! Non le parlerò mai più in tutta la mia vita."
-"Ma che cosa è successo con Marilù? Eravate così tanto amiche..."

-"Non lo so neanch'io. La scorsa settimana sono andata a trovarla e siamo state benissimo. L'ho anche chiamata per organizzare il solito torneo di bridge, ma poi il giorno stesso della partita ho dovuto rimandare [14] tutto all'ultimo momento, perché una mia amica mi aveva invitata al cinema. Mi sembrava maleducato [15] rifiutare."
-"Ed è venuta anche Marilù con voi?"
-"Mica [16] l'ho invitata. A lei il cinema non piace per niente. Comunque il giorno dopo per scusarmi le ho chiesto se veniva con me in centro. Non è colpa mia se poi mi sono dimenticata dell'appuntamento. Ero troppo emozionata: mi aveva telefonato il mio maestro di recitazione per dirmi che dava a me la parte della protagonista nel saggio di fine anno!"
-"Non si preoccupi. Sono sicura che vi chiarirete. Potrebbe invitare Marilù a cena a casa sua una di queste sere."
-"Come faccio? Stasera vengono già le mie amiche della scuola di tango. Le ho invitate proprio tutte per festeggiare la fine del corso. Siamo troppe persone. Non ci sta anche Marilù!"
-"Capisco Signora. E domani sera?"
-"No domani sera non se ne parla proprio. Sono con il mio gruppo che va a fare le gite [17] in montagna. Marilù si sentirebbe in imbarazzo [18] a parlare di queste cose."
-"E la prossima settimana?"
-"Figuriamoci! La prossima settimana offro una cena a Lucia. Mi fa sempre tanti favori e mi accompagna in macchina da tutte le parti."
A un cero punto però penso: "Come mai la Signora Vinciguerra non ha invitato neppure me ad una di queste cene? Eppure sono nel suo stesso corso di tango, faccio le gite in montagna con lei, la porto ovunque con la mia auto e la salvo sempre da ogni tipo di guaio."
Allora sapete cosa faccio? Torno subito a casa e come prima cosa alzo la cornetta del telefono:
-"Signora Marilù? Sono la vicina di casa della Signora Vinciguerra. Che ne dice se stasera andiamo al ristorante solo io e lei? Gliela offro io la cena".

***

Bene, care ascoltatrici e cari ascoltatori, siamo arrivati alla fine di questa puntata. Ci risentiamo il primo giugno sul sito www.podclub.ch. Vi parlerò un po' di me, commenteremo un fatto di attualità e infine vi svelerò come ho aiutato la Signora Vinciguerra a far pace con Marilù. Ciao e a presto.

[1] folgorante: stupefacente, abbagliante
[2] smaltire: perdere, eliminare
[3] vanificherebbe: diventerebbe inutile
[4] ho resistito: non ho ceduto, mi sono controllata
[5] caduta sopra: ho perso l'equilibrio e sono finita sopra il peso
[6] divorato: mangiato con avidità
[7] indirizzare: orientare
[8] si rendono conto: sono consapevoli
[9] ripassare: rileggere con attenzione o ripetere qualcosa per controllare quanto si è memorizzato
[10] onirica: relativa ai sogni
[11] scontato: prevedibile, evidente
[12] evocano: richiamano alla mente
[13] bosco: terreno pieno di alberi
[14] rimandare: cambiare appuntamento
[15] maleducato: di cattiva educazione
[16] mica: per nulla. Espressione usata per rafforzare una negazione e spesso usata prima di un verbo
[17] gite: escursioni, passeggiate
[18] in imbarazzo: in difficoltà