Detox supreme

Percorso antiage a cura di

Franca Campoli



Tutti i diritti sono riservati da copyright

Ti piacerebbe vivere 100 anni ? Chi non lo vorrebbe...

"Folle idea di vivere così a lungo che

perde il suo fascino se per tutto

questo tempo tu non sia in salute."

Cari amici ,

in questo percorso di relax e detox , ho pensato di proporVi un piccolo viaggio attraverso l'informazione e la praticità salutare che con grazia e senza sforzo inserirete nella vostra quotidianità...

- Il primo passo da percorrere è un piccolo percorso detox alimentare con il digiuno intermittente ed il digiuno di Breuss in cui verrete messi a conoscenza dell'importanza di detossinare i nostri organi emuntori (refi ,fegato,intestini eccc....)

- il detox Emozionale sarà suddiviso in due fasi in cui il nostro sistema linfatico verrà pulito con un drenaggio liquido di infusi idonei all'occasione

- detox del pensiero e dieta linguistica altrettanto utile ed importante, per chiudere il quadro e per raggiungere l'obiettivo
  Vi proporrò un percorso di respiro consapevole ed un percorso meditativo profondo in cui la connessione con le nostre cellule è altissima e le connessioni neuronali consentono una interessante modifica positiva delle informazioni cellulari ...

- detox PELLE ..... la pelle è il confine che noi abbiamo con il mondo quindi tutto ciò a cui noi siamo intolleranti (atteggiamneti, litigi, umiliazioni eccc) lo portiamo in qualche in modo in superfice in varie forme come ad esempio acne , psioriasi , pruriti eccc.. e non possiamo sottovalutare questa parte del corpo importantissima ... eseguiremo uno scrub miscelato per voi con sali appositi bicarbonato e fiori di lavanda biologigi ed oli essenziali ....

completo relax e rigenerazione

In queste 26 ore insieme scopriremo il benefico della meditazione con i daini ed attraverso un interessante lavoro sciamanico scopriremo il nostro animale totem ..... la nota musicale da portare nel cuore ...il colore con cui guarire...l'aroma di cui beneficiare .....e molto altro ancora !

Buon DETOX

Digiuno

Il corpo ed ogni sua cellula si guarisce da solo ,grazie alla capacità di Omeostasi, capacità di adattamento al cambiamento. Il nostro organismo si difende grazie ad un enorme esercito di cellule specializzate e grazie al riposo e al digiuno guidato e terapeutico le attività di riparazione si intensificano.

Il corpo a digiuno si dedica quindi ad una vasta operazione di rinnovamento per ricavare dalle sue strutture usurate -danneggiate substrati che riciclerà per nutrirsi.

Con il digiuno il corpo disassimila a tempo pieno ed elimina le scorie-le riserve dei tessuti danneggiati. Si contrappone quindi al sovraffaticamento dal consumo eccessivo della cosi detta vita moderna.

Il digiuno attivo non è terapeutico quindi durante il digiuno si ozia ,ci si riposa dando vita al termine letterario .

Non è sano fare attività e blocca alcuni processi .

Non avviene con l'attività stessa la fase di AUTOLISI

AUTOLISI

in questa fase gli organi richiedono energia ED ASTENERSI DA ATTIVITA' VARIE ..se siamo in attività ,l'attività stessa richiede energia per tale attività in cui siamo impegnati (es.. giro in bici o camminare , quindi in questi casi si deve fornire energia ai muscoli).

Il Dottor Breuss applicava il digiuno sui pazienti affetti da tumori e brevettò il succo con cui ha curato migliaia di pazienti(ricetta disponibile).

Quindi non fatevi girare in testa di fare digiuni senza essere controllati da medici esperti e non saltate i pasti

Un'eccellente pratica di salute e longevità è il digiuno intermittente, un calendario alimentare in cui mangi regolarmente alcuni giorni e fai una pausa dal cibo in altri o per diverse ore della giornata.

Uno degli errori dello stile di vita occidentale moderno è mangiare troppo spesso, cosa che rende il tuo corpo pigro nella riparazione e nell'attività di rinnovamento.

Il digiuno intermittente imita in modo molto efficace le abitudini alimentari dei nostri avi, che non avevano accesso a supermercati e alimentari o al cibo in ogni momento.

Alternavano periodi di cibo a sazietà a periodi di digiuno e le ricerche moderne mostrano che questi cicli sono molto benefici: migliorano la salute cardiovascolare e le funzioni metaboliche e riducono i rischi di cancro.

Il digiuno intermittente rinnova il sangue e il sistema immunitario

Uno studio pubblicato su Cell Stem Cell ha scoperto che il digiuno intermittente rinforza il sistema immunitario, che si sbarazza dei globuli bianchi danneggiati e li sostituisce con nuovi, facendo sì che le cellule staminali passino da uno stato di "assopimento e stasi" a uno stato di rinnovo.

Il digiuno è essenziale per dare al tuo corpo una scossa, per resettare il tuo corpo.

(I ricercatori dell'Università della California del Sud hanno scoperto che durante un periodo di digiuno prolungato i globuli bianchi diminuiscono, ma quando riprendi a mangiare il numero aumenta.

Indagando più a fondo questo fenomeno, i ricercatori hanno scoperto che il corpo stava eliminando le cellule immunitarie vecchie e danneggiate sostituendole con nuove cellule.)

Il ciclo del digiuno favorisce un rigeneramento attraverso un gene chiave che controlla l'enzima PKA. Durante il digiuno il PKA è ridotto, cosa che avvia il processo di rigenerazione che mette in moto le cellule staminali.

Gli scienziati ritengono che queste scoperte abbiano implicazioni sull'invecchiamento in salute e stanno cercando di capire se questi benefici interessano anche differenti sistemi e organi, al di là del sistema immunitario .

Il digiuno intermittente fa bene al tuo cuore, al tuo cervello e al girovita.

Il digiuno ha una storia molto lunga, è stato usato in diverse pratiche spirituali per millenni.

Normalizza l'insulina e la sensibilità alla leptina e potenzia

l'efficacia e l'energia dei mitocondri... Uno dei principali meccanismi che rendono il digiuno intermittente così benefico per la salute è collegato all'impatto su sensibilità a insulina e leptina. Lo zucchero è una preziosa fonte di energia per il tuo corpo, ma se è consumato continuamente e in quantità eccessive causa resistenza a insulina/ leptina.

La resistenza all'insulina/leptina è una delle principali cause di malattie croniche come malattie cardiache, diabete di tipo 2 e cancro.

Il digiuno intermittente aiuta a far sì che il tuo corpo non usi gli zuccheri come prima fonte di energia, ma i grassi.

Diverse evidenze confermano che quando il tuo corpo si adatta a bruciare i grassi invece degli zuccheri, i rischi di malattia diminuiscono sensibilmente.

Il digiuno intermittente normalizza anche i livelli di **grelina,** conosciuto come "l'ormone della fame".

Un altro vantaggio del digiuno intermittente è che aiuta a ridurre il desiderio smodato di zuccheri.

Promuove la produzione dell'ormone della crescita (HGH)

Abbassa i livelli di trigliceridi e migliora i biomarcatori di altre malattie … Riduce lo stress ossidativo

Il digiuno diminuisce l'accumulo di radicali ossidativi nelle cellule, quindi riduce il danno ossidativo di proteine cellulari, lipidi e acidi nucleici, associati a invecchiamento e malattie.

Protegge il tuo cervello

Il digiuno stimola la produzione di una proteina chiamata brain-derived neurotrophic factor (BDNF), che stimola il rilascio di nuove cellule cerebrali e numerosi altri composti che ti proteggono da Parkison e Alzheimer.

La ricerca suggerisce che il digiuno a giorni alterni (riducendo i tuoi pasti nel giorno di digiuno a 600 calorie) può potenziare il BDNF dal 50 to 400 %, a seconda della regione del cervello .

STRESS

Le emozioni provocano stati alterati di coscienza, ognuno con i propri ricordi, comportamenti e posture.

"Charles Darwin aveva predetto questa scoperta. Suggeriva che quando avremmo scoperto la fisiologia delle emozioni, l'avremmo trovata altamente conservata, e nelle creature più semplici.

Fece questa previsione perché riconobbe l'importanza delle emozioni per il nostro sviluppo, per la nostra mente, e per ogni aspetto dell'essere vivente. Tra parentesi, il suo libro sulle emozioni è stato fuori stampa in ogni paese del mondo, eccetto l'Italia. "

Quindi, nel 1984 si è capito che il sistema immunitario , nervoso e le ghiandole nel corpo contengono tutti gli stessi peptidi e hanno gli stessi recettori.

Questi ultimi sono costantemente coinvolti e in conversazione fra loro. Ora sappiamo che alcune cellule iniziano nel sistema immunitario per poi spargersi nel sangue e diventare poi neuroni nel cervello!

E’ piuttosto incredibile! Ogni giorno creiamo nuovi neuroni, e spesso arrivano direttamente dal nostro midollo spinale!

Quindi, stai attento a ciò che dici e pensi.

I pensieri sono molto, molto potenti!

Ora, voglio parlare in particolare del sistema nervoso autonomo. Mentre leggi questo testo, probabilmente non sei consapevole del processo che sta accadendo nel tuo corpo/mente per far continuare a funzionare il tuo corpo. Ci sono molti neuroni e gangli lungo la spina dorsale, che contengono molti dei ***neuro-peptidi (proteine)*** e dei loro ricettori, e che gestiscono il tuo sistema nervoso autonomo. Ogni peptide si può trovare nel suo posto unico nel sistema nervoso autonomo. Quindi, le tue emozioni controllano il sistema nervoso autonomo!

Che cos’è il sistema nervoso autonomo? Regola il respiro e il flusso sanguigno. Si chiama autonomo, che significa automatico. Tuttavia,

anche se è automatico, possiamo regolare consapevolmente alcuni processi. Per esempio, se ti dico di fare un respiro profondo e di trattenerlo (Fallo! Adesso!), puoi intervenire in modo semplice e facile.

Ci sono molte pratiche di yoga che utilizzano il respiro per cambiare tante altre cose.

Questo non è sorprendente perché l'area del cervello che regola il respiro contiene tutti i peptidi. Quando respiriamo, schemi diversi di peptidi vengono rilasciati e quando immettiamo peptidi diversi, cambia il ritmo del respiro.

Sua Santità definisce la manipolazione del respiro, una tecnica antica. Quindi, yoga e meditazione non sono solo tecniche ma ***tecnologie*** per regolare il sistema nervoso e migliorare la qualità della vita. Manipolare consapevolmente il respiro per ottenere uno stato mentale particolare è una tecnologia che si è sviluppata esperienzialmente in migliaia di anni. E invece di utilizzare laboratori così costosi il laboratorio è nella tua mente!