

**IL MIO PIANO GUIDA
DI MEDITAZIONE PER
UN SISTEMA
IMMUNITARIO
EFFICIENTE**



**LA BUSSOLA
DELL'ANIMA:
salute no stress**

Il tuo **sistema immunitario** è uno degli aspetti più affascinanti della **connessione mente-corpo**.

Per molto tempo, la capacità delle cellule immunitarie di attaccare gli organismi invasori della malattia è stata considerata puramente fisica, anche se il meccanismo non era stato completamente compreso.

Quindi, negli anni '80 si è scoperto che il sistema immunitario è altamente intelligente; divenne noto come **"il cervello fluttuante"** a causa della capacità delle cellule immunitarie di partecipare ai messaggi chimici inviati dal cervello in tutto il corpo¹.

Ciò significa che i tuoi pensieri, stati d'animo, sensazioni e aspettative vengono trasmessi alle tue cellule immunitarie.

E qui interviene la meditazione, perché **quando mediti, questi messaggi cambiano significativamente**.

Poiché il tuo sistema immunitario risponde a pensieri sia negativi che positivi, **la meditazione crea un ambiente mentale positivo che rafforza il tuo sistema immunitario**.



LA MEDITAZIONE STIMOLA LE REGIONI DELLE FUNZIONI CEREBRALI DEL SISTEMA IMMUNITARIO

La **meditazione consapevole** ha mostrato un aumento dell'**attività elettrica nella corteccia prefrontale**, nell'insula anteriore destra e nell'ippocampo destro, tutte parti che controllano le emozioni, la consapevolezza e l'ansia. **Queste sono anche le aree del cervello che fungono da centro di comando per il tuo sistema immunitario.**

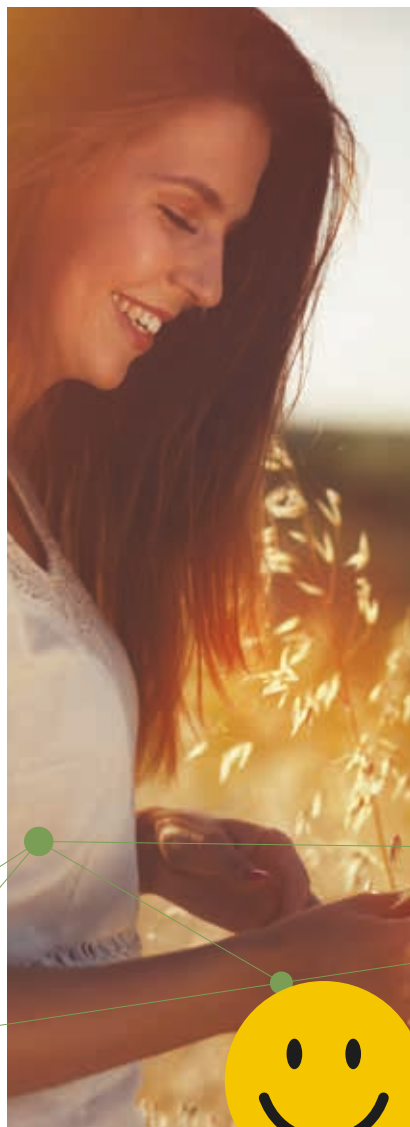
Quando vengono stimolate, fanno funzionare il sistema immunitario in modo più efficace.

Questi risultati mettono a fuoco un messaggio chiaro: **la tua risposta a potenziali malattie, risposte gestite dal sistema immunitario, migliora con la meditazione.**

Questo è in linea con un altro messaggio importante. La sensibilità a disturbi cronici come il diabete di tipo 2, l'obesità, le malattie cardiache e l'ipertensione, condizioni che non sono il risultato dell'invasione di microbi, si riduce anche attraverso la meditazione.

L'intero sistema mente-corpo è portato in uno stato naturale di equilibrio, la chiave di quella che ho chiamato la salute superiore.





I fattori psicosociali, l'esperienza personale, le condizioni socio-demografiche e lo stato psicologico della persona condizionano tantissimo l'efficienza del nostro sistema immunitario.

Moltissimi studi che hanno dimostrato come l'ansia e il tanto odiato stress peggiorino la nostra vita di giorno in giorno.

Fra i tanti aspetti negativi dello stress, uno dei più debilitanti è l'abbassamento delle difese immunitarie: **le persone più stressate e ansiose tendono quindi ad ammalarsi più facilmente.**

PRIMO PASSO LA FELICITÀ, IL BUON UMORE SONO SINONIMI DI SALUTE.

Il nostro obiettivo: incrementare in modo naturale la formazione di Vitamina D e Serotonina (neurotrasmettitore deputato a dare il buonumore e rinforzare il sistema immunitario).

Osserviamo ciò che nella nostra Vita ci provoca tensione a livello mentale e fisico e cambiamolo. Analizziamo il nostro contesto professionale e di vita e andiamo verso ciò che ci fa stare realmente bene. Quando non è possibile cambiare la nostra situazione possiamo lavorare su noi stessi per poter cambiare la nostra prospettiva, "riorientare" la nostra visione del mondo.

In Prodeco Pharma esiste un detto che governa ogni forma di benESSERE PSICO-FISICO:

«SE CAMBI TU, CAMBIA IL MONDO ATTORNO A TE»

Possiamo imparare ad essere meno critici verso noi stessi, gli altri e le situazioni. Essendo più accoglienti ed amorevoli abbasseremo i livelli di cortisolo e produrremo maggiori quantità di serotonina e ossitocina, endorfine naturali del benessere.

Prendere la “giusta distanza” dagli avvenimenti e cambiare il modo in cui reagiamo, migliora sensibilmente il livello di benessere, abbassa lo stress e di conseguenza migliora il nostro Sistema Immunitario.

Dedichiamo tempo alle relazioni e al contatto fisico:

Coccole, carezze, massaggi, nonché una regolare attività sessuale, abbassano i livelli di cortisolo, migliorano la circolazione sanguigna e la produzione di endorfine, agendo sensibilmente sul nostro sistema immunitario.

Il potere curativo del contatto è estremamente importante per la nostra vita, è stato dimostrato che chi non riceve contatto fisico sufficiente può avere gravi problemi di sviluppo, **difese immunitarie basse ed può assumere con maggiore facilità comportamenti aggressivi e violenti.**



La psicoterapia classica riceve un importante contributo se unita ad un lavoro anche sul piano bioenergetico e fisico. Questo approccio integrato permette di lavorare sulle somatizzazioni consentendo il rilascio di emozioni non risolte ed accumulate nel nostro soma (corpo) nel corso della vita.

La **Compassion Focused Therapy (CFT)**, in italiano **“Terapia basata sulla Compassione”**, è un approccio psicoterapeutico di recente diffusione che fa parte delle **Psicoterapie Cognitive Comportamentali Mindfulness-based**. La CFT è stata sviluppata dal Paul Gilbert (2005), professore di psicologia presso l’Università di Derby nel Regno Unito, da anni impegnato nella ricerca scientifica sul senso di colpa, sulla vergogna e sull’autocritica, da egli ritenuti elementi centrali di molti disturbi.



Prendi del tempo per te, per respirare affondo e per creare Pace Interiore:

Rimanere fermi senza fare nulla, ha molto a che fare con quello che Wells (Wells, 2012) chiama “lasciare in pace i pensieri”: permettere cioè che il pensiero semplicemente se ne vada come è arrivato, senza alimentarlo con ulteriori risorse cognitive e attentive, che lo mantengono attivato e vivido. Sii come il cielo che lascia passare le nuvole senza aggrapparvisi.

La ruminazione rabbiosa è un processo cognitivo negativo e perseverativo costituito da attenzione focalizzata su episodi passati che hanno indotto rabbia e sulle cause e le conseguenze di tali eventi. Tale forma di pensiero è responsabile dell’aumento e del mantenimento della rabbia.

Pensa e Agisci con Compassione: “Compassione è l’abilità di esperire in modo accettante emozioni difficili; di osservare in modo mindfull i nostri pensieri giudicanti, senza permettere loro di dominare le nostre azioni e i nostri stati mentali; di impegnarci in modo pieno con gentilezza e autovalidazione verso direzioni di vita ricche di valore; e di cambiare in modo flessibile la nostra prospettiva verso un più ampio senso di sé” (Hayes, Dahl, e coll. 2009).

ESERCIZI DI RICONNESSIONE A NOI STESSI



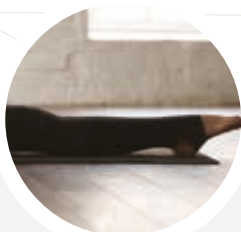
1. Trovate uno spazio comodo seduti o sdraiati ed iniziate a rilassare i muscoli del vostro corpo, fate in modo che la spina dorsale sia dritta e ponete il mento leggermente vicino al petto, se siete sdraiati non usate cuscini;



2. Respirate profondamente. Inspirate col naso e lasciate che l'aria tocchi la parete del cranio opposta al naso, un po' come quando si russa, ed espirate dalla bocca emettendo vibrazioni, come quelle che emettete quando sospirate;



3. Cominciate a percepire le sensazioni che vi sta inviando il corpo, ascoltatelo! Sentite in quali parti il vostro corpo è più caldo o più freddo. Sentite dove è a contatto con dei materiali e cosa prova a contatto con essi (es. ho le scarpe ai piedi? Come la pelle del piede le percepisce? I miei glutei sono a contatto con la sedia? cosa sentono? È diversa la sensazione che provano i miei piedi ed i miei glutei? e così via);



4. Adesso durante l'inspirazione contraete i muscoli dei piedi e poi rilassateli (ripetere per due volte);



5. Ascoltate la sensazione dei piedi rilassati e pesanti ed immaginate la terra che li richiama a se e li avvolge;



6. Ripetere il punto 3, 4 e 5 per tutte le parti del corpo fino a sentirlo pesante ed accolto nella Madre Terra.

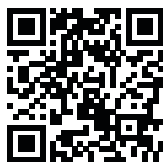
Questo esercizio fa riferimento al metodo Jacobson, che insegna a passare da uno stato di tensione a uno di completo rilassamento in pochi minuti o anche meno. E' una tecnica che coinvolge tutta la muscolatura del corpo e porta a un rilassamento muscolare profondo e duraturo.

La **FITOTERAPIA** per la tua **SALUTE**

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

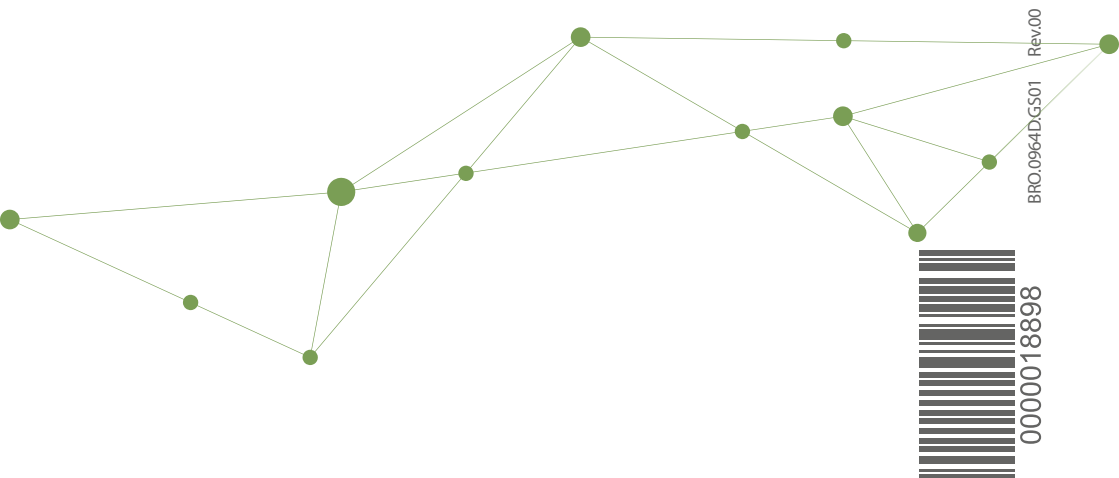
Copyright 2020 Prodeco Pharma Srl Unipersonale
Castelfranco Veneto (TV) ITALIA. Tutti i diritti riservati

Le informazioni fornite sono di natura generale e a scopo
puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il
parere del proprio Medico curante.



Inquadra con il tuo telefono il QRcode e
scopri le informazioni per una salute consapevole:

www.prodecopharma.com/immunobox



Rev.00

BRO.0964DGS01

0000018898

